



Temas de salud para tener en cuenta.

# Equilibrio en la Vida

Julio del 2013

## El Elíxir de la Juventud: Hacer Ejercicio Bueno para el Cuerpo; Excelente para el Cerebro.

¿Le preocupa haberse olvidado demasiadas veces esta semana dónde dejó las llaves o que no pudiera recordar el nombre del hermanastro del esposo de su hermana inmediatamente después de que él se lo dijera? ¿Ha hecho una cita con su médico para ver cómo anda su memoria? ¿Tiene miedo de que sea el comienzo de demencia o posiblemente enfermedad de Alzheimer?

Si es así, es una preocupación muy válida. Actualmente, uno de cada ocho nacidos después de la Segunda Guerra Mundial (*baby boomers*) en los Estados Unidos sufre de enfermedad de Alzheimer y las estadísticas apuntan a un aumento drástico en los años venideros: casi 16 millones para el 2050.<sup>1</sup> Eso representa a casi

uno de cada cinco de su grupo de edad. ¿Se puede hacer algo al respecto?

### Presione el Botón de Pausa

Si bien en estos momentos no hay ninguna cura conocida, ahora hay algo que usted puede hacer para mejorar su memoria y sus facultades mentales y así retrasar el inicio de la demencia y enfermedad de Alzheimer. Créase o no, no es una píldora. Es el ejercicio.

### Detenga el Óxido

A medida que envejecemos, es de esperar cierta pérdida de la memoria y función cognitiva. El cerebro, al igual que un auto que ha estado expuesto a las inclemencias del tiempo durante muchos años, suele oxidarse por quemar demasiado oxígeno. Sin embargo, con el alzhéimer, el daño de la oxidación aumenta exageradamente en comparación con el que observamos en el envejecimiento normal.<sup>2</sup>

En primer lugar, lo notamos en el hipocampo, un área del cerebro con forma de caballo de mar, que es vital para el aprendizaje, la memoria

y el razonamiento complejo. La pérdida de la memoria a corto plazo y la desorientación aparecen entre los primeros síntomas. Lamentablemente, cuando nos damos cuenta de estos síntomas, es probable que se haya dañado o perdido del 50% al 75% de las neuronas que son importantes para la memoria.<sup>3</sup>

### Bueno para el Cuerpo; Excelente para el Cerebro

La buena noticia es que estudios recientes en ratones han revelado que períodos breves de ejercicio intenso mejoraban el proceso mental de los animales. Por lo tanto, cuando se les hacían pruebas de aprendizaje y memoria, a los que hacían ejercicio les iba mucho mejor que a los sedentarios. Esto se debe a que el ejercicio aeróbico — tanto en humanos como en ratones — aumenta el factor neurotrópico derivado del cerebro (o BDNF por sus siglas en inglés), una molécula que es clave para mantener no sólo la memoria, sino también la capacidad para planear y realizar varias tareas al mismo tiempo, ya que produce la multiplicación de las neuronas en el hipocampo.<sup>4</sup>

## El ejercicio puede ser divertido si le gusta lo que hace

Considere cualquier tipo de ejercicio de intensidad baja a moderada que aumente su frecuencia cardíaca y lo haga sudar, como:

### Equipo hogareño o del gimnasio:

- Escalador
- Máquina elíptica
- Cinta para caminar
- Bicicleta fija

### Práctica al aire libre:

- Ciclismo
- Esquí de fondo (a campo traviesa)
- Tenis
- Básquetbol
- Patinaje
- Trote

### Clases grupales de acondicionamiento físico u otras actividades:

- Clases de baile como Zumba
- Kickboxing (boxeo tailandés)
- Ejercicios aeróbicos con step
- Natación
- Hacer ejercicio con un entrenador personal

Una vez que descubra una actividad que disfrute, no deje de hacerla. Entrene al menos 30 minutos todos los días. Desde luego, siempre debe consultar a su médico antes de comenzar una nueva rutina de ejercicios.

# SEAP

Lláme gratis al  
(800) 692-7459  
(800) 824-4306 TDD  
o inicie sesión en  
[www.liveandworkwell.com](http://www.liveandworkwell.com)  
código de acceso:  
Pennsylvania

Continúa en la **Página 2** »

Este hallazgo no se debe tomar a la ligera. Al aumentar el BDNF, no sólo estamos ayudando a mantener la memoria que ya tenemos (a corto y a largo plazo), sino que en realidad también somos capaces de crear recuerdos nuevos y de aprender cosas nuevas. Esto es bastante revolucionario.

### **Muévase y Mejore el Estado de Ánimo**

Como si mejorar la función cerebral y la memoria no fuera suficiente, se ha demostrado que el BDNF desempeña un papel en la regulación del estrés y en mejorar los trastornos del estado de ánimo. De hecho, es el mejor antidepresivo natural que se puede tomar y uno de los mejores tratamientos disponibles para la mayoría de los problemas psiquiátricos.<sup>5</sup>

Así que en lugar de abrir el botiquín, abra el armario, saque las zapatillas, pase a buscar a un amigo o dos y salgan a hacer ejercicio. Cuando vuelva con una sonrisa dibujada en el rostro, generada por las endorfinas, siéntese a comer un bol de bayas, cuanto más azules, mejor. ¿Por qué?

Porque se ha descubierto que los antioxidantes protegen el cerebro de la demencia y enfermedad de Alzheimer. Estas sustancias maravillosas se encuentran en ciertas frutas y verduras (bayas, col rizada, acelga, espinaca, zanahorias) y, como bien dice su nombre, protegen al cuerpo de la oxidación y de los radicales libres que dañan y podrían eliminar células.

### **A Perro Viejo, Hay Quien Le Enseñe Trucos Nuevos**

Un estudio de la University of California, Irvine, ha aclarado un poco la importante correlación entre el rejuvenecimiento cerebral y los antioxidantes.

Durante un período de tres años, se alimentó a un grupo de sabuesos viejos con una dieta rica en antioxidantes. Los científicos descubrieron que estos perros no sólo hacían sus viejos trucos mejor, sino que en realidad aprendían trucos nuevos. Otra vez, el BDNF fue un factor contribuyente, que actuó como fertilizante para las neuronas y ayudó a crear nuevas conexiones en el cerebro.<sup>6</sup>

### **Hábitos de Bienestar que Protegen el Cerebro<sup>7</sup>**

Además del ejercicio regular y una dieta rica en antioxidantes, hay otras cosas que usted puede hacer para sentirse mejor, verse mejor y mantenerse lúcido en la vejez.

- Siga aprendiendo (haga rompecabezas, aprenda otro idioma, use la mano opuesta)
- Socialice: manténgase en contacto con amigos, salga y haga cosas
- No fume
- Si bebe alcohol, hágalo con moderación (1 onza al día si es mujer; 2 onzas al día si es hombre)
- Controle el estrés
- Duerma bien por la noche



### **No Puede Darse el Lujo de No Hacer Ejercicio**

Si está pensando: eso sería lo ideal, pero soy demasiado viejo, estoy fuera de forma, estoy muy ocupado o tengo muchas dolencias para comenzar una rutina de ejercicios, recuerde que un estilo de vida saludable puede mejorar su vida y la de sus seres queridos. Si se mantiene activo y en forma, no sólo ayudará a prevenir el deterioro físico y mental, sino que también rebosará de salud en sus años dorados.

#### **Para ver información relacionada con el alzhéimer, visite los siguientes sitios:**

<http://www.alz.uci.edu/exercise-and-diet-in-alzheimers-disease/>

<http://www.alz.org/>

## **Recursos**

[www.liveandworkwell.com](http://www.liveandworkwell.com)

Visite la sección VivirBien para encontrar más información, herramientas, artículos, programas de autoayuda y recursos relacionados con la vida, la familia y las relaciones.

1 Alzheimer's Association Report 2012 Alzheimer's disease facts and figures [http://www.alz.org/alzheimers\\_disease\\_21590.asp](http://www.alz.org/alzheimers_disease_21590.asp)

2 <http://www.alz.uci.edu/exercise-and-diet-in-alzheimers-disease/>

3 Reisa Sperling, MD, Director of Clinical Research, Memory Disorders Unit, Brigham and Women's Hospital, Harvard Medical School

4 <http://www.alz.uci.edu/exercise-and-diet-in-alzheimers-disease/>

5 Ratey, John J. MD, and Hagerman, Eric. Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain

6 <http://www.alz.uci.edu/exercise-and-diet-in-alzheimers-disease/>

7 <http://www.health.harvard.edu/newsweek/exercise-estrogen-and-executive-function.htm>