

TÍTULO: Solo dos horas de ejercicio por semana pueden ralentizar la progresión del párkinson				
Nº	FECHA	MEDIO	SECCIÓN	PÁGINA
155891	2022-01-24	El Mercurio	Vida, Ciencia, Tecnología	10

Imagen 2/2

Estudio de la Universidad de Kyoto, Japón:

Solo dos horas de ejercicio por semana pueden ralentizar la progresión del párkinson

Hacer actividad física cotidiana, como jardinería o caminata, se asocia con un desarrollo más lento de problemas cognitivos y motores asociados a la enfermedad. Los beneficios se ven incluso si la persona empieza a ejercitarse tras el diagnóstico.

JANINA MARCANO

Con múltiples las investigaciones científicas que en los últimos años han encontrado una relación entre hacer actividad física y una mejora de los síntomas que se desarrollan con enfermedades neurodegenerativas.

Esta vez, investigadores de la Universidad de Kyoto (Japón) realizaron un trabajo que arrojó buenas noticias en esa línea, específicamente para quienes padecen enfermedad de Parkinson.

Según concluye el estudio, realizar de una a dos horas de ejercicio moderado por semana se asocia fuertemente con una progresión más lenta de esta patología.

Los resultados se publicaron recientemente en la prestigiosa revista de la Academia Estadounidense de Neurología.

"Nuestros resultados son emocionantes, porque sugieren que quizás nunca es demasiado tarde para que alguien con párkinson comience un programa de ejercicios para mejorar el curso de su enfermedad", dijo el primer autor de la investigación, Kazuto Tsukita, académico de la U. de Kyoto.

El equipo de científicos reclutó a 237 personas con párkinson en etapa temprana que tenían una edad promedio de 63 años y fueron seguidas durante seis.

Tras medir los niveles de ejercicio que realizaban los participantes al comienzo y durante el estudio, y hacerles pruebas cognitivas comunes para medir las habilidades verbales y de memoria, los investigadores encontraron resultados "impresionantes", según comentaron.

Aquellos que hicieron al menos dos horas de actividad física de la vida diaria (como practicar jardinería, hacer el aseo o caminar) durante cinco años obtuvieron mejores resultados en las pruebas cognitivas y tuvieron una progresión más lenta de la enfermedad en varios aspectos, como en el equilibrio y la marcha.

Un hallazgo importante es que el nivel de ejercicio que tenían las personas antes del inicio del estudio no se asoció con la progresión de la enfermedad de Parkinson más adelante. En cambio, los autores encontraron que era más importante mantener la actividad física a lo largo del tiempo tras recibir el diagnóstico.

"Descubrimos que para retrasar la progresión de la enfermedad es más importante que las personas mantengan un programa de ejercicios al inicio de la patología que haber estado activos o no antes de descubrir que la padecen", aseguró Tsukita.

Rómulo Fuentes, director de investigación de la Facultad de Medicina de la U. de Chile e investigador del Instituto de Neurociencia Biomédica (BNI), opina que el estudio es "muy novedoso e importante".

Fuentes explica que los medicamentos disponibles en la actualidad pueden proporcionar a las personas con párkinson

cierto alivio de sus síntomas, pero que ninguno ha demostrado ser capaz de disminuir la progresión de la enfermedad. Es decir, aunque estén bajo tratamiento, el avance del cuadro sería inevitable.

Una solución

"Lo relevante acá es que esta investigación nos dice que una intervención de bajo costo, como es hacer actividad física cotidiana, moverse constantemente, puede ser un agente de deterioro más lento, algo que es bastante novedoso y que impactaría en la calidad de vida de muchas personas", comenta el especialista.

Rodrigo Pacheco, director del laboratorio de neuroinmunología de la Fundación Ciencia & Vida y profesor de la Universidad San Sebastián, aclara que las enfermedades neurodegenerativas, dentro de

ellas el párkinson, tienen causas multifactoriales.

Por eso, es muy probable que la ralentización de la enfermedad asociada al ejercicio se dé en el contexto de una vida saludable en otros aspectos.

"Se sabe, por ejemplo, que la alimentación es muy importante, una dieta baja en grasas", comenta Pacheco. Según dice, otros trabajos han encontrado que una alimentación adecuada impulsa la neurogénesis (creación de nuevas neuronas), lo que mejora la capacidad cognitiva.

"En ese sentido, el mensaje a partir de estos nuevos resultados sería mantenerse activo, incluso si recibe un diagnóstico de párkinson, y llevar una dieta saludable", afirma el experto.

Fuentes coincide: "En la medida que uno pueda moverse, hay que hacerlo y, como lo indica este estudio, no es necesario que sea en un gimnasio, sino a través de actividades más cotidianas y agradables para cada persona".

El especialista puntualiza: "Esta es otra investigación que nos demuestra que si el ejercicio fuese una píldora, sería la mejor del mundo, por lejos".



Neuronas más conectadas

De acuerdo con los entrevistados, la ciencia aún busca descubrir cómo el ejercicio produce beneficios en personas con patologías neurodegenerativas. Aunque el tema no está zanjado, dicen, hay algunas hipótesis que podrían explicar estos efectos. "Se sabe que el ejercicio induce la plasticidad, que es cuando las neuronas hacen nuevas conexiones, y lo que pasa en el párkinson es que mueren neuronas, entonces se cree que la plasticidad protege a las neuronas que quedan y hace que mueran menos, con lo cual se ralentiza el deterioro por la enfermedad", explica Fuentes. El experto agrega que otra teoría es que el ejercicio permite una mejor irrigación sanguínea, lo que a su vez ayuda a oxigenar mejor el cerebro y limpiar más rápidamente los desechos que este produce.

Uno de los aspectos que más destacan los expertos del estudio es el hallazgo de que el ejercicio tiene beneficios para los pacientes, aunque estos no lo hayan practicado antes. "Nunca es tarde", dijeron los autores del trabajo.