



Un buen estado físico puede retrasar hasta dos años la demencia en mayores

EP | Mejorar la forma física puede significar vivir más tiempo sin demencia, según ha concluido un estudio realizado por investigadores de la Norwegian University of Science and Technology (NTNU), y que se ha publicado en la revista *The Lancet Public Health*.

«Es importante decir que nunca es demasiado tarde para empezar a hacer ejercicio. El participante promedio en nuestro estudio tenía alrededor de 60 años de edad al inicio, y la mejoría en el estado cardiorrespiratorio se relacionó con un menor riesgo de demencia. Aquellos que tenían un mal estado físico en la década de 1980 pero lo mejoraron en la siguiente década podrían esperar vivir dos años más sin demencia», explica Atefe Tari, el líder del estudio.

La demencia implica una disminución progresiva de las funciones cognitivas, lo suficientemente grave como para interferir con la capacidad de vivir de forma independiente. La enfermedad de Alzheimer es la forma más común. Para 2050, se estima que 150 millones de personas en el mundo padecerán demencia, lo que representa el triple de la incidencia actual. Los hombres viven en promedio cinco

años después de haber sido diagnosticados con demencia, mientras que las mujeres alrededor de siete.

«Dado que actualmente no existe ningún medicamento eficaz para la demencia, es importante centrarse en la prevención. El ejercicio que mejora el estado físico parece ser uno de los mejores medicamentos para prevenir la demencia», apunta Tari, que ha medido el nivel de condición física de los participantes durante dos veces con diez años de diferencia. Por lo tanto, han podido evaluar cómo los cambios en el estado físico a lo largo del tiempo se relacionan con el riesgo de demencia.

«Si aumentas su estado cardiorrespiratorio de deficiente a bueno, casi se reduce a la mitad el riesgo de padecer demencia. También se reduce el riesgo de morir de o con demencia. En nuestro estudio, cada aumento de 1MET se asoció con un riesgo 16 por ciento menor de desarrollar demencia y un riesgo 10 por ciento menor de muerte relacionada con la demencia. Esta es una mejora que es muy alcanzable para la mayoría de la gente», explica Tari. Un MET es una unidad de medida utilizada por los investigadores para cuantificar la velocidad a la que una persona gasta energía en relación con su peso corporal.

Entre 1984 y 1986, casi 75.000 noruegos participaron en la primera oleada de la encuesta 'HUNT1'. Once años más tarde, se organizó 'HUNT2' y participaron 33.000 de ellos. Más de 30.000 de ellos respondieron suficientes preguntas para ser incluidas en los análisis. Los investigadores calcularon la aptitud cardiorrespiratoria con una calculadora llamada 'Fitness Calculator'.

Estudios previos han demostrado que aquellos que obtienen una puntuación baja en esta calculadora tienen un mayor riesgo de ataque cardíaco, fibrilación auricular, depresión y enfermedad del hígado graso no alcohólico, y también que generalmente mueren más jóvenes que las personas que logran un nivel de aptitud física más alto.

Según sus hallazgos, el riesgo de desarrollar demencia fue 40 por ciento menor para aquellos que estaban entre el 80 por ciento con el mejor estado físico tanto en la década de 1980 como en la de 1990. Además, era un 48 por ciento más bajo si se había cambiado de un nivel de aptitud física deficiente a uno más alto entre las dos encuestas.

En otras palabras, el estudio proporciona muy buena evidencia de que mantener

un buen estado físico también es bueno para el cerebro. Sin embargo, Tari puntualiza que esto no significa necesariamente que todas las personas que son físicamente activas de forma regular tengan garantizado un buen efecto sobre la salud cerebral.

«El ejercicio de alta intensidad mejora la condición física más rápidamente que el ejercicio moderado, y recomendamos que todos hagan ejercicio con una frecuencia cardíaca alta al menos dos días a la semana. Un buen estado físico para la edad que se tiene puede retrasar la demencia en dos años y también vivir dos o tres años más después de ser diagnosticado con demencia», concluye el científico.