

Carlos Montes

A veces puede ser difícil organizar la semana para dejar dos o tres días dedicados al ejercicio físico. Quizás durante el fin de semana hay mayor disposición a la realización de esta actividad. Aunque, ¿será lo mismo?

Por eso, desde hace algún tiempo, los científicos han intentado determinar si el ejercicio físico condensado en uno o dos días, especialmente el fin de semana, cuyos exponentes son conocidos como “guerreros de fin semana”, tiene efectos positivos en el organismo.

En 2023, científicos de la Iniciativa de Enfermedades Cardiovasculares del Instituto Tecnológico de Massachusetts (MIT), y de las universidades de Harvard, Cambridge y Massachusetts, analizaron cerca de 90.000 individuos que proporcionaron datos sobre la actividad física concentrada dentro de 1 a 2 días.

Según el estudio, quienes se ejercitan durante el fin de semana también vieron caer el riesgo de insuficiencia cardíaca en un 38%, en comparación con el 36% entre los deportistas regulares. “La idea de que se pudiera meter todo en un fin de semana o dos días a la semana fue un poco sorprendente”, dijo a NBC el coautor del estudio, Dr. Patrick Ellinor, jefe interino de cardiología del Hospital General de Massachusetts y profesor de medicina de la Facultad de Medicina de Harvard.

En conclusión, el investigador afirmó que tener 150 minutos de actividad moderada a vigorosa a la semana es el objetivo, “sin importar cómo llegues allí”.

Patrón de ejercicio

Ahora, un nuevo estudio muestra que realizar actividad física solo una o dos veces durante el fin de semana, un patrón de ejercicio conocido como “guerrero de fin de semana”, podría reducir el riesgo de deterioro cognitivo —que a menudo precede a la demencia— de manera similar a las sesiones de ejercicio más frecuentes.

La investigación fue publicada en el *British Journal of Sports Medicine* y fue liderada por el BrainLat de la Escuela de Psicología de la Universidad Adolfo Ibáñez.

Según el estudio, este tipo de ejercicio, además, podría resultar más conveniente y alcanzable para personas con agendas ocupadas, señalan los investigadores. Es crucial identificar factores de riesgo modificables para la demencia, ya que retrasar su aparición cinco años podría reducir su prevalencia a la mitad. Sin embargo, casi toda la evidencia hasta ahora proviene de estudios en países de altos ingresos.

Para abordar esta brecha, los investigadores utilizaron dos conjuntos de datos de la Encuesta Prospectiva de la Ciudad de México: el primero realizado entre 1998 y 2004, y el segundo entre 2015 y 2019. Un total de 10,033 personas, con una edad promedio de 51 años, completaron ambas encuestas y sus respuestas se incluyeron en el análisis.



► Los nuevos estudios indican que realizar actividad física de forma muy concentrada es beneficiosa para la salud.

Qué es el “Guerrero de fin de semana” y qué tan efectiva es esta forma de hacer ejercicio

Este tipo de actividad podría resultar más conveniente y alcanzable para personas con agendas ocupadas, señalaron los investigadores de un nuevo estudio que midió su potencial.

Deterioro cognitivo y demencia

En la primera encuesta, se preguntó a los participantes si hacían ejercicio o practicaban deportes, y de ser así, cuántas veces a la semana y por cuánto tiempo (en minutos).

De las respuestas, se derivaron cuatro grupos: personas que no hacían ejercicio; “guerreros de fin de semana” que realizaban actividad física una o dos veces a la semana; personas activas regularmente, que ejercitaban tres o más veces a la semana; y un grupo combinado que incluía tanto a los guerreros de fin de semana como a los activos regularmente.

La evaluación de la función cognitiva en la segunda encuesta se realizó mediante el Mini Examen del Estado Mental (MMSE).

Una puntuación de 22 o menos sobre 30 se utilizó para definir deterioro cognitivo leve (DCL). Durante un período de seguimiento promedio de 16 años, se identificaron 2,400 casos de DCL. La prevalencia de DCL fue del 26% entre los que no hacían ejercicio; del 14% entre los guerreros de fin de semana; y del 18.5% entre los activos regularmente.

Después de considerar factores potencialmente influyentes como edad, nivel educativo, consumo de tabaco, sueño, dieta y

consumo de alcohol, los “guerreros de fin de semana” mostraron un 25% menos de probabilidad de desarrollar DCL en comparación con los que no hacían ejercicio. La prevalencia de DCL aumentó al 30% entre los que no hacían ejercicio, al 20% entre los guerreros de fin de semana, y al 22% entre los activos regularmente, sostiene la investigación.

En comparación con los que no hacían ejercicio, sostiene el documento, los “guerreros de fin de semana” fueron un 13% menos propensos a desarrollar DCL, mientras que los activos regularmente y los del grupo combinado fueron un 12% menos propensos. Los resultados fueron similares tanto para hombres como para mujeres. Los investigadores estiman que, en teoría, un 13% de los casos podrían evitarse si todos los adultos de mediana edad ejercitaran al menos una o dos veces por semana.

Limitaciones

Este es un estudio observacional, por lo que no se pueden establecer conclusiones firmes sobre factores causales. Además, se reconocen varias limitaciones en sus hallazgos, como la posibilidad de que los participan-

tes no fueran totalmente representativos de los adultos de mediana edad y la falta de medidas objetivas de actividad física. Sin embargo, los investigadores explican varias posibles razones para el efecto protector del ejercicio sobre la salud cerebral.

Por ejemplo, el ejercicio puede aumentar las concentraciones de factor neurotrófico derivado del cerebro [moléculas que apoyan el crecimiento y la supervivencia de las neuronas] y la plasticidad cerebral. La actividad física también está asociada con un mayor volumen cerebral, mejor función ejecutiva y mayor memoria, señala el estudio.

Hasta donde sabemos, el presente estudio es el primer estudio de cohorte prospectivo que muestra que el patrón de actividad física de guerrero de fin de semana y el patrón de actividad física regular están asociados con reducciones similares en el riesgo de demencia leve, añade.

Sugiere además que los hallazgos tienen importantes implicaciones para la política y la práctica, ya que el patrón de actividad física de guerrero de fin de semana podría ser una opción más conveniente para personas ocupadas en América Latina y otros lugares. ●