

Estudio francés con adultos mayores: **La actividad física puede prevenir la demencia al preservar el tamaño del cerebro y sus neuronas**

Quienes realizan más ejercicio tienen un mayor volumen de este órgano y más materia gris, tejido asociado con la memoria.

JANINA MARCANO

Hoy se sabe que la demencia se asocia con una atrofia cerebral progresiva, es decir, con la pérdida de volumen de este órgano.

La buena noticia es que científicos franceses dieron a conocer ayer un estudio según el cual la actividad física se relaciona con la preservación del volumen del cerebro, lo que reduciría el riesgo de desarrollar la enfermedad.

Un equipo del Instituto Nacional de Investigación en Salud y Medicina de Francia reclutó a 134 personas con una edad promedio de 69 años, a quienes se les hicieron escáneres cerebrales y fueron encuestadas sobre sus niveles de ejercicio.

Al final, el trabajo arrojó que aquellos que realizaban más actividad física tenían mayor volumen cerebral y una tasa más alta del metabolismo de la glucosa en este órgano. Esto, en comparación con los más sedentarios.

El primer grupo también tenía más materia gris, tejido que tiene la mayor cantidad de células neuronales y está involucrado en el proceso de memoria.

“Todo indica que el ejercicio ayuda a mantener el volumen cerebral y que esto reduciría el riesgo de desarrollar demencia, en parte, porque hay menos inflamación cerebral y estrés oxidativo, los cuales afectan a este órgano”, comenta a “El Mercurio” Francesca Felisatti, doctora en ciencias de la salud y la vida y autora principal del estudio.



La actividad aeróbica, como trotar, es una de las que realizaban los participantes del estudio cuyos cerebros tenían características más saludables.

Y agrega: “La demencia también se asocia con menor tasa de metabolismo de la glucosa y, debido a que también vimos que el ejercicio se asocia con aumento de este factor, creemos que puede prevenir la demencia”.

De acuerdo con la científica, el trabajo no se enfocó en determinar qué tipo de actividad física es la más beneficiosa, pero los participantes con buenos resultados “informaron ejercicio principalmente aeróbico, como caminar, andar en bicicleta, practicar jardinería o trotar”, asegura.

Pedro Maldonado, investigador del Instituto de Neurociencia Biomédica (BNI) de la U. de Chile, comenta: “Si bien el ha-

llazgo no nos dice que hacer ejercicio nos va a librar sí o sí de no tener demencia, sí sería un factor protector, porque tener más volumen cerebral es tener un cerebro más sano y con mayores competencias cognitivas”.

Felipe Court, neurocientífico y director del Centro de Biología Integrativa de la U. Mayor, quien realiza investigación sobre enfermedades neurodegenerativas, coincide: “Lo que se ve en este trabajo es que el ejercicio permite que envejezcas con un cerebro más saludable y con mayor reserva cognitiva, por lo que uno sí podría ver la actividad física como una intervención de prevención de la demencia”.