



# Jugar al ping pong puede beneficiar a las personas con Parkinson

El ping pong puede ser prometedor como una posible forma de terapia física para los pacientes con enfermedad de Parkinson, según una nueva investigación que se presentará en la 72<sup>a</sup> Reunión Anual de la Academia Americana de Neurología que se celebra en Toronto (Canadá) el próximo mes de abril.

Las personas con Parkinson que participaron en un programa de ejercicio de ping pong una vez por semana durante seis meses mostraron una mejoría en sus síntomas, aseguran los investigadores.

La enfermedad de Parkinson es un trastorno del movimiento en el que una sustancia química en el cerebro llamada dopamina se reduce gradualmente. Este proceso provoca un empeoramiento lento de los síntomas que incluyen temblor, miembros rígidos, movimientos lentos, postura alterada, problemas para caminar, equilibrio deficiente y cambios en el habla.

«El ping pong o tenis de mesa es una forma de ejercicio aeróbico que se ha demostrado en la población general que mejora la coordinación mano-ojo, agudiza los reflejos y estimula el cerebro -explica el autor del estudio, Ken-ichi Inoue, de la Universidad de Fukuoka en Japón- y queríamos examinar si las personas con enfermedad de Parkinson verían beneficios similares que a su vez podrían reducir algunos de sus síntomas».

En el estudio participaron 12 personas con una edad promedio de 73 años con enfermedad de Parkinson leve a moderada que había sido diagnosticada hacía unos siete años de media.

Los participantes jugaron ping pong una vez por semana durante seis meses. Durante cada sesión semanal de cinco horas, realizaron ejercicios de estiramiento seguidos de ejercicios de tenis de mesa con instrucciones de un jugador experimentado de tenis de mesa.

El programa fue desarrollado específicamente para pacientes con enfermedad de Parkinson por jugadores experimentados de tenis de mesa del departamento de Ciencias del Deporte de la Universidad de Fukuoka.

Los síntomas de Parkinson se evaluaron nuevamente después de tres meses y al final del estudio y se encontró que tanto a los tres como a los seis meses, los participantes del estudio experimentaron mejoras significativas en el habla, la escritura a mano, la vestimenta, levantarse de la cama y caminar.

Por ejemplo, les tomó a los participantes un promedio de más de dos intentos de levantarse de la cama al comienzo del estudio en comparación con un promedio de un intento al final del estudio.

Los participantes del estudio también experimentaron mejoras significativas en la expresión facial, la postura, la rigidez, la lentitud del movimiento y los temblores de las manos. Dos participantes experimentaron efectos secundarios. Una persona desarrolló dolor de espalda y otra persona sufrió un percance al caerse.

«Si bien este estudio es pequeño, los resultados son alentadores porque muestran que el ping pong, una forma de terapia relativamente económica, puede mejorar algunos síntomas de la enfermedad de Parkinson -destaca Inoue-. Se está planeando un estudio mucho más grande para confirmar estos hallazgos».