

Los beneficios de la actividad física para el cerebro, tras los excesos estivales

- La inactividad física es la responsable del 6% de las muertes registradas en todo el mundo.
- En España, más de un 40% de la población es sedentaria.
- El sedentarismo es uno de los principales factores de riesgo tanto para las enfermedades neurodegenerativas como para las enfermedades cerebrovasculares.
- La actividad física es beneficiosa para fomentar las sinapsis neuronales y podría ayudar a mantener y proteger las células nerviosas.
- La Sociedad Española de Neurología recomienda realizar actividad física como parte de la terapéutica de gran parte de las enfermedades neurológicas.

26 de agosto de 2019.- Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la inactividad física es la responsable del 6% de las muertes registradas en todo el mundo y es uno de los cuatro principales factores de riesgo de mortalidad. Por esa razón, la OMS aconseja evitar el sedentarismo dedicando al menos 150 minutos semanales a una actividad física, aunque sea de intensidad moderada, a todas aquellas personas mayores de 18 años y al menos 60 minutos diarios a los menores de 17.

En España, más de un 40% de la población es sedentaria. *“Una situación que en verano puede agravarse pese a que se conoce bien que el ejercicio físico tiene importantes beneficios para la salud y que realizar ejercicio físico moderado es muy beneficioso para mantener el cerebro sano”,* señala el Dr. David Ezpeleta, portavoz del Grupo de Estudio de Humanidades de la Sociedad Española de Neurología (SEN). *“Por ello, tanto si nos hemos relajado en exceso durante el verano, como si hemos aprovechado el mayor tiempo libre para realizar actividad física, septiembre es un mes clave para tomar medidas en contra del sedentarismo o para mantener los buenos hábitos que hayamos adquirido durante el verano, según los casos”.*

El sedentarismo es uno de los principales factores de riesgo tanto para las enfermedades neurodegenerativas como para las enfermedades cerebrovasculares. Además, merma significativamente la cantidad y la calidad del sueño, afectando a nuestro rendimiento físico e intelectual. Por otra parte, la actividad física es beneficiosa tanto para la vascularización cerebral, como para fomentar las sinapsis neuronales. De hecho, algunos estudios han demostrado, entre las múltiples bondades de realizar ejercicio, su función protectora frente a enfermedades neurodegenerativas o cerebrovasculares, hasta el punto de suponer un retraso de 10 o más años en la aparición de las primeras manifestaciones clínicas.

“Múltiples líneas de investigación han demostrado que la actividad física, especialmente el ejercicio aeróbico, es un potente estímulo de la neurogénesis. La actividad física

podría estimular la formación de neuronas en el hipocampo, la región del cerebro que participa, entre otras, en la memoria y el aprendizaje”, explica el Dr. David Ezpeleta. “Además, la actividad física mejora diversas funciones ejecutivas cerebrales como la motivación y el impulso a hacer ejercicio, es decir, el mismo ejercicio ayuda a vencer la pereza y se promueve a sí mismo, cerrándose un círculo virtuoso de enorme importancia para la salud”, apostilla.

La actividad física en pacientes con enfermedades neurológicas

El ejercicio regular y la actividad física no solo promueven la salud cerebral y general en el más amplio sentido del término, sino que también deben formar parte de muchos programas de rehabilitación y neurorrehabilitación. *“En la actualidad, disponemos de evidencias suficientes para recomendar la actividad física como parte del tratamiento en la mayoría de enfermedades neurológicas, aunque siempre adaptada a las posibilidades de cada paciente”,* apunta la Dra. Nuria González-García, portavoz de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

En pacientes con **esclerosis múltiple**, la actividad física produce una mejoría en casi todos los parámetros clínicos estudiados, sobre todo en la velocidad de la marcha, la fatigabilidad y la espasticidad. Otros aspectos también relevantes, como la depresión, la calidad de vida y la fatiga, se benefician de la práctica de ejercicio físico, incluso en formas más avanzadas de la enfermedad. *“A estos pacientes recomendamos, en general, realizar ejercicios aeróbicos y de resistencia, como la marcha o la bicicleta, así como ejercicios de mantenimiento de posturas o transferencias. Idealmente a primera hora del día y en ambientes frescos”,* comenta la Dra. Nuria González-García.

Los pacientes con **epilepsia** también pueden obtener beneficio del ejercicio en la posible reducción de las crisis y de las descargas epileptiformes interictales. Se ha demostrado la reducción de actividad epileptiforme clínica y eléctrica en grupos de epilepsia del lóbulo temporal y epilepsia mioclónica juvenil. *“En estos casos, recomendamos realizar deportes colectivos y de contacto (como fútbol, baloncesto o judo) o deportes de raqueta. La razón es que son actividades que, en caso de que el paciente padezca una crisis durante la práctica deportiva, no va a estar solo y el episodio no va a suponer mayor riesgo para él o para el resto de jugadores”,* señala la Dra. Nuria González-García.

El ejercicio no solo se considera favorable en los pacientes con **migraña**, sino que debería ser uno de los pilares del tratamiento preventivo no farmacológico. La actividad física ha demostrado tener una función analgésica tanto a corto como a largo plazo. Los ejercicios que implican a la musculatura cervical y de los hombros parecen ser los más eficaces.

Por otro lado, es probablemente en la función cognitiva donde más se ha profundizado sobre el conocimiento de las bondades del ejercicio. Este tiene efectos positivos tanto en individuos sanos como en pacientes con deterioro cognitivo. *“En la **enfermedad de Alzheimer** se ha planteado incluso que podría ralentizar la neurodegeneración o prevenir el declive cognitivo en casos preclínicos o incipientes. En los pacientes con deterioro cognitivo leve, debe recomendarse ejercicio físico al menos dos veces por semana como parte del tratamiento”,* destaca la Dra. Nuria González-García.

Al igual que en otras enfermedades degenerativas, en los pacientes con **enfermedad de Parkinson**, la actividad física ha demostrado no solo la mejoría de los síntomas

motores y no motores, sino que podría modificar la supervivencia y la progresión de la enfermedad. Se han demostrado beneficios con ejercicios muy diversos, como baile, yoga, taichi, ejercicio aeróbico o de resistencia, con mejoría de la velocidad de la marcha y el equilibrio postural. Además, las actividades físicas que incluyen música rítmica implican la activación de áreas neuronales de control motor y mejoran aún más la marcha y el equilibrio.

Finalmente, destacar que son numerosos los trabajos que han estudiado los beneficios del ejercicio tras un **ictus** con afectación motora. *“La actividad física ayuda moderadamente a la rehabilitación de las extremidades paréticas, pero muy significativamente a la marcha; además, aquellos pacientes que practican ejercicio de forma regular presentan menor área final del infarto, mayor circulación colateral y mejoras en el flujo sanguíneo tras el ictus”*, concluye la Dra. Nuria González-García.

Ana Pérez Menéndez

Sociedad Española de Neurología

Departamento de Prensa

Email: prensa@sen.org.es

Tlf: +34 91 314 84 53 (ext. 6)

Mov: +34 647953790

Fax: +34 91 314 84 54

A través del Gabinete de Prensa de la SEN podrá contactar con los mejores especialistas en Neurología. No dude en ponerse en contacto con nosotros. Estaremos encantados de ayudarle tanto para contrastar cualquier información como para colaborar en todo aquello que nos propongan.