Un nuevo estudio relaciona el ejercicio aeróbico con la prevención del alzhéimer

Un nuevo estudio llevado a cabo por la **Universidad de Wisconsin-Madison**, denominado “Estudio piloto sobre ejercicio aeróbico y salud cognitiva (REACH) y publicado en la revista **“Frontiers in Endoctinology”**, la realización de ejercicio aeróbico puede prevenir la aparición de la enfermedad del alzhéimer.

Este grupo de investigación ha trabajado con la hipótesis de que tres biomarcadores específicos, implicados en el aprendizaje y en la memoria, pueden aumentar sus niveles en los adultos mayores tras una intervención de ejercicio físico, y se correlacionarían con la cognición y los marcadores metabolómicos de la salud cerebral. Los tres biomarcadores analizados fueron la mioquina catepsina B (CTSB), el factor neurotrófico derivado del cerebro (BNDF) y el klotho.

El equipo realizó un análisis metabolómico a 23 adultos asintomáticos con riesgo familiar

y genético de alzhéimer. La media de edad de los adultos analizados fue de 65 años, siendo el 50% mujeres. Los participantes se dividieron en dos grupos, uno que realizó actividad física habitual (UPA) y otro que realizó actividad física mejorada (EPA), cumpliendo ambos 26 semanas de entrenamiento.

En los resultados del estudio se dio una asociación positiva entre el CTSB (sustancia producida tras hacer ejercicio), la cognición y la modulación sustancial de los metabolitos lipídicos implicados en la demencia. Por tanto, estos resultados indican que el ejercicio aeróbico es beneficioso para la función cerebral en personas con riesgo de padecer alzhéimer.

Además, los niveles de CTSB en plasma aumentaron tras el ejercicio aeróbico, lo que produjo que el aprendizaje y la memoria verbales se correlacionaran positivamente tras el cambio de niveles de esta sustancia. Sin embargo, no se relacionó con los niveles de la proteína BDNF o la hormona klotho, por lo que los autores creen que esto puede ser útil para saber los cambios cognitivos que se dan en la función del hipocampo tras la realización de ejercicio físico en las personas con riesgo de demencia.

También se ha destacado que los metabolitos lipídicos relevantes en la aparición del alzhéimer fueron modificados por el ejercicio de manera neuroprotectora y, aunque el klotho no cambió, se asoció con la aptitud cardiorrespiratoria.

La **doctora Henriette van Praag**, de la Facultad de Medicina Charles E. Schmidt de la Universidad Atlántica de Florida, indica que la mayoría de los estudios suelen utilizar análisis de imágenes cerebrales de bajo rendimiento, mientras que los biomarcadores sistémicos que pueden medir el efecto del ejercicio en el alzhéimer de forma rápida y barata, pueden usarse para informar sobre la progresión de la enfermedad y para desarrollar nuevas dianas terapéuticas.

Fuente: **alimente.elconfidencial.com**

Fecha de publicación: 30 de junio de 2021

Accede a la noticia en este enlace >>>

More information:

New Health Foundation

www.new-health.eu

info@new-health.eu

AEDESA

https://www.aedesa.org/

info@aedesa.org

Link to Original article: https://www.aedesa.org/noticias/un-nuevo-estudio-relaciona-el-ejercicio-aerobico-con-la-prevencion-del-alzheimer?elem=267292