El ejercicio aeróbico incluye toda actividad, como caminar enérgicamente, que acelera el ritmo cardíaco y mejora el rendimiento físico. Este tipo de ejercicio demostró ser bueno

{loadposition gooads2}

para el corazón.

Al mismo tiempo, otros estudios relacionaron el ejercicio habitual con una mejor función cognitiva en los adultos mayores, pero se desconoce si esto se debe específicamente a la actividad aeróbica y a la ganancia de aptitud cardiovascular.

Para investigarlo, el equipo dirigido por la doctora Maaike Angevaren, de la Universidad de Ciencias Aplicadas en Utrecht, revisó 11 ensayos clínicos realizados en Estados Unidos, Francia y Suecia, que incluyeron un total de 670 adultos mayores de 55 años.
El equipo halló en ocho estudios que los participantes que hacían ejercicio aeróbico mejoraban su aptitud física, lo que coincidía con aumentos en ciertas mediciones de agudeza mental.

Aun así, los autores advirtieron que no se puede afirmar que esa mejora de la aptitud física sea la causa del beneficio cerebral.

Cuando los investigadores excluyeron a los sedentarios del análisis, no obtuvieron evidencia consistente de que el ejercicio aeróbico fuera más beneficioso que otros tipos de actividad física.

La experta destacó los motivos por los cuales la actividad aeróbica, o la buena aptitud cardiovascular en especial, beneficiarían al cerebro.

"El aumento de la capacidad cognitiva a través de una mejor aptitud cardiovascular podría explicarse mediante el aumento del flujo sanguíneo al cerebro, lo que mejora el metabolismo cerebral que, a su vez, estimula la producción de neurotransmisores y la formación de nuevas sinapsis", explicó Angevaren.

Los neurotransmisores son sustancias químicas que transportan mensajes entre las células

nerviosas y las sinapsis son las conexiones que facilitan la comunicación.

Fuente: Diaria. Infomed