

ALZHEIMER: EL EJERCICIO DETIENE SU PROGRESIÓN

Un metaanálisis -es decir, un estudio de estudios- hecho sobre 30 trabajos de investigación que analizaron 2020 casos de pacientes mayores de 65 años con distintos grados de demencia demostró que la realización regular de un programa de ejercicios mejoró el estado físico de los pacientes. Además, impactó sobre sus funciones cognitivas, su comportamiento y su estado de ánimo.

"Déjenme contarles algo... Hoy la reina de Inglaterra visita nuestra casa. Le prepararemos una rica cena, pero antes tenemos que limpiar, decorar y cocinar para ella. La reina es una mujer muy bella y sofisticada, así que tendremos que atenderla muy bien..."

La voz dulce y expresiva de la doctora Patricia Heyn concentra la expresión de una decena de personas mayores. Esta médica nacida en San Pablo, Brasil, pero radicada en Estados Unidos, donde integra la División de Geriátrica del Centro de Ciencias de la Salud de la Universidad de Colorado, es una de las especialistas que ponen a prueba día tras día el efecto del ejercicio en personas que sufren Alzheimer y otras demencias.

Patricia Heyn, que estuvo de visita en Buenos Aires invitada por la **Sección Neurología Cognitiva y Neuropsiquiatría Fleni**, dijo que estos resultados "no indican una mejoría, sino que la enfermedad no avanza, algo que no es nada común". Agregó que la mayoría de las personas internadas en instituciones con diagnóstico de demencia grave después de seis meses empeoran. "Y esto -aseguró- no sólo se vincula con el carácter progresivo de las demencias, sino también con la falta de estimulación."

La gerontóloga señaló que la reducción de la actividad física está altamente relacionada con la declinación de las funciones físicas y psíquicas. En ese sentido, ella y su equipo han desarrollado un programa de estimulación multisensorial que incluye el movimiento, pero también la puesta en marcha de todos los sentidos, proponiéndoles juegos con objetos concretos o relatos que permitan trabajar con su memoria visual y verbal, su capacidad de imaginar y representar personas, cosas, situaciones o sentimientos.

Heyn dijo que en estudios experimentales se comprobó que los pacientes estimulados de este modo aumentaban la frecuencia cardíaca, modificaban el tamaño de la pupila, incrementaban la disponibilidad de glucosa en la sangre y reducían la tensión muscular. "Y los hallazgos indicaron también que las áreas corticales del cerebro activadas durante los ejercicios de imaginación eran similares a las que se estimulan cuando se actúa", dijo la especialista, al señalar que esta técnica permite la estimulación de varios tipos de memoria a la vez.

Estimulación multisensorial

Contra lo que podría creerse, Patricia Heyn aseguró que aun personas muy mayores y con grave deterioro cognitivo son capaces de mantener la atención si se les propone una ejercitación muy modulado y con puntos más o menos intensos, donde deban escuchar, usar colores, texturas, objetos, o ser invitados a imaginar, bailar, caminar o moverse... Además, las personas con demencia imitan todo lo que ven. Todavía comprenden lo suficiente para hacer lo que otros hacen. La gerontóloga dijo que aunque las personas tengan movilidad reducida es posible contarles una historia y que con la imaginación ellas prepararán un rico postre imitando los movimientos que se hacen al batir o mezclar, limpiarán la casa pasando una franela, o dibujarán un sol o un corazón para decorar las paredes...

A la hora de hablar de una posible estrategia preventiva de estas enfermedades, Heyn dijo que los estudios en grandes poblaciones están demostrando que los que han realizado más actividad física y llevaron una vida de hábitos más saludables tienen menor deterioro cognitivo con la edad.

"Suele tener una evolución distinta aquel que se jubiló y se quedó mirando televisión que quien se mantuvo activo -dijo Heyn-. Los países con mayor consumo de grasas suelen tener más porcentaje de demencia, algo que parece ir paralelo también a los casos de diabetes e hipertensión. Por eso la enfermedad de Alzheimer podría comenzar a considerarse una dolencia metabólica. Se cree que la resistencia a la insulina, que predispone a la diabetes, incrementa las disfunciones metabólicas que también dañan el funcionamiento del cerebro."

