

Hacer ejercicio entre los 45 y 65 ayudaría a prevenir el Alzheimer

Hacer ejercicio físico entre los 45 y los 65 años puede ser beneficioso para prevenir el desarrollo del Alzheimer, mientras que los hábitos sedentarios serían perjudiciales para la salud cerebral, según un estudio publicado en Alzheimer's & Dementia.

El estudio vincula el nivel de actividad física de las personas con la acumu-

lación de la proteína beta amiloide, que puede obstaculizar la comunicación entre las neuronas si se acumula en el cerebro y es un factor clave en la posterior aparición de síntomas de esta enfermedad.

Los científicos han hecho un seguimiento durante cuatro años de 337 personas de la región española de Cataluña de 45 a

65 años con antecedentes familiares de Alzheimer.

El estudio ha mostrado que los participantes que siguieron las recomendaciones de actividad física determinados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) presentaron una menor acumulación de beta amiloide respecto a aquellos que redujeron su actividad física o adop-

taron un estilo de vida sedentario.

Concretamente, la OMS recomienda hacer entre 150 y 300 minutos de ejercicio físico moderado o entre 75 y 150 minutos intensos a la semana.

Además, los científicos han detectado que, a mayor actividad, mayor es la reducción de la presencia de esta proteína en el cerebro.



SHUTTERSTOCK

LA OMS SUGIERE HACER EJERCICIO FÍSICO CADA SEMANA.

Los sujetos no sedentarios, además, han resultado tener un mayor grosor cortical en algunas regio-

nes del cerebro relacionadas con el Alzheimer, como las áreas temporales mediales. 🔄