



Dirigido a la sección de LOCAL-DEPORTES  
Vitoria-Gasteiz, 7 de enero de 2013

## ***“¿La actividad física reduce el riesgo de Alzheimer?”***

*El próximo jueves día 10 a las 18.30 h., el ciclo Deporte y Salud cuenta con la participación del doctor Agustín Meléndez-Ortega*

El envejecimiento no es una enfermedad, no obstante, las indisposiciones y enfermedades son más frecuentes al envejecer. Se sabe que las demencias de tipo vascular o la enfermedad de Alzheimer son más comunes con el aumento de la edad, y se caracterizan por un grave deterioro en las funciones cognitiva, conductual y funcional.

Las consecuencias de estas enfermedades no sólo son catastróficas para la persona que las padece sino que se les considera enfermedades familiares debido al efecto que producen en el entorno del paciente y las situaciones muy estresantes que sufren sus cuidadores. Ya que en el momento actual no existe cura para la enfermedad, los esfuerzos se encaminan a tratar de retrasar dentro de lo posible su aparición o moderar el deterioro progresivo para que los enfermos mantengan una mejor calidad de vida. En este contexto, los estilos de vida saludable pueden desempeñar una importante labor.

Está sobradamente demostrado que la nutrición apropiada, la actividad física y el ejercicio desempeñan un papel importante en el mantenimiento de la salud a edades avanzadas y el tratamiento de muchas enfermedades de las personas mayores. Cabe preguntarse si la actividad física puede reducir el riesgo de sufrir la “enfermedad de Alzheimer”. Recientemente se ha argumentado que la inactividad, que es un estilo de vida modificable, podría afectar el deterioro cognitivo y a la enfermedad de Alzheimer con lo que se ha incrementado de forma notable la investigación en este área. Evidencias recogidas de investigaciones clínicas sugieren que los estilos de vida activa y el ejercicio físico, pueden cooperar para retrasar el comienzo del deterioro cognitivo y decelerar la progresión de la enfermedad.

Agustín Meléndez-Ortega es doctor en Ciencias de la Actividad Física y Deporte y Filosofía, cuenta con un amplio curriculum profesional especializado en tercera edad y es autor de varias publicaciones relacionadas. En la actualidad pertenece al grupo de Investigación ImFine (UPM-Madrid) y es miembro de EXERNET (Red de Investigación en Ejercicio Físico y Salud para Poblaciones Especiales).

La charla-proyección irá seguida del turno de preguntas de las personas asistentes que tienen acceso libre y gratuito a todo el programa Aula Estadio Aretoa.

Babeslea / Patrocina:



Laguntzaileak / Colaboran:

