

Por qué el ejercicio mejora la memoria

Todos hemos sentido la rabia que da no recordar dónde hemos dejado las llaves de casa, olvidarse del nombre de un actor famoso o plantarse en el supermercado sin saber qué hemos ido a comprar. Son fallos normales de la memoria, que **tienen que ver más con el estrés o el cansancio que con la capacidad de retener la información**. Sin embargo, hay algo que sí resiente las habilidades mentales y para el que hay poco remedio: el tiempo. Y que hay poco remedio significa que hay cosas que sí se pueden hacer: ponerse unas deportivas y moverse no solo sirve para fortalecer los músculos, el **ejercicio** es un aliado de primera para conservar la memoria a medida que envejecemos, según un buen número de estudios científicos que acaban de ser confirmados.

Dos pequeñas investigaciones publicadas este mes han concluido que el secreto es que la actividad física favorece el riego sanguíneo en todo el organismo, incluido el cerebro. La primera, llevada a cabo por expertos de la Escuela de Medicina Cumming de la Universidad de Calgary (Canadá) y **publicada** en la revista *Neurology*, subraya cómo el ejercicio confiere sus beneficios; según los investigadores, hace que el flujo aumente en las zonas encargadas de la memoria, la fluidez verbal y la agilidad mental. ¿Vale cualquier tipo de ejercicio? Según estos experimentos, nos toca prepararnos para acelerar el ritmo del corazón, ya que la actividad física que consiguió estos resultados fue la aeróbica.

La investigación se llevó a cabo con un grupo de 206 adultos con una media de edad de 66 años, que no tenían problemas de corazón o memoria y que no solían practicar ejercicio de forma regular. Durante seis meses, los científicos les pusieron a sudar en grupo tres días a la semana. Al principio solo durante 20 minutos en cada sesión, pero cada vez un poco más hasta llegar a los 40 minutos

por entrenamiento. También se les pidió que hicieran una sesión semanal por su cuenta. Finalizado el periodo de tiempo del estudio, todos ellos mejoraron las capacidades mentales mencionadas.

El **segundo trabajo**, responsabilidad de expertos del Centro Médico Southwestern de la Universidad de Texas (Estados Unidos) y publicado en la revista Journal of Alzheimer's Disease, contó con 30 participantes de 60 años o más, que esta vez sí tenían problemas de memoria. La mitad tuvo que hacer entrenamientos aeróbicos durante un periodo de 12 meses y la otra mitad solo descansar y estirar, lo que no tiene el efecto de aumentar el riego sanguíneo en el cerebro. Pasado el año, las 15 personas que habían puesto sus músculos a trabajar mostraron una mejoría de un 47% en su memoria frente al inicio de la investigación. Y todo gracias a ese aumento de la cantidad de sangre que llegaba al giro cingulado y al hipocampo, dos regiones del cerebro que desempeñan un papel fundamental en nuestra capacidad de retener información.

No es la primera vez que la ciencia apunta en esta dirección. En 2015, **un trabajo** de la Universidad de Columbia Británica en Vancouver (Canadá) reveló que echarse una buena carrera o una caminata rápida durante 60 minutos, tres veces a la semana, mejora las capacidades cognitivas de las personas de la tercera edad. Recuerda que **si además consigues llegar a los 7.000 pasos en cada paseo, conseguirás dormir como un bebé.**

Pero el cardio no es para todos. Si eres de esos que odia poner la patata a mil revoluciones, no te preocupes, hay otras opciones. Desempolva las mancuernas que tienes en el fondo del armario porque el ejercicio de peso también favorece a nuestra mente. **Otro estudio** de la misma universidad canadiense (este de 2012) concluyó que los ejercicios de levantamiento de pesas mejoran la memoria y la agilidad mental. Y no todo es cuestión de kilos, la velocidad a la que los movamos también importa: **cuanto más rápido sea, más viviremos, dice la ciencia.**

Manuela Sanoja

Artículo publicado en El País (https://elpais.com/elpais/2020/05/22/buenavida/1590132490_573912.html?prm=enviar_email)

