

EJERCICIO FÍSICO DURANTE EL ENVEJECIMIENTO: LA MEJOR “MEDICINA” PARA PRESERVAR LA MENTE

El envejecimiento es un conjunto de procesos que con el paso del tiempo conllevan la pérdida de funciones y capacidad de adaptación. Con el envejecimiento, el organismo desarrolla un conjunto de cambios en todos sus sistemas que conllevan modificaciones funcionales, dónde el sistema nervioso no quedará exento de este deterioro que tendrá una implicación determinante en los procesos cognitivos. Ha sido bien observado que cuestiones propias de la función cognitiva como la velocidad de procesamiento, o la memoria de trabajo se deterioran con el envejecimiento.

Es bien sabido que realizar actividad física produce beneficios a nivel general como la disminución de la probabilidad de sufrir patologías cerebrovasculares, menor probabilidad de padecer diabetes mellitus, menor hipertensión, atrasar o disminuir la aparición de osteoporosis y artrosis, menor riesgo de caídas y fracturas como consecuencia de una ganancia de equilibrio y agilidad, que al final se traducen en un aumento de esperanza de vida, mayor independencia física en la vida cotidiana y una menor tasa de mortalidad en la población mayor.

Además de los beneficios a nivel general de la actividad física se producen mejoras en las capacidades y estructuras cognitivas. Por ejemplo, en personas mayores, las regiones cerebrales vulnerables a la atrofia acelerada y relacionada con patologías neurocognitivas han mostrado cambios en su estructura y función en respuesta al ejercicio aeróbico moderado, lo que sugiere que el ejercicio físico puede mejorar la salud del cerebro y producir mejoras en el rendimiento cognitivo. Realizar actividad física de carácter aeróbico parece tener un efecto positivo sobre la anatomía y función cerebral en muchos adultos mayores, incluidos aquellos que son susceptibles al desarrollo del deterioro cognitivo. Además de producir una mejora en las medidas fisiológicas del estrés y psicológicas como la ansiedad y la depresión, también se asocia a elevaciones en el estado de ánimo y mayor bienestar psicológico.

A lo largo de la vida, las distintas variables de la función cognitiva se consolidan en la adolescencia para acabar constituyendo su mayor eficiencia en la juventud). Sin embargo, el deterioro sistémico propio del envejecimiento conlleva también una pérdida en la función cognitiva de las personas mayores, en algunos casos extremos, llegando a los procesos patológicos como el Alzheimer u otras demencias que son bien conocidas.

En un reciente metaanálisis concluyen que el ejercicio físico que se enfoca hacia factores de riesgo y mecanismos neuroprotectores puede reducir el deterioro que produce el envejecimiento y el deterioro cognitivo relacionado con la enfermedad en adultos mayores, sin necesidad de recurrir a ayuda farmacológica. Los estudios avalan que el ejercicio puede modificar dimensiones metabólicas, estructurales y funcionales del cerebro que preservan el rendimiento cognitivo en personas mayores.