

Caminar es bueno para preservar la memoria

octubre 15, 2010

Pasear a menudo, un placer gratuito que puede ejercitarse tanto en la ciudad como en el campo, podría ayudar a conservar la memoria en edades avanzadas y a prevenir trastornos como el Alzheimer y otras clases de demencia.

Así se desprende de un nuevo estudio, que ha encontrado que las personas mayores de 65 años que caminan **más de nueve y kilómetros y medio a la semana** presentan un menor porcentaje de atrofia cerebral, además de una menor tasa tanto de demencias graves como de trastornos cognitivos leves.

Los autores del estudio, encabezados por Kirk Erikson, de la Universidad de Pittsburgh (EEUU), siguieron la evolución de 299 voluntarios durante 13 años. Ninguno de ellos padecía problemas neurológicos al comenzar la investigación. Pero, pasado este tiempo, 64 habían desarrollado algún tipo de demencia y 52 presentaban un deterioro cognitivo leve.

El tejido cerebral se deteriora con la edad y el volumen de la materia gris se va reduciendo. La pérdida de las capacidades cognitivas suele ir **acompañada de atrofia cerebral, o reducción del volumen.**

Según el nuevo estudio, que publica la revista *'Neurology'*, los voluntarios que no desarrollaron demencias caminaban más y habían perdido, por regla general, menos volumen en los lóbulos temporal y prefrontal, incluidas regiones relacionadas con la memoria y la demencia, como el hipocampo y la corteza endorrinal.

El efecto beneficioso sólo es detectable estadísticamente cuando se considera a las personas que caminan "distancias relativamente grandes", advierten los autores. En concreto, entre 9,6 kilómetros y 14,5 kilómetros a la semana.

En todo caso, los investigadores reconocen que su estudio presenta varios problemas, empezando por uno evidente: "Queda la posibilidad de que **andar menos sea resultado de una salud endeble**", la cual aumentaría, a su vez, las posibilidades de perder volumen cerebral y desarrollar demencias.

Seguimiento cercano

Por otra parte, señalan también lo que consideran "fortalezas" de su estudio: la gran cantidad de voluntarios, un seguimiento cercano de los mismos durante 13 años y un diagnóstico clínico de las demencias y problemas asociados.

De un modo u otro, los resultados coinciden con los de otras investigaciones anteriores y las recomendaciones de los expertos: "El ejercicio físico segrega **serotonina y otros neurotransmisores que protegen al cerebro**", comenta a ELMUNDO.es Juan Antonio Hernández Tamames, director del laboratorio de Neuroimagen de la Fundación Reina Sofía-Fundación CIEN.

“Todo lo que es bueno para el corazón, es bueno para el cerebro”, insiste este especialista, quien recuerda que cuidar el sistema cardiovascular beneficia tanto al riego sanguíneo en general como al del cerebro en particular, lo que consigue “que las neuronas estén bien alimentadas”.

Fuente: elmundo.es

Gentileza de: [Alimentación, Dieta y Nutrición](#)