

# El ejercicio diario que reduce el riesgo de alzhéimer

---

Publicado el: 01-03-2022

En los mayores, el nivel más alto de condición física se puede lograr caminando a paso ligero la mayoría de los días de la semana, durante dos horas y media o más por semana.

Las personas que están en **buena condición física** tienen menos probabilidades de desarrollar la enfermedad de [Alzheimer](#) que aquellas que están en peor forma, según un estudio preliminar publicado este domingo que se presentará en la 74ª reunión anual de la Academia Estadounidense de Neurología, en Seattle, del 2 al 7 de abril de 2022.

«Un hallazgo emocionante de este estudio es que a medida que mejoraba el estado físico de las personas, disminuía su riesgo de enfermedad de Alzheimer. No era una propuesta de todo o nada», apunta Edward Zamrini, del Washington VA Medical Center en Washington DC, miembro de la Academia Americana de Neurología y autor del estudio. «Así las personas pueden trabajar para hacer cambios y **mejoras graduales en su estado físico** y, lo esperable es que eso se asocie con una disminución relacionada en su riesgo de Alzheimer años después», añade.

El estudio siguió durante un promedio de nueve años a 649.605 veteranos militares, con una edad media de 61 años, en la base de datos de la Administración de Salud de Veteranos. Ninguno tenía alzhéimer al comienzo de la investigación.

Los investigadores evaluaron la **aptitud cardiorrespiratoria** de los participantes, que mide la capacidad de los sistemas circulatorio y respiratorio para suministrar oxígeno a los músculos durante la actividad física sostenida y cómo de bien los músculos pueden absorber oxígeno durante el ejercicio.

Los participantes se dividieron en cinco grupos, de menos a más en forma. Los niveles de condición física se determinaron por el desempeño de los participantes en un test en la cinta de correr. Esta prueba mide la mayor cantidad de esfuerzo físico que una persona puede soportar. Para las personas de mediana edad y mayores, el nivel más alto de condición física se puede lograr **caminando a paso ligero la mayoría de los días de la semana**, durante dos horas y media o más por semana.

El grupo con el nivel más bajo de condición física desarrolló Alzheimer en una tasa de 9,5 casos por 1.000 personas-años, en comparación con los 6,4 casos por 1000 personas-años para el grupo más en forma. Los personas-años tienen en cuenta el número de personas en un estudio, así como la cantidad de tiempo dedicado al mismo. La tasa de casos disminuyó a medida que aumentaba el nivel de condición física, con una tasa de 8,5 para el segundo grupo menos en forma, 7,4 para el grupo medio y 7,2 para el segundo grupo con mejor condición física.

Cuando los investigadores ajustaron otros factores que podrían afectar el riesgo de la enfermedad de Alzheimer, encontraron que las personas en **el grupo con mejor forma física tenían un 33% menos de probabilidades de desarrollar alzhéimer** que las del grupo menos en forma. El segundo grupo en mejores condiciones tenía un 26% menos de probabilidades de desarrollar la enfermedad neurodegenerativa, mientras que el grupo intermedio tenía un 20 % menos de

probabilidades y los del segundo grupo menos en forma tenían un 13% menos de probabilidades de desarrollar la enfermedad que los del grupo en peores condiciones.

«La idea de que puede reducir su riesgo de enfermedad de Alzheimer simplemente aumentando su actividad es muy prometedora, especialmente porque no existen tratamientos adecuados para prevenir o detener la progresión de la enfermedad», explica Zamrini. «Esperamos desarrollar una escala simple que se pueda individualizar para que las personas puedan ver los beneficios que incluso las mejoras graduales en el estado físico pueden brindar», concluye.

**Fuente:** <https://netsaluti.com>