El ejercicio regular muestra ser protector contra la disminución cognitiva en adultos mayores

WILLEY JZ, GARDENER H, CAUNCA MR, ET AL.

Leisure-time physical activity associates with cognitive decline: The Northern Manhattan Study [published online ahead of print March 23, 2016]. Neurology.

Un estudio ha encontrado que los adultos mayores que reportan bajos niveles de actividad física en el tiempo libre (AFTL) experimentaron un deterioro cognitivo más o igual a 10 años de envejecimiento en comparación con ejercicios moderados a intensos.

Las investigaciones anteriores habían mostrado que la AFTL tiene un efecto protector contra la demencia incidente, por lo que nuevos investigadores hipotetizaron que también tiene un efecto protector contra el deterioro en el rendimiento cognitivo de dominio específico. Como parte del Estudio del Norte de Manhattan, la AFTL, que se define como la intensidad máxima de cualquier actividad realizada y clasificando como ninguno, a la respuesta a la intensidad de la luz contra intensidades de moderados a fuertes, fue comprobada durante las últimas dos semanas del inicio del estudio mediante un cuestionario validado en persona. La cognición en 1.228 participantes (edad media, 71) y en un subestudio de RNM del estudio se evaluó mediante el uso de un examen neuropsicológico estándar (NPE). Un examen de repetición se realizó 5 años después, en 876 de estos participantes.

La NPE se subdivide usando las puntuaciones estandarizadas más dominios validados: velocidad de procesamiento, memoria semántica, memoria episódica y función ejecutiva. Se utilizaron modelos de regresión lineal multivariable para examinar la asociación de AFTL con la inicial y el cambio en el rendimiento cognitivo. Los análisis se ajustaron por factores sociodemográficos, factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares y hallazgos de la RNM.

Ninguno o bajos niveles de LTPA se asociaron con una peor función ejecutiva, memoria semántica, y puntajes de la velocidad de procesamiento de 5 años después de la primera NPE que en los participantes de alta actividad. Las asociaciones fueron ligeramente atenuadas y ya no significativas después de ajustar por factores de riesgo vascular.

Participantes sin deterioro cognitivo que reportan ninguna o baja AFTL frente a los niveles moderados o altos disminuyeron más en el tiempo en la velocidad de procesamiento ($P = .040$) y la memoria episódica ($P = .057$), con el ajuste para factores sociodemográficos y factores vasculares de riesgo.

Las limitaciones del estudio incluyeron aquellos patrones de ejercicio de por vida que no fueron colectados y solo se usó información autorreportada.