

Aumentar la actividad física en la mediana edad podría proteger del Alzheimer

- Cumplir con las recomendaciones de actividad física de la OMS se asocia con una menor acumulación de beta amiloide, una proteína vinculada al Alzheimer
- Se estima que un 13% de los casos de la enfermedad de Alzheimer alrededor del mundo pueden atribuirse a la inactividad física.
- El estudio, publicado en la revista *Alzheimer's & Dementia*, contó con la participación de 337 personas de la cohorte longitudinal ALFA del Barcelonaβeta Brain Research Center (BBRC), con el impulso de la Fundación "la Caixa".

Barcelona, 30 de abril de 2025- Un aumento de la actividad física entre los 45 y los 65 años podría **ayudar a prevenir el Alzheimer**, mientras que la inactividad sería perjudicial para la salud cerebral. Esta es la principal conclusión de un artículo científico publicado en *Alzheimer's & Dementia*, que destaca la necesidad de fomentar la actividad física en personas adultas de mediana edad. El estudio ha sido fruto de una colaboración entre el Instituto de Salud Global de Barcelona (ISGlobal), centro impulsado por la Fundación "la Caixa", y el Barcelonaβeta Brain Research Center (BBRC), centro de investigación de la Fundación Pasqual Maragall.

Se estima que un **13% de los casos de la enfermedad de Alzheimer alrededor del mundo pueden atribuirse a la inactividad física**. De hecho, la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** recomienda de **150 a 300 minutos de actividad moderada** por semana o de **75 a 150 minutos de actividad intensa** por semana. Aunque se ha investigado ampliamente cómo el ejercicio reduce el riesgo de Alzheimer al mejorar la salud cardiovascular y mental, estudios recientes sugieren que la actividad física puede tener un **impacto directo en el desarrollo de las patologías cerebrales relacionadas con la enfermedad**.

El estudio, liderado por Eider Arenaza-Urquijo, investigadora de ISGlobal, contó con la participación de **337 personas** de la cohorte longitudinal ALFA+, que pertenece al estudio ALFA (*Alzheimer's and FAMILIES*), del BBRC, impulsado por la Fundación "la Caixa". "*Hicimos un seguimiento de cuatro años a residentes en Cataluña de mediana edad con antecedentes familiares de Alzheimer*", explica **Müge Akinci**, investigadora doctoral en ISGlobal y en el BBRC en el momento de realizar el estudio y primera autora del mismo. "*Utilizamos cuestionarios de actividad física para evaluar el cambio de actividad en un periodo de 4 años, y pruebas de neuroimagen con el fin de analizar los efectos del ejercicio en la estructura y función cerebrales*", añade. Las personas se clasificaron en **adherentes** (es decir, seguían las recomendaciones de la OMS), **no adherentes** (realizaban una actividad física menor a la recomendada) y **sedentarias** (cero minutos de actividad física a la semana).

Beneficios de la actividad física en los mecanismos cerebrales

La **beta amiloide (Aβ)** es una **proteína que puede obstaculizar la comunicación neuronal si se acumula en el cerebro**, y se considera el primer evento patológico de la enfermedad de Alzheimer. Aquellos participantes que aumentaron su actividad física hasta alcanzar los niveles

recomendados por la OMS presentaron una **menor acumulación de beta amiloide** en comparación con aquellos que mantuvieron un estilo de vida sedentario o redujeron su actividad física. Además, parece ser **dosis-dependiente**; a mayor aumento de actividad, mayor reducción de la carga de amiloide.

Los participantes no sedentarios también mostraron un **mayor grosor cortical en regiones del cerebro relacionadas con la enfermedad de Alzheimer**. El grosor cortical en áreas temporales mediales es clave para la memoria, por lo que su adelgazamiento o atrofia (pérdida de volumen) es un signo temprano de neurodegeneración.

"Incluso aquellas personas que realizaban una actividad física menor a la recomendada mostraron mayor grosor cortical que las sedentarias, lo que sugiere que cualquier nivel de movimiento, por mínimo que sea, aporta beneficios en salud", aclara Müge Akinci.

Hacer más ejercicio como herramienta de prevención

El equipo investigador estudió tanto el aumento de actividad física como la adherencia a las recomendaciones de la OMS. Observaron que el **beneficio de la actividad física parece estar relacionado con el aumento del ejercicio a lo largo del tiempo**, más que con el cumplimiento de un umbral específico de actividad.

"Estos resultados refuerzan la importancia de fomentar el ejercicio en la mediana edad como estrategia de salud pública para la prevención del alzhéimer", destaca Eider Arenaza-Urquijo, investigadora de ISGlobal e investigadora principal del estudio. "Intervenciones dirigidas a promover el aumento de la actividad física podrían ser clave para reducir la incidencia de la enfermedad en el futuro", concluye.

Referencia bibliográfica

Akinci, M., Aguilar-Dominguez, P., Palpatzis, E., Shekari, M., Garcia-Prat, M., Deulofeu, C., Fauria, K., Garcia-Aymerich, J., Domingo Gispert, J., Suarez-Calvet, M., Grau-Rivera, O., Sánchez-Benavides, G., & Arenaza-Urquijo, E. M. (2025). Physical activity changes during midlife link to brain integrity and amyloid burden. *Alzheimer's & Dementia: The Journal of the Alzheimer's Association*, 2025.

Sobre ISGlobal

El Instituto de Salud Global de Barcelona (ISGlobal) es el fruto de una innovadora alianza entre la Fundación "la Caixa" e instituciones académicas y gubernamentales para contribuir al esfuerzo de la comunidad internacional con el objetivo de afrontar los retos de la salud en un mundo globalizado. ISGlobal consolida un nodo de excelencia basado en la investigación y la asistencia médica que tiene su origen en los ámbitos hospitalario (Hospital Clínic y Hospital del Mar) y académico (Universidad de Barcelona y Universitat Pompeu Fabra). Su modelo de trabajo se basa en la generación de conocimiento científico a través de los Programas y Grupos de investigación, y en su traslación a través de las áreas de Formación y Análisis y Desarrollo Global. ISGlobal está acreditado como "Centro de Excelencia Severo Ochoa" y es miembro del sistema CERCA de la Generalitat de Catalunya.

El Alzheimer en cifras

Actualmente se estima que el Alzheimer y las enfermedades neurodegenerativas afectan a 900.000 personas, cifra que se traduce en una de cada diez de más de 65 años y un tercio de las de más de 85. Estas patologías son una de las principales causas de mortalidad, discapacidad y dependencia. Si no se encuentra una cura efectiva y con la

esperanza de vida en aumento, en el año 2050 el número de casos podría triplicarse en el mundo, superando el millón y medio de personas solo en España, un hecho que podría llegar a colapsar los sistemas sanitarios y asistenciales.

Sobre el Barcelonaβeta Brain Research Center y la Fundación Pasqual Maragall

El Barcelonaβeta Brain Research Center (BBRC) es el centro de investigación de la Fundación Pasqual Maragall, impulsado por la Fundación "la Caixa" desde su creación, dedicado a la prevención de la enfermedad de Alzheimer y al estudio de las funciones cognitivas afectadas en el envejecimiento sano y patológico. La investigación del BBRC se centra en la fase preclínica del Alzheimer, un período previo a la aparición de los primeros síntomas, cuando ya se producen cambios en el cerebro asociados con la enfermedad. El BBRC cuenta con más de 100 profesionales dedicados a contribuir a la vanguardia de la investigación sobre el Alzheimer y otras enfermedades neurodegenerativas.

La Fundación Pasqual Maragall es una entidad sin ánimo de lucro que nació en abril de 2008, como respuesta al compromiso adquirido por Pasqual Maragall, exalcalde de Barcelona y expresidente de la Generalitat de Catalunya, cuando anunció públicamente que le habían diagnosticado la enfermedad de Alzheimer. La misión de la Fundación es promover la investigación para prevenir el Alzheimer y ofrecer soluciones que mejoren la calidad de vida de las personas afectadas y la de sus familiares.

La Fundación Pasqual Maragall cuenta con el apoyo de más de 93.000 socios y socias y con:



Contacto de prensa

Departamento de Comunicación de la Fundación Pasqual Maragall

Barcelonaβeta Brain Research Center

Clara Civit

ccivit@fpmaragall.org

93 316 90 90/ 690 10 98 45

Agencia de Comunicación

ATREVIA

ATREVIA

Esther Seró/ Cristina Campabadal

esero@atrevia.com / ccampabadal@atrevia.com

667 63 29 09 / 644 24 11 67

Prensa ISGlobal

Pau Rubio

pau.rubio@isglobal.org

+34 696 91 28 41

Área de Comunicación de la Fundación "la Caixa"

Andrea Pelayo

apelayo@fundaciolacaixa.org

618 12 66 85

Èlia Pons

elia.pons@isglobal.org

+34 661 451 600