

# *Ejercicio físico contra alzheimer*

---



Las caminatas, el baile y otros ejercicios físicos pueden reducir hasta en 50 por ciento el riesgo de desarrollar alzheimer, señala un estudio publicado en una revista especializada.

Esta es la primera investigación en la que se relaciona el beneficio de actividades físicas con el riesgo de padecer la enfermedad, informaron los investigadores de la Universidad de California en Los Ángeles.

El estudio analizó a casi 900 adultos con una edad promedio de 78 años, mediante pruebas de resonancia magnética para evaluar el volumen del cerebro, el hipocampo y las áreas relacionadas con la memoria.

Los científicos correlacionaron el volumen cerebral con el grado de actividad física y descubrieron que los participantes con mayor volumen cerebral, consecuencia de gran actividad física previenen el alzheimer y otras demencias, constató el estudio publicado en la revista Journal of Alzheimers Disease.

Estudios anteriores evidencian que las personas en baja forma física en la mediana edad tienen cerebros de menor tamaño al cabo de un par de décadas y son más propensos a la aparición de alzheimer.

Según datos de la Organización Mundial de la Salud, cada año se registran 7,7 millones de nuevos casos de alzheimer, que es la causa de demencia más común.



**Radio Habana Cuba**