

Hacer memoria con el deporte

La conocida máxima *mens sana in corpore sano* se confirma una vez más: un estudio llevado a cabo por científicos del Instituto Taub de Investigación sobre la Enfermedad de Alzheimer de la Universidad de Columbia, en Estados Unidos, han descubierto que las personas que realizan ejercicio físico de manera regular conservan mejor y durante más tiempo su memoria.

Estos investigadores han podido observar que la práctica deportiva incide sobre una zona del hipocampo, conocida como *gyrus dentado*, que es donde se inicia el declive de la memoria asociado a la edad, un proceso que suele comenzar a los 30 años, aproximadamente. Ahora se sabe, gracias a la realización de distintas resonancias magnéticas, que tras el ejercicio físico tiene lugar un proceso de neurogénesis en el *gyrus dentado*, algo que hasta el momento sólo se había probado en análisis postmortem en animales.

Ésta es la primera vez que se ha estudiado sistemáticamente a qué zonas del hipocampo afecta la práctica de deporte, aunque sí se sabía que el *gyrus dentado* tiene un papel fundamental en la pérdida de memoria relacionada con la edad y se había experimentado el proceso de la neurogénesis con ratones.

En adelante, este equipo de científicos se propone concretar qué

tipo de actividad física es la más beneficiosa para disminuir y atrasar la pérdida de memoria.

Otros trabajos han demostrado que también existe correlación entre el deporte y el carácter o el dolor físico. Los expertos sostienen que cuando se realizan ejercicios físicos de resistencia con una intensidad superior al 70% de la capacidad del individuo se producen modificaciones significativas en el estado de ánimo.

De hecho, la actividad física es una buena terapia en la lucha contra algunos problemas de salud mental. Así lo comprobaron un grupo de científicos de Harvard Medical School, en Cambridge, Massachusetts, al constatar que el hecho de llevar a cabo un programa de entrenamiento durante diez semanas ejerce una influencia muy positiva en pacientes con dolor, depresión o problemas de relación social o emocional, entre otros.

Resultados similares obtuvieron en la Universidad de Boston, donde se sometió a un grupo de personas a un programa de resistencia de 12 semanas. Este estudio evidenció que el ejercicio físico generaba cambios positivos en el carácter, aumentaba la autoestima y reducía la ansiedad.

Moraleja: si entrenas el cuerpo, entrenas la mente.



EL MATIZ

Los efectos beneficiosos del ejercicio físico sobre la mejora de la salud mental y la conservación de las facultades intelectuales y de relación son bien conocidas desde hace años. Esta circunstancia se ha consolidado con los nuevos estudios e, incluso, se ha ampliado también al área de la memoria. Así, la realización de ejercicio, sobre todo aeróbico a intensidades medias, es una recomendación muy adecuada, especialmente en el tramo de edad superior a los 50 años, e incluso permite mantener la indicación en edades avanzadas. Este hecho supone un aliciente adicional que debe potenciar programas deportivos específicos en personas de la tercera edad, sobre todo en residencias y otras instituciones donde la organización de actividades físicas es más fácil y los beneficios mayores, ya que la situación de internamiento puede afectarles psíquicamente.