

MEDICINA

PREVENCIÓN

Hacer pesas mejora la capacidad mental de los mayores

NUNCA ES DEMASIADO TARDE PARA PRACTICAR EJERCICIO, SOBRE TODO SI ÉSTE AYUDA A MANTENER A RAYA EL DETERIORO COGNITIVO

MARIA SÁNCHEZ-MONGE

El sillón es uno de los peores enemigos de la tercera edad. A no ser que se trate del asiento de un aparato de gimnasia diseñado para hacer ejercicios de resistencia. Existen numerosas evidencias de que las actividades aeróbicas son muy recomendables para el cerebro de los ancianos, pero las bondades de hacer pesas

Y esto se ha comprobado en féminas de entre 65 y 70 años que no lo habían practicado previamente. El trabajo que lo demuestra se acaba de publicar en *Archives of Internal Medicine*.

Los resultados son contundentes, ya que se trata de un ensayo clínico, de 12 meses de duración, realizado de forma controlada. Las participantes fueron divididas en tres grupos. Las de los dos primeros realizaron ejercicios de resistencia de piernas una o dos veces a la semana. Las del tercero tan sólo ejecutaron gimnasia de tonificación y equilibrio. Los investigadores midieron las facultades cognitivas de todas ellas al comienzo del estudio, al cabo de seis meses y transcurrido un año.

Las mujeres que hicieron pesas mejoraron su destreza mental en dos aspectos: la resolución de conflictos y la atención selectiva (habilidad para responder a las cuestiones esenciales de una tarea o situación y pasar por alto aquellas que son irrelevantes). En el plano físico, se observó un efecto positivo en la función muscular y en la velocidad durante la marcha, que está muy relacionada con el riesgo de caídas y discapacidad. Por otra parte, hay estudios que demuestran que ser capaz de caminar a buen ritmo está íntimamente relacionado con las funciones cognitivas.

Los responsables del trabajo subrayan que no se pueden hablar de una mejora generalizada de las destrezas mentales, sino de una serie de ventajas muy concretas. De hecho, los tests no mostraron ningún impacto de los ejer-

¿Deporte aeróbico o de resistencia?

La investigación se ha centrado, de forma prioritaria, en los efectos del ejercicio de carácter aeróbico (como nadar o caminar), pero cada vez son más las voces que reclaman que se profundice en el potencial del deporte de resistencia. Una de las razones para diversificar los estudios es la reducida movilidad de muchos ancianos, que les impide lanzarse a la piscina o echarse a correr. Las pesas pueden ser una alternativa para dichas personas. Hay otro motivo para promover las pesas: desde el punto de vista biológico, sus efectos podrían ser muy diferentes a los del ejercicio aeróbico. Así, por ejemplo, hay estudios que señalan que podría prevenir el deterioro cognitivo a través de mecanismos en los que están implicadas dos proteínas: el factor de crecimiento insulínico tipo I y la homocisteína. Otros trabajos han constatado que el ejercicio de resistencia modera el desarrollo de sarcopenia (pérdida degenerativa de masa muscular y fuerza) propio de la vejez.

han sido mucho menos exploradas. Ahora se sabe que las mujeres mayores que hacen este tipo de entrenamiento experimentan una mejora de sus funciones cog-



LUIS PAREJO

cios de fuerza sobre la memoria.

Las participantes que realizaron el otro tipo de entrenamiento—tonificación y equilibrio—no extrajeron ningún provecho significativo de su esfuerzo. «Estos resultados tienen implicaciones clínicas importantes porque el deterioro cognitivo es uno de los grandes problemas de salud que actualmente carece de una terapia farmacológica eficaz y porque

la realización de ejercicio de resistencia no es una práctica extendida entre la tercera edad», concluyen los autores de la investigación.

MÚLTIPLES VENTAJAS

La revista *Archives of Internal Medicine* publica en el mismo número varios trabajos con un denominador común: los frutos que cose-

chan las personas mayores que dedican un rato a la semana a sudar la camiseta. Estos son los principales resultados:

► **Deterioro cognitivo.** Un estudio llevado a cabo en casi 4.000 alemanes con edades superiores a los 55 años demuestra que la realización de actividad física con una intensidad de moderada a alta reduce la incidencia de deterioro cognitivo al cabo de dos años. Los investigadores recalcan que la disminución de facultades mentales es uno de los factores que más contribuye a la pérdida de independencia de los ancianos.

► **Densidad mineral ósea.** Un programa de ejercicio estructurado mejoró, al cabo de 18 meses, la densidad mineral ósea y el riesgo de caídas en mujeres mayores de 65 años. Así lo constató un ensayo clínico controlado realizado con la colaboración de aproximadamente 250 féminas. No obstante, este entrenamiento no redujo el peligro de sufrir enfermedades cardiovasculares.

► **Ejercicio en la residencia.** Un equipo de investigadores franceses llevó a cabo un ensayo clínico para evaluar los efectos de un programa de actividades adaptadas a personas mayores que vivían en residencias geriátricas y se encontraban en muy baja forma. Tal y como cabía esperar, el ejercicio tuvo un impacto positivo en su deteriorada calidad de vida.

► **A partir de los 70.** Ser septuagenario u octogenario no tiene por qué ser sinónimo de sedentarismo. Más bien todo lo contrario. Sin embargo, cuanto antes se empiece a hacer ejercicio, mejor. Un grupo de científicos estadounidenses y británicos ha analizado los datos de más de 13.500 enfermeras. Aquellas que mantuvieron niveles más elevados de actividad física hacia la mitad de su vida y sobrevivieron más allá de los 70 años lograron llegar a la vejez en mejores condiciones de salud.

«Nunca habíamos tenido tantas razones para albergar esperanzas respecto al potencial que tiene el ejercicio de convertirse en una estrategia probada y generalizable para promover un envejecimiento exitoso», apuntan los autores de un comentario sobre los nuevos estudios que acaban de ver la luz. Consideran que el imparable crecimiento de la población anciana es razón más que suficiente para seguir avanzando en esta línea.

SEMINARIO

DIARIO MEDICO

CORPEL FARMACÉUTICO

SALUD



LOPD en el Sector Sanitario: retos de Seguridad y Privacidad



Madrid, 10 de febrero de 2010
Sala del Consejo de Unidad Editorial

En colaboración con:

ECIJA

Asociaciones Colaboradoras:

Asociación Española de Geriátricos y Gerontólogos, AEGEM, AEGEM

Publicación Colaboradora:

LA LEY

Portales Colaboradores:

DIARIO MEDICO, CORPEL FARMACÉUTICO.COM, Expansión

Inscripción a través de conferencias y formación.com

Atención al cliente y ayuda a la navegación 902 99 62 00