



DEPORTE, MEJOR MEDICINA CEREBRAL

Señor Director:

El impacto del ejercicio en el cerebro es multifactorial. La actividad parece aumentar la capacidad del cerebro para regenerar neuronas y su comunicación, y calmar la inflamación. También mejora la memoria, disminuye los niveles de estrés, además, de ser un protector de la Neurodegeneración.

El ejercicio físico como el aeróbico y el de la fuerza muscular, potencian y estimulan la corteza prefrontal, que es la parte del cerebro que maneja el razonamiento, la resolución de problemas, el aprendizaje, la memoria, las habilidades de comunicación y otras tareas que son esenciales.

El Dr. Wrann investigó sobre la Irisina, la hormona que, generada por el tejido muscular en respuesta al ejercicio físico, ayuda a amortiguar la inflamación causada por el mal funcionamiento del sistema inmunitario del cerebro. Este sistema está formado principalmente por unas células denominadas microglía y astrocitos, que normalmente se encargan de reducir la infección cerebral y de limpiar los restos tras una lesión.

Sin embargo, a medida que los seres envejecen, estas células pueden permanecer activas después de que haya pasado el peligro agudo por dicha lesión e interferir con la función neuronal destruyendo conexiones neuronales y luego matando a las propias células.

Lo anterior, provoca una inflamación cerebral crónica que se ha relacionado con muchas enfermedades neurodegenerativas, como el Alzheimer y el Parkinson.

Por lo anterior, el ejercicio físico es el mejor agente guardián para la protección del sistema nervioso central, de nuestro cerebro.

**Dr. Christian Campos,
Decano Fac. Cs. De la Rehabilitación U. Andrés Bello**
