

Valgo - Blog

<https://www.valgo.es/>

Los programas de "fitness" cerebral ayudan a reducir el deterioro cognitivo en la tercera edad

Muchos pacientes de edad avanzada con deterioro cognitivo leve experimentaron una mejor función cerebral después de un programa de "fitness" mental, diseñado para mejorar sus mentes, según un estudio estadounidense.

Los investigadores sometieron a 127 personas de edad avanzada a lo que ellos llaman un régimen de ejercicio mental durante 12 semanas, que incluía meditación, terapia de comportamiento cognitivo, y educación sobre la dieta mediterránea, ejercicio, reducción del estrés y hábitos de sueño adecuados.

Hacia el final del programa, el 84% de los participantes experimentaron mejoras significativas en la función cognitiva, según informaron los investigadores en un artículo publicado en la revista "Journal of Prevention of Alzheimer's Disease".

Entre la muestra aleatoria de 17 pacientes que fueron sometidos a una resonancia magnética al principio y al final del programa, 12 de ellos no sufrieron atrofia o tuvieron un cierto crecimiento en el volumen cerebral en su hipocampo (la región responsable de la memoria) durante el estudio.

"Usted puede elegir un estilo de vida que promueve una rápida atrofia cerebral y pérdida de memoria o uno que acelera el crecimiento del cerebro y la vitalidad", y "Tienes que decidir si puedes tomar decisiones que rejuvenezcan su cerebro diariamente", dijo el autor principal del estudio el Dr. Majid Fotuhi, investigador de "NeuroGrow Brain Fitness Center" en McLean, Virginia, y en la Universidad Johns Hopkins Medicine.

Fotuhi y sus compañeros probaron su programa de ejercicio cerebral en un grupo de pacientes de edad avanzada de 71 años de media.

Al inicio del programa, se les realizaron evaluaciones neurológicas estandarizadas para determinar y corregir las causas médicas potenciales para la pérdida de memoria y deterioro cognitivo, tales como la apnea del sueño, la depresión o la deficiencia de vitamina B12.

Cada participante también fue sometido a resonancia magnética y mapeo cerebral al inicio del programa.

Cada semana durante los próximos tres meses, todos tenían dos horas de entrenamiento de habilidades cognitivas y terapia de neurofeedback, que utiliza imágenes y sonido para impulsar los circuitos del cerebro a trabajar. También tenían una hora a la semana de orientación y entrenamiento en los cambios de estilo de vida que están vinculados a una mejor salud del cerebro.

En general, el 84% de los pacientes presentaron mejoras estadísticamente significativas en al menos tres de cada 10 áreas de la función cognitiva, mientras que otro 9% tenían aumentos significativos en al menos dos áreas.

Entre el subconjunto de personas que recibieron seguimiento de resonancia magnética al final del estudio, 9 de 17 pacientes tuvieron al menos una expansión de 1% en el volumen del hipocampo, lo suficiente para ajustar de nuevo la edad del cerebro por varios años y mejorar las capacidades cognitivas .

Las limitaciones del estudio incluyen el tamaño reducido de la muestra, la falta de randomización o de un grupo de control, y la dificultad de determinar cuál de las muchas intervenciones pueden haber sido el más beneficioso para la función cognitiva en pacientes de edad avanzada, los autores señalan.

Muchos de los elementos del programa de ejercicio cerebral puede tener beneficios que van más allá de las capacidades de memoria o cognitivas, dijo Stephanie Peabody, un neuropsicólogo de la Escuela de Medicina de Harvard, que no participó en el estudio.

"La salud del cerebro está íntimamente ligada a la salud en general; los que no tienen lesiones en el cerebro y/o trastornos del pensamiento o del estado de ánimo de vivir una vida más sana, tienen menos enfermedades crónicas y permanecer saludable en la edad avanzada, "dijo Peabody. "Más allá de esto, aquellos que optimizan sus hábitos de vida como el sueño, la actividad y la nutrición son capaces de optimizar casi todos los aspectos del funcionamiento del cerebro."

Puedes consultar el estudio original aquí: <http://www.jpreventionalzheimer.com/all-issues.html?article=183>

Link to Original article: <https://www.valgo.es/blog/los-programas-de-fitness-cerebral-ayudan-a-reducir-el-deterioro-cognitivo-en-la-tercera-edad?elem=175216>