

Os dejo el siguiente artículo publicado por un periódico de Murcia, para que TOD@S reflexionemos sobre la importancia del ejercicio regular diario.

MUCHO ÁNIMO Y OJO CON LA DESESCALADA....AUNQUE HAGA BUEN TIEMPO. NOS HEMOS ESFORZADO MUCHO EN LA FASE 0....NO LO ESTROPEEMOS!

Un estudio muestra que el ejercicio diario mejora la memoria

Este hallazgo, según los científicos, podría guiar la investigación futura de la enfermedad de Alzheimer

ep / madrid 24.05.2020 | 09:37



El ejercicio diario mejora la memoria, según un estudio. Shutterstock

Una nueva investigación norteamericana que **mapeó los cambios cerebrales después de un año de entrenamientos aeróbicos** ha descubierto un proceso potencialmente crítico, que es que **el ejercicio aumenta el flujo sanguíneo en dos regiones clave** del cerebro asociadas con la memoria. En particular, el estudio ha mostrado que este flujo sanguíneo puede ayudar incluso a las personas mayores con problemas de memoria a mejorar la

cognición, un hallazgo que, según los científicos, **podría guiar la investigación futura de la enfermedad de Alzheimer.**

"Quizás algún día podamos desarrollar un medicamento o procedimiento que dirija de manera segura el flujo sanguíneo a estas regiones cerebrales", ha señalado Binu Thomas, uno de los investigadores del estudio realizado en la de UT Southwestern en Texas. "Pero recién estamos comenzando a explorar la combinación correcta de estrategias para ayudar a prevenir o retrasar los síntomas de la enfermedad de Alzheimer. **Hay mucho más que entender sobre el cerebro y el envejecimiento**", ha añadido.

El estudio, **publicado en el 'Journal of Alzheimer's Disease'**, ha documentado cambios en la memoria a largo plazo y el flujo sanguíneo cerebral en 30 participantes, cada uno de ellos de 60 años o más con problemas de memoria. La mitad de ellos se sometieron a 12 meses de entrenamiento aeróbico; el resto solo se estiraba.

El grupo de ejercicio **mostró una mejora del 47 por ciento en algunos puntajes de memoria** después de un año en comparación con un cambio mínimo en los participantes del estiramiento. Las imágenes del cerebro del grupo de ejercicio, tomadas mientras estaban en reposo al principio y al final del estudio, mostraron un aumento del flujo sanguíneo hacia la corteza cingulada anterior y el hipocampo, regiones neurales que juegan un papel importante en la función de la memoria.

Otros estudios han documentado beneficios para adultos cognitivamente normales en un programa de ejercicio, incluida una investigación previa, realizada por el doctor Thomas, que mostró que los atletas que envejecen tienen un mejor flujo sanguíneo hacia la corteza que los adultos mayores sedentarios. Pero **la nueva investigación es significativa porque trama una mejora durante un período más largo** en adultos con alto riesgo de desarrollar la enfermedad de Alzheimer.

"Hemos demostrado que incluso cuando su memoria comienza a desvanecerse, **aún puede hacer algo al respecto agregando ejercicio aeróbico a su estilo de vida**", ha añadido el experto.

Los científicos de UT Southwestern se encuentran entre muchos equipos en todo el mundo que intentan determinar si el ejercicio puede ser la primera intervención de este tipo. Cada vez hay más pruebas de que al menos podría jugar **un pequeño papel en retrasar o reducir el riesgo de la enfermedad de Alzheimer.**

Por ejemplo, un estudio de 2018 mostró que las personas con niveles de condición física más bajos experimentaron un deterioro más rápido de las fibras nerviosas vitales en el cerebro llamado materia blanca. Un estudio publicado el año pasado mostró que el ejercicio se correlaciona con un deterioro más lento del hipocampo.

Con respecto a la importancia del flujo sanguíneo, Thomas ha explicado que algún día podría usarse en combinación con otras estrategias para preservar la función cerebral en personas con deterioro cognitivo leve.

"El flujo sanguíneo cerebral es parte del rompecabezas, y debemos continuar reconstruyéndolo. Pero hemos visto suficientes datos para saber que comenzar un programa de acondicionamiento físico puede tener beneficios de por vida para nuestros cerebros y nuestros corazones", ha concluido.

<https://www.laopiniondemurcia.es/vida-y-estilo/salud/2020/05/24/estudio-muestra-ejercicio-diarario-mejora/1116116.html>