

Ejercicios físicos para la salud cerebral

El ejercicio físico ayuda a mantener el cerebro saludable. Después de consultarle a su médico si el hacer ejercicio físico representa algún riesgo para su salud, es recomendable iniciarlo progresivamente, comenzando los primeros días con una actividad diaria de aproximadamente 5 minutos. Los días siguientes puede agregar uno o dos minutos más a su ejercicio físico hasta que progresivamente logre hacerlo sin parar por un período de 30 a 40 minutos. Aunque el máximo beneficio se obtiene al hacer ejercicio físico 5 días a la semana, el hacerlo solamente 2 o 3 días por semana también puede ofrecer ganancias para su cerebro. Más aún, si una persona con la enfermedad de Alzheimer realiza ejercicios físicos de manera rutinaria podría reducir la velocidad del deterioro intelectual que se asocia con la enfermedad.

¿Qué tipo de ejercicios físicos son saludables?

La investigación científica ha demostrado que los siguientes tipos de ejercicio podría ayudar a mejorar la memoria, la atención, las habilidades lingüísticas y otras funciones intelectuales:

- 1) **Caminar:** caminar durante un tiempo suficiente que le genere algún sudor corporal, aunque sea ligero; camine al aire libre o en un centro comercial o en un gimnasio usando una caminadora y si es necesario utilizando barras de seguridad que le permitan agarrarse.
- 2) **Montar en bicicleta** o en triciclo, bien sea al aire libre o dentro de un recinto cerrado usando una bicicleta estática. Si usa una bicicleta estática asegúrese que tiene barras de seguridad a los lados y que si es una bicicleta automática cerciórese que los botones de control (para iniciarla, detenerla o cambiarle la velocidad) son suficientemente grandes para verlos con facilidad.
- 3) **Entrenamiento oponiendo resistencia para mejorar la fuerza muscular:** utilizando en un gimnasio máquinas para ejercicios del tipo “empujar y halar”; o bandas anchas elásticas (a veces llamadas bandas de resistencia, que varían según sus propiedades elásticas; desde muy flexibles y que se pueden estirar fácilmente hasta las más firmes y difíciles de estirar; o levantando pesas livianas.

Cambios en la química cerebral

Hacer ejercicio físico de manera regular promueve la liberación de sustancias químicas cerebrales, llamadas BDNF por su sigla en inglés (*brain-derived neurotrophic factor* = “factores neurotróficos derivados del cerebro”). En pocas palabras se podría decir que estos BDNF fertilizan y nutren las células cerebrales.

La investigación muestra beneficios derivados del ejercicio físico.

Una revisión cuidadosa de 10 artículos científicos concluye que el hacer ejercicio mejora no solo la habilidad para caminar, sino que reduce la velocidad del deterioro en

la realización de las actividades de la vida diaria (tales como comer, bañarse, vestirse etc.) en personas con enfermedad de Alzheimer avanzado y que residen en instituciones con cuidados residenciales tales como residencias con supervisión.

Los investigadores han concluido que el ejercicio físico habitual se refleja en la salud y el funcionamiento cerebral y en general en la salud. Por ejemplo, se observan los siguientes cambios:

- ◆ fortalecimiento de músculos y huesos,
- ◆ reducción de tensión arterial elevada,
- ◆ fortalece el corazón,
- ◆ ayuda al funcionamiento más eficiente de la insulina,
- ◆ ayuda al sistema digestivo,
- ◆ reduce el estrés del cuidador.

En una de estas investigaciones se analizaron los efectos que el caminar tenía sobre el hipocampo, que es el área cerebral responsable de almacenar nueva información y convertirla en huellas memorias más permanentes. Los resultados mostraron que los adultos mayores que caminaban 30 minutos en forma continua durante 5 días a la semana durante varios meses, presentaron un incremento de 2% en el tamaño del hipocampo. Mientras que el grupo control que solamente hizo ejercicios de estiramiento y tono muscular durante los mismos meses presentó un decremento del hipocampo de 1.5%.

Conclusión

Hacer ejercicio físico debe ser placentero, divertido y al hacerlo al comienzo del día debe ser energizante en preparación para las actividades planeadas para ese día. Si se realiza al finalizar el día debe ser relajante en preparación para acostarse a dormir.

El tiempo del ejercicio puede utilizarse para pensar en temas de interés específicos o para relajar la mente. Cuando se realiza en compañía de un amigo o un miembro de la familia este se puede mezclar con conversaciones sobre las noticias de actualidad o con ejercicios cerebrales divertidos tales como turnarse en decir nombres de plantas, ciudades o marcas de carros o usando el abecedario alternarse en decir por ejemplo nombres de niños y niñas.

¡Nunca es demasiado tarde para comenzar una vida activa y obtener los beneficios cerebrales que ofrece el ejercicio físico! Tanto la persona que sufre la enfermedad de Alzheimer u otro tipo de demencia progresiva como su cuidador van a estar más saludables y van a tener más capacidad para manejar los cambios graduales que se presentan con la evolución de la enfermedad.

References available upon request.

By: Leilani Doty, PhD, ORRE Core Leader/CoPI, 1Florida ADRC (Alzheimer's Disease Research Center); Director, University of Florida Cognitive & Memory Disorder Clinics, Box 100236, Department of Neurology, McKnight Brain Institute, Gainesville, FL 32610-0236.

(Questions? Contact: www.1floridaadrc.com)