Investigadores de la UMH estudian la mejora del envejecimiento cognitivo - La Verdad - 11/10/2016

Investigadores de la UMH estudian la mejora del envejecimiento cognitivo

El proyecto, enmarcado en la convocatoria europea 'Erasmus +', tiene como objetivo crear unos manuales dirigidos a profesionales de la educación física

:: P. A.

ELCHE. Los investigadores del Centro de Investigación del Deporte (CID) de la Universidad Miguel Hernández (UMH) de Elche Eduardo Cervelló y Diego Pastor, junto con la profesora de Psicología de la UMH Beatriz Bonete, trabajan en un proyecto europeo Erasmus+ para crear unos manuales de actividad física orientados a la mejora cognitiva para personas mayores.

El proyecto, titulado 'MemTrain', es una iniciativa cuya finalidad es compartir el conocimiento y la experiencia en el campo del entrenamiento físico y las terapias cognitivas para las personas mayores, con el fin de optimizar el envejecimiento cognitivo de la población.

Con este proyecto, durante dos años se escribirá un manual dirigido a los profesionales de la actividad física que trabajen con mayores de 55 años y se crearán vídeos en YouTube para promover un estilo de vida activo.

Asimismo, 'MemTrain' pretende mejorar las conductas de actividad física que se conocen que mejoran el envejecimiento cognitivo y se organizarán, también, cursos de formación para preparadores y usuarios.

El programa Erasmus+ es el programa europeo en materia de educación, formación, la juventud y el deporte para el periodo 2014-2020. Este programa trata de impulsar las perspectivas laborales y el desarrollo personal, además de ayudar a los sistemas de educación, formación y juventud a proporcionar una enseñanza y un aprendizaje que doten a las personas de las capacidades necesarias para el mercado laboral y la sociedad actual y futura.

Personas mayores practicando ejercicio físico. :: LV

En relación con el envejecimiento cognitivo, consiste en la pérdida de funciones cognitivas, específicamente en memoria, atención y velocidad de procesamiento de la información (VPI), que se produce con el envejecimiento normal. Este deterioro cognitivo de nuestro cerebro depende tanto de factores fisiológicos como ambientales y está sujeto a una gran variabilidad interindividual.

En diversos estudios científicos se ha visto reflejado cómo el entrenamiento cognitivo puede ser beneficioso. Por ejemplo, se han realizado numerosos estudios en los que se han demostrado efectos positivos para compensar el deterioro cognitivo con programas de entrenamiento del cerebro, ya sean generales o específicos para funciones como la memoria. Estos programas aplicados a adultos sanos tienen efectos beneficos a corto y medio plazo en la memoria objetiva, la atención, el razonamiento inductivo, la VPI y la función ejecutiva.

Se crearán vídeos en la plataforma digital Youtube para promover un estilo de vida activo entre los mayores

La mayoría de los estudios coinciden en formular que toda una vida de entrenamiento del cerebro, participación en actividades de tiempo libre, actividad física y profesional tiene un efecto importante para retrasar la aparición de los efectos nocivos del envejecimiento.

Las personas que tienen una mala condición física en la mediana edad podrían padecer un aceleramiento del envejecimiento cerebral, lo que conlleva un deterioro de las capacidades cognitivas, de la rapidez en la toma de decisiones y, en definitiva, mayor dificultad en la relación con el entorno.