

Estudio | Incrementar actividad física en la mediana edad ayuda a prevenir el alzhéimer

Un nuevo estudio asoció la actividad física a una menor acumulación de beta amiloide en el cerebro, la proteína vinculada al alzhéimer, una enfermedad neurodegenerativa.

Esta es una de las conclusiones de un artículo científico sobre actividad física y alzhéimer del Instituto de Salud Global de Barcelona (ISGlobal), centro impulsado por la Fundación "la Caixa", y el Barcelonaβeta Brain Research Center (BBRC), centro de investigación de la Fundación Pasqual Maragall.

Publicado en la revista *Alzheimer's & Dementia*, el estudio estima que un 13 % de los casos de alzhéimer en el mundo pueden atribuirse a la inactividad física, perjudicial para la salud cerebral.

Aunque se ha investigado ampliamente cómo el ejercicio reduce el riesgo de alzhéimer al mejorar la salud cardiovascular y mental, estudios recientes sugieren que la actividad física puede tener un impacto directo en el desarrollo de las patologías cerebrales relacionadas con la enfermedad, explica el ISGlobal.

Recomendación

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda de 150 a 300 minutos de actividad moderada por semana o de 75 a 150 minutos de actividad intensa por semana.

La investigación ha contado con la participación de 337 personas que pertenece a la cohorte del estudio ALFA (ALzheimer's and FAmilies), del BBRC.

Se les hizo un seguimiento de cuatro años a residentes en Cataluña de mediana edad con antecedentes familiares de alzhéimer.

"Utilizamos cuestionarios de actividad física para evaluar el cambio de actividad en un periodo de 4 años, y pruebas de neuroimagen con el fin de analizar los efectos del ejercicio en la estructura y función cerebrales", explica Müge Akıncı, investigadora doctoral en ISGlobal y en el BBRC en el momento de

realizar el estudio y primera autora del mismo.

Así, el estudio clasifica a las personas en:

- **Adherentes:** seguían las recomendaciones de la OMS.
- **No adherentes:** realizaban una actividad física menor a la recomendada.
- **Sedentarias:** cero minutos de actividad física a la semana.

Actividad física y la proteína del alzhéimer

La beta amiloide (A β) es una proteína que puede obstaculizar la comunicación neuronal si se acumula en el cerebro y se considera el primer evento patológico de la enfermedad de Alzheimer.

Aquellos participantes que aumentaron su actividad física hasta alcanzar los niveles recomendados por la OMS presentaron una menor acumulación de beta amiloide en comparación con aquellos que mantuvieron un estilo de vida sedentario o redujeron su actividad física.

Además, a mayor aumento de actividad, mayor reducción de la carga de amiloide. **EFE**

Con información de El Tiempo