

Estudio revela cómo puede una persona disminuir el riesgo de padecer alzheimer

Realizar ejercicios físicos varias veces a la semana puede retardar el deterioro del cerebro en personas con alto riesgo de padecer alzheimer, informó un estudio del Centro Médico Suroeste de la Universidad de Texas (UTSW, por su sigla en inglés).

La investigación encontró que hacer ejercicios protege áreas del cerebro relacionadas con la memoria en personas con acumulación de la proteína beta-amiloide, una condición característica del alzheimer.

Si estos pacientes afectados se ejercitan regularmente varias veces a la semana a lo largo de un año, la degeneración del cerebro relacionada con la memoria es mucho más lenta, encontró el estudio publicado hoy en la revista Journal of Alzheimer's Disease.

La investigación comparó los resultados en dos grupos de personas mayores de 55 años que presentan acumulación de beta-amiloide en el cerebro, una condición que con el paso de los años lleva a la reducción de tamaño del hipocampo, área cerebral directamente relacionada con la memoria.

Un grupo de 70 participantes que realizó aeróbicos durante al menos media hora y cinco veces a la semana en un lapso de 12 meses presentó una disminución del 5 al 15 % del volumen en su hipocampo, menor a la de otro grupo que sólo realizó ejercicios de estiramiento.

Para Rong Zhang, investigador de UTSW que lideró el primero de los grupos, el hallazgo es promisorio para el tratamiento del alzhéimer en sus primeras etapas, aunque necesita ser replicado en un número mayor de pacientes.

Puede leer: [Recomendaciones para evitar las estrías en el embarazo](#)

«Si estos resultados se pueden replicar en una investigación mayor, entonces -posiblemente- un día los doctores les estarán diciendo a los pacientes de alto riesgo (de alzhéimer) que comiencen un plan de ejercicio. De hecho, no hace ningún daño hacerlo ahora», comentó Zhang.

Aunque el ejercicio físico no evitó que el hipocampo disminuyera de tamaño, sí logró hacer más lento su índice de reducción y por lo tanto de atrofia, «lo que es una revelación emocionante», concluyó el investigador.

Cerca de 5,8 millones de estadounidenses sufren actualmente del Mal de Alzheimer y se espera que esa cifra se triplique para 2050, según datos de la Asociación de Alzhéimer en EEUU.