

¿Cuántos días de actividad física a la semana protegen contra la demencia?

Las investigaciones recomiendan un tiempo mínimo para cuidar la función cognitiva. Sin embargo, nuevos descubrimientos sugieren alternativas para agendas más ocupadas.

Realizar ejercicio regularmente puede disminuir el riesgo de demencia hasta en un 20%, según la Sociedad de Alzheimer del Reino Unido.

- Las actividades físicas, como caminar o hacer aeróbicos, fomentan la neuroplasticidad y pueden promover la neurogénesis.
- El patrón “guerrero de fin de semana”, entrenar dos días por semana de forma intensiva, reduce el riesgo de demencia leve en un 15%, según un estudio. Por lo tanto, también es una opción viable para proteger la salud cerebral.

Lo esencial: estudios recientes destacan la importancia de la actividad física para la salud cerebral. La Sociedad de Alzheimer analizó 58 estudios y concluyó que la actividad física regular reduce el riesgo de demencia, mientras que el método de los “guerreros de fin de semana” también tiene beneficios significativos.



Estudios recientes indican que ejercitarse intensamente solo en fines de semana también puede reducir riesgos neurodegenerativos. (Gettyimages)

Por qué importa: mantener una rutina de actividad física no solo mejora la salud general, sino que es una estrategia efectiva

para prevenir enfermedades neurodegenerativas, incluso para quienes tienen poco tiempo para ejercitarse.

Desde hace varios años, se ha estudiado el vínculo entre la función cerebral y la actividad física. Las investigaciones han comprobado que la práctica regular de ejercicios ayuda a disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades neurodegenerativas como la demencia y el Alzheimer.

La doctora Lucía Crivelli, jefa de neuropsicología en Fleni, explicó a Infobae: “Actividades como caminar, nadar o practicar ejercicio aeróbico no solo mejoran la circulación sanguínea, sino que también promueven la neuroplasticidad, ayudando a mantener las funciones cognitivas. La estimulación cognitiva también juega un papel importante, ya que mantener la mente activa aumenta la reserva cognitiva. Además, el control del riesgo cardiovascular (hipertensión, obesidad, diabetes) es esencial para la salud cerebral”.

Por otro lado, la Sociedad de Alzheimer de Reino Unido afirmó, después de analizar 58 estudios, que “las investigaciones han demostrado que las personas que hacen ejercicio regularmente pueden tener hasta un 20% menos de probabilidades de desarrollar demencia que aquellas que no lo hacen de forma regular”.

Pero ¿qué significa “ejercicio regular” y cuántos días por semana practicarlo, para lograr estos beneficios?



La Sociedad de Alzheimer destaca el 20% menos riesgo de demencia en las personas que hacen ejercicio regular

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) los adultos deben dedicar al menos 150 minutos de ejercicio de intensidad moderada o 75 minutos de actividad de mayor intensidad por

semana.

Pero de acuerdo a un nuevo artículo publicado en el British Journal of Sports Medicine, con solo dos días a la semana se pueden obtener esos beneficios neuroprotectores.

El trabajo estudió la relación entre el patrón de actividad física denominado “weekend warrior” o guerreros del fin de semana y la demencia leve.

Se llaman así a las personas que tienen poco tiempo para realizar ejercicio regularmente durante la semana laboral y pueden concentrar su actividad física moderada o vigorosa en uno o dos días, como por ejemplo durante los fines de semana.



Los «guerreros del fin de semana» reducen el riesgo de demencia leve en un 15% (Imagen Ilustrativa Infobae)

En el estudio se analizaron datos de 10.033 adultos en Ciudad de México durante 16 años. Halló que los “weekend warriors”, que ejercitan una o dos veces por semana, tienen un riesgo reducido de demencia leve del 15% en comparación con los inactivos. En conclusión, este patrón puede ser una opción viable para personas ocupadas que desean proteger su salud.

Un estudio anterior publicado este año también sugirió que los “guerreros de fin de semana” obtuvieron mejores resultados de salud en más de 200 métricas que aquellos que se consideraban inactivos.

La Sociedad de Alzheimer del Reino Unido explicó que existen evidencias que demuestran que las personas mayores también pueden reducir su riesgo de padecer demencia haciendo ejercicio de forma regular. Un estudio analizó la cantidad de actividad

diaria de las personas mayores.

Los que menos ejercicio hacían (el 10 % inferior) tenían más del doble de probabilidades de desarrollar la enfermedad de Alzheimer que los que más ejercicio hacían (el 10 % superior).

Cuáles ejercicios practicar



Estudios sugieren que entrenar solo el fin de semana podría ser tan eficaz como la práctica regular (Imagen ilustrativa Infobae) La Sociedad de Alzheimer del Reino Unido describió que cuando se habla de “realizar actividad física” se refiere al ejercicio aeróbico (que aumenta la frecuencia cardíaca) realizado durante 20 a 30 minutos seguidos.

“El ejercicio físico no sólo significa practicar un deporte o correr. También puede significar una actividad diaria como caminar a paso ligero, limpiar o hacer jardinería. Un estudio descubrió que las tareas físicas diarias como cocinar y lavar los platos pueden reducir el riesgo de padecer la enfermedad de Alzheimer”, dijo la sociedad.

Existen dos tipos principales de actividad física: la actividad aeróbica y la actividad de fortalecimiento muscular. “Cada tipo te mantendrá en forma de diferentes maneras. Realizar una combinación de estas actividades te ayudará a reducir el riesgo de padecer demencia”, recomendó la entidad.

La actividad aeróbica ayuda a mantener saludables el corazón, los pulmones y la circulación sanguínea, y también es buena para la salud del cerebro.



Incluir actividades que incrementen la frecuencia cardíaca y fortalezcan los músculos es fundamental (Getty Images)

Actividades aeróbicas moderadas:

- Caminar a paso ligero
- Natación suave
- Aeróbicos acuáticos
- Senderismo
- Baile
- Andar en bicicleta suavemente o en terreno llano
- Tenis (dobles)
- Cortar el pasto con una cortadora de césped



El ejercicio físico no sólo significa practicar un deporte o correr. También puede ser caminar a paso ligero, limpiar o hacer jardinería (Imagen Ilustrativa Infobae)

Actividades aeróbicas vigorosas:

- Trotar o correr rápido
- Andar en bicicleta rápido o cuesta arriba
- Nadar rápido
- Tenis (individuales)
- Sesiones de aeróbic o spinning

Por otro lado, las actividades de fortalecimiento muscular trabajan los músculos principales (piernas, espalda, abdomen, hombros, brazos), lo que ayuda a realizar las tareas cotidianas. Este tipo de actividad también ayuda a controlar el nivel de azúcar en sangre y a reducir el riesgo de padecer diabetes, que es un factor de riesgo para la demencia.



Mantenerse activo también promueve la neuroplasticidad, fundamental para la salud cognitiva (Getty)

Actividades de fortalecimiento:

- Trabajo pesado de jardinería (como cavar y palear)
- Levantar pesas u objetos similares en el hogar, como latas o libros pesados.
- Trabajar con bandas de resistencia
- Ejercicios que utilizan el peso corporal, como flexiones y abdominales
- Baile
- Yoga, tai chi o pilates

Actividades que son aeróbicas y de fortalecimiento:

- Entrenamiento en circuito
- Correr
- Hockey
- Artes marciales
- Subir escaleras o una colina

- Jardinería pesada

Con información de infobae.com