

El ejercicio contra la demencia

Publicado el: 05-06-2018

Científicos en Suecia indicaron que el ejercicio regular puede ayudar a reducir el riesgo de padecer del mal de Alzheimer y la demencia entre personas de edad avanzada. Los investigadores hallaron que las personas que hacen ejercicios por media hora al menos dos veces a la semana durante la tercera edad tienen la mitad de posibilidades de desarrollar la demencia en la medida en que envejecen.

En el caso del mal de Alzheimer, los pacientes con una tendencia genética a contraer la enfermedad podrían ver una reducción de un 60%.

Los resultados del estudio figuran en la última edición de la publicación "Lancet Neurology".

Los científicos del Instituto Karolinska señalaron que no saben exactamente cómo es que el ejercicio reduce el riesgo.

Sin embargo, opinaron que podría ser debido a un aumento del flujo de la sangre hacia el cerebro.

Alzheimer y demencia

El mal del Alzheimer es la principal causa de la demencia y afecta a aproximadamente 12 millones de personas en todo el mundo.

El equipo de investigadores suecos expresó que sus hallazgos tenían grandes implicaciones preventivas.

"Si un individuo adopta un estilo de vida activo durante su juventud y mediana edad, esto puede aumentar sus posibilidades de disfrutar años vitales, físicamente y de forma cognoscitiva, más tarde en la vida", explicaron los científicos.

Estudios anteriores también habían vinculado el ejercicio regular a la prevención de la demencia. Sin embargo, este es uno de los primeros que observa los efectos durante un periodo de tiempo mayor de dos décadas.

Los autores consideraron que este es un factor importante, porque la demencia toma varios años en desarrollarse y típicamente está avanzada cuando llega a ser diagnosticada.

En el estudio participaron cerca de 1.500 hombres y mujeres de los que cerca de 200 desarrollaron la demencia o el mal de Alzheimer entre los 65 y 79 años de edad.

Menos activos

Los investigadores revisaron la actividad física de los participantes 21 años antes del estudio, cuando debieron tener entre 40 a 50 años.

Los que desarrollaron el mal de Alzheimer u otra forma de demencia fueron menos activos físicamente cuando estaban en la mediana edad que los que no sufrieron de demencia.

La cantidad de ejercicio aparentemente necesario para protegerse de estos males es una actividad física que dure de 20 a 30 minutos al menos dos veces por semana y que cause dificultad al respirar y mucho sudor.

A las personas se les recomienda generalmente que hagan ejercicios aeróbicos moderados por 20 a 30 minutos entre tres a cinco veces por semana para disfrutar de un corazón y pulmones saludables.

AVISO LEGAL

Toda la información que se brinda en esta nota está destinada al conocimiento general. En ningún caso sustituye el asesoramiento de un médico. No olvide consultar a su médico ante cualquier duda que pudiera tener con relación a su estado de salud.

Fuente: <https://netsaluti.com>