

El sedentarismo implica más riesgo de demencia en la tercera edad

Los mayores de 60 años que pasan más tiempo sedentarios pueden tener mayor riesgo de desarrollar demencia y esa posibilidad aumenta significativamente cuando se pasan más de diez horas diarias en comportamientos que no requieren actividad.

Un estudio que publica JAMA señaló además que la forma en que se acumula el comportamiento sedentario a lo largo del día no importaba tanto como el tiempo total de sedentarismo cada día.

El autor principal de la investigación, David Raichlen, de la Universidad del Sur de California (EEUU), indicó que la duración total del comportamiento sedentario tuvo una asociación similar con la demencia, independientemente de que se acumulase en periodos de varias horas o de forma intermitente durante el día.

El riesgo de demencia “aumenta significativamente” entre los adultos que pasan más de diez horas diarias realizando conductas sedentarias como sentarse, ver la televisión o conducir. El estudio recuerda que el estadounidense promedio es sedentario durante aproximadamente 9,5 horas al día.

Los investigadores utilizaron para su estudio datos del Biobanco del Reino Unido, una base de datos biomédica a gran escala de participantes de todo el país.

Se centraron en una muestra de 50.000 mayores de 60 años que no tenían un diagnóstico de demencia al inicio del estudio y habían aceptado usar acelerómetros, dispositivos de muñeca para medir el movimiento, durante las 24 horas.

A continuación, aplicaron un algoritmo de aprendizaje automático para analizar el gran conjunto de datos y clasificar los comportamientos en función de las distintas intensidades de actividad física.

Después de un promedio de seis años de seguimiento, los investigadores utilizaron registros hospitalarios de pacientes hospitalizados y datos de registros de defunciones para determinar el diagnóstico de demencia. Encontraron 414 casos positivos.

Los resultados del análisis estadístico fueron ajustados en

función de datos como la edad, el sexo, nivel educativo, raza/etnia, genética y características del estilo de vida (actividad física, dieta, consumo de tabaco y alcohol, salud mental declarada).

Aunque un alto nivel de sedentarismo se relacionó con un mayor riesgo de demencia, los investigadores descubrieron que había ciertos niveles de sedentarismo que no se asociaban con esa enfermedad.

«Nos sorprendió descubrir que el riesgo de demencia empieza a aumentar rápidamente a partir de las 10 horas diarias de sedentarismo, independientemente de cómo se acumulara el tiempo», dijo Gene Alexander, de la Universidad de Arizona.

Los niveles más bajos de comportamiento sedentario, hasta alrededor de 10 horas, no se asociaron con un mayor riesgo», agregó.

Para Raichlen, este detalle “debería tranquilizarnos a los que tenemos trabajos de oficina en los que pasamos mucho tiempo sentados, siempre que limitemos nuestro tiempo diario total de sedentarismo».

Con información de EFE