# El ejercicio puede ayudar a ralentizar el deterioro cognitivo en algunas personas con Parkinson



Según un nuevo estudio publicado por la edición online de “**Neurology**”, la revista médica de la **Academia Americana de Neurología**, el ejercicio puede ayudar a ralentizar el deterioro cognitivo producido como consecuencia del Parkinson.

En concreto, este estudio ha sugerido que las personas con Parkinson que tienen la variante genética de la apolipoproteína E e4, o **APOE e4**, pueden tener un declive cognitivo más rápido y de forma más temprana que las personas que no tienen dicha variante. Además, esta variante APOE e4 es un factor de riesgo genético asociado a la aparición de la enfermedad de Alzheimer. Por tanto, en esta investigación se analizó si el ejercicio físico podría tener un papel en la ralentización del deterioro cognitivo en personas con APOE e4.

El autor del estudio, el **doctor Jin - Sun Jun**, de la Universidad Hallym de Seúl (Corea del Sur), señala que los problemas de memoria y de pensamiento pueden influir negativamente en la calidad de vida y la funcionalidad de las personas, por lo que sería muy interesante que el aumento de la actividad física pudiera prevenir o retrasar el deterioro cognitivo.

En el estudio se ha analizado a 173 personas con la enfermedad de Parkinson temprana, con una media de edad de 63 años en ese momento, y de 59 años cuando empezaron a desarrollar la enfermedad. De ellos, un 27% tenía la variante del gen APOE e4.

Se hizo a través de cuestionarios donde los pacientes informaron sobre la cantidad de actividad que tuvieron la semana anterior, tanto de actividad física como de actividades cotidianas. Además, también realizaron una prueba de habilidades de pensamiento al principio del estudio, y posteriormente otra prueba similar uno o dos años después.

La media de puntuaciones obtenidas en la prueba inicial fue de 26 puntos; y en la prueba al final del estudio, las personas con la variante del gen APOE e4 tuvieron una disminución de 1,33 puntos de media en comparación con las personas que no tenían esa variante. Además, también se descubrió que una mayor actividad física al inicio del estudio disminuía el deterioro cognitivo dos años después en una media de 0,007 puntos.

Por tanto, debido a estos resultados, el doctor Jun señala que se necesitan más investigaciones para confirmar estos hallazgos, pero los obtenidos en este estudio apoyarían el **uso de intervenciones dirigidas a la actividad física** como una forma de retrasar el deterioro cognitivo provocado por la enfermedad de Parkinson temprano en personas con la variante genética APOE e4.

Fuente: **Infosalus**

Fecha de publicación: 05 de abril de 2021

**Acceder al artículo original >>>**

**New Health Foundation**

**AEDESA**
https://www.aedesa.org/
info@aedesa.org

**Link to Original article**: https://www.aedesa.org/noticias/el-ejercicio-puede-ayudar-a-ralentizar-el-deterioro-cognitivo-en-algunas-personas-con-parkinson?elem=256056