

Ejercicio físico y funcionamiento intelectual

Conforme la esperanza de vida se va alargando y la generación de postguerra – conocida en los países occidentales como el *baby boom*– se adentra en la vejez, comenzamos a apreciar plenamente las consecuencias de una verdadera revolución demográfica. El número de personas de 85 años o más se está incrementando rápidamente, y las personas nacidas entre 1939 y 1960 se aproximan a los sesenta: ambos grupos contribuyen significativamente a este cambio demográfico.

A la vez, se da el hecho de que las personas mayores se mantienen saludables desde el punto de vista somático hasta edades más avanzadas. Este hecho, conocido como “compresión de la morbilidad”, supone que las personas se mantienen sanas hasta edades más avanzadas, para luego alcanzar una fase de enfermedad y discapacidad relativamente cortas, hasta el fallecimiento.

Pero, desgraciadamente, no ocurre lo mismo con las demencias, ya que el riesgo de padecer una enfermedad de Alzheimer u otra forma de demencia aumenta rápidamente con la edad a partir de los 70 años. Por lo tanto, el envejecimiento de la población traerá consigo un aumento dramático de la frecuencia de personas con demencia, a no ser que se consiga identificar, probar y poner en práctica estrategias para prevenir o retrasar la aparición de la enfermedad, o para retrasar significativamente su progresión. Naturalmente, existe un enorme interés en este área, y numerosos grupos de investigación están centrados en la misma.

Un hallazgo relativamente sorprendente en este sentido consiste en el potencial de la actividad física como intervención para mejorar el funcionamiento cognitivo y quizás incluso disminuir el riesgo de demencia. Existen varios estudios epidemiológicos que apoyan la asociación entre ejercicio físico y un mejor funcionamiento intelectual, aunque no exista un acuerdo generalizado entre todos los resultados. Los estudios realizados en animales de laboratorio – por ejemplo, ratones o perros de raza *beagle* – confirman que los especímenes sometidos a entrenamiento físico conservan mejor sus capacidades intelectuales y destrezas aprendidas a pesar de la edad. También se han llevado a cabo estudios controlados en humanos, en los que diversos grupos de personas voluntarias se asignan al azar a distintas modalidades de intervención: por ejemplo distintas modalidades de ejercicio o ejercicio asociado a otras técnicas preventivas, como estimulación cognitiva. Las conclusiones más importantes, todavía provisionales, pero ya muy avaladas, son las siguientes:

1. El ejercicio aeróbico –por ejemplo, pasear, nadar o pedalear- es la modalidad de actividad física que más se asocia a un mejor funcionamiento mental. En esta categoría se incluyen los trabajos de huerta o jardín.
2. Los mejores resultados se obtienen con la combinación de ejercicio físico aeróbico con alguna modalidad de ejercicio intelectual, especialmente aquellas que estimulan la denominada “inteligencia cristalizada” (por ejemplo, memoria a largo plazo, capacidades verbales, lectura, vocabulario, etc.).
3. La variedad de ejercicios practicados y el realizarlos de forma social –es decir, en grupo– mejora los efectos beneficiosos del ejercicio. Por ejemplo, en algunos estudios se ha encontrado que las personas que practicaban hasta cuatro modalidades distintas de ejercicio obtenían los mejores resultados a la hora de prevenir la demencia.
4. Existe un efecto umbral, que puede establecerse en torno a los 20-30 minutos de práctica continua de ejercicio, por debajo del cual desaparecen los efectos beneficios de la actividad física.
5. Los efectos beneficiosos se han más consistentes cuanto más prolongado es el periodo de práctica, aunque los primeros resultados se aprecian a las pocas semanas de inicio de la actividad física.
6. La práctica de ejercicio se asocia también con otros resultados positivos, como el mantenimiento de la autonomía y la independencia. Los sujetos que no se ejercitaban eran más propensos a necesitar ayuda en su domicilio o a ingresar en centros residenciales.
7. Las propiedades benéficas del ejercicio físico sobre la capacidad mental se optimizan cuando se combinan con una dieta rica en vegetales y aceite de oliva –la famosa *dieta mediterránea*– y con un control adecuado de la tensión arterial y de la diabetes.

Quizás lo más interesante de estas observaciones es que los estudios científicos coinciden con el sentido común y con lo que cada uno puede apreciar en sí mismo y en las personas de su entorno: las personas físicamente activas envejecen mejor y no solo desde el punto de vista físico, sino también cognitivamente. Es probable que tengamos un recurso eficaz para retrasar la enfermedad de Alzheimer más a mano de lo que hubiésemos podido suponer.

Manuel Martín Carrasco
Clínica Psiquiátrica Padre Menni
Pamplona