

ÚTIL PARA LLEVAR UNA VIDA INDEPENDIENTE

# Hacer pesas minimiza el declive cognitivo y mejora la movilidad de los mayores

REDACCIÓN - Martes, 2 de Febrero de 2010 - Actualizado a las 00:00h.



¡vota! | 0 comentarios

compartir (¿qué es esto?)



Los ejercicios de pesas podrían ayudar a minimizar el declive cognitivo y el deterioro de la movilidad en los mayores, según demuestra un estudio del Centro de Salud de las Caderas y Movilidad realizado por Vancouver Coastal Health y la Universidad de British Columbia de Canadá. La investigación, que se publica en la revista Archives of Internal Medicine, ha sido dirigida por Teresa Liu-Ambrose y es el primer ensayo controlado sobre ejercicios de resistencia intensiva en mujeres mayores. Las funciones cognitivas ejecutivas son las habilidades necesarias para vivir de forma independiente. Mediante esta investigación, los científicos descubrieron que 12 meses de entrenamiento de resistencia una o dos veces a la semana mejoraban su funcionamiento en mujeres de entre 65 a 75 años de edad. Según Liu-Ambrose, "pudimos demostrar que ejercicios simples con pesas mejoraban la capacidad para tomar decisiones exactas de forma rápida. Además, hallamos que los entrenamientos conducían a una mayor velocidad al caminar, un indicador de reducción considerable en la mortalidad". Estudios previos han mostrado que realizar ejercicios aeróbicos como caminar o nadar aumenta el funcionamiento cerebral y cognitivo. Sin embargo, los mayores con movilidad limitada no pueden beneficiarse de este tipo de ejercicios. Hasta ahora los beneficios de los ejercicios de resistencia sobre la función cognitiva habían sido poco investigados. Los autores señalan que los resultados del estudio pueden trasladarse ya a la práctica y sugieren que las mujeres mayores pueden mejorar su salud, ya que las dosis de los ejercicios de resistencia empleadas en la investigación se corresponden con los criterios adoptados por las guías de actividad física existentes para la tercera edad.



¡vota! | 0 comentarios

compartir (¿qué es esto?)



imprimir



| tamaño



## HAZ TU COMENTARIO

### COMENTARIOS

Número de caracteres (500/500)

introduce tu comentario

### Condiciones de uso

- Esta es la opinión de los internautas, no de Diario Médico.
- No está permitido verter comentarios contrarios a las leyes españolas o injuriantes.
- Reservado el derecho a eliminar los comentarios que consideremos fuera de tema.
- Para cualquier duda o sugerencia, o si encuentra mensajes inadecuados, puede escribirnos a [dminternet@unidadeditorial.es](mailto:dminternet@unidadeditorial.es)



Un mecanismo cerebral mantiene delgados a ratones con dietas grasas  
<http://bit.ly/d4Dnmr> hace una hora.

PUBLICIDAD

**Acrel 75mg**  
 Risedronato de sodio



• Comodidad de toma a un **RITMO MENSUAL**.<sup>\*1,2</sup>

\*Dispositivos posmenopausia con elevado riesgo de fracturas  
 \*\*2 días consecutivos al mes

## MÁS SOBRE ENTORNO

### La preparación psicológica también previene lesiones

Una buena preparación física es muy importante para prevenir lesiones durante la práctica del tenis, pero los expertos coinciden en resaltar que hay otros dos contextos, los aspectos psicológicos y técnicos, que también influyen significativamente en la prevención.



### Recomendaciones médicas para luchar contra las bajas temperaturas

### La contaminación microbiana supera los límites europeos en los lácteos

### Frutas y hortalizas mejoran el comportamiento cognitivo

### Concienciar en la esquizofrenia para mejorar el pronóstico de la patología