



**Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya**

Millora la funció cognitiva en persones grans

Les activitats físiques aeròbiques que optimitzen l'estat cardiorespiratori són beneficioses per a la funció cognitiva en persones grans. L'activitat física de tipus aeròbic és aquella en què l'energia s'obté per oxidació o combustió (via aeròbica), utilitzant l'oxigen. Es tracta d'exercicis que mobilitzen rítmicament i durant un temps mantingut els grans grups musculars. Alguns dels més coneguts són la marxa ràpida, córrer, anar en bicicleta, nedar, ballar, etc.

Els seus efectes principals són l'enfortiment físic (especialment, millorant els sistemes cardiovascular, respiratori, neuromuscular i metabòlic) i l'augment de la capacitat aeròbica (quantitat màxima d'oxigen que un individu pot absorbir, transportar i utilitzar). La durada de l'exercici és llarga (minuts o hores), la fatiga apareix de manera tardana i la recuperació és lenta.

D'acord amb diversos estudis en els quals s'ha analitzat l'activitat física per tal de millorar la funció cognitiva en persones grans, l'entrenament aeròbic millora la capacitat cognitiva de les persones grans sanes. Així, existeixen proves que l'activitat física aeròbica és beneficiosa per a la funció cognitiva en persones grans sanes sense deteriorament cognitiu comprovat, amb efectes observats en la funció motora, la velocitat cognitiva i l'atenció auditiva i visual.

Altrament, s'ha demostrat que l'activitat aeròbica produeix un augment en el benestar psicològic i en la satisfacció, que no es deuen només als canvis en les funcions fisiològiques, sinó també a les demandes i expectatives socials, a l'impacte de l'entorn en què es desenvolupa l'activitat i, en definitiva, a un conjunt de variables psicosocials.

Fins i tot una activitat cardiovascular de tipus moderat –que poden dur a terme la majoria de persones grans amb un estat físic saludable– millora la funció neural i pot millorar o ampliar l'autonomia de les poblacions d'adults grans.

Així, l'activitat física no només és beneficiosa per a un envelliment saludable, sinó que també pot mantenir una bona funció cognitiva en les persones grans.

Anna Mauri

Col·legiada 8.410

Comissió de Fisioteràpia en Neurologia

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

tech&natural
kyrocreeam
F'activa