

El Tai chi puede mejorar la función cognitiva

Hay muchos chistes acerca de olvidar dónde pones tus llaves, pero a medida que envejeces, los cambios en tu función mental no son cosa de risa. Los cambios en su cerebro que comienzan alrededor de los 50 años pueden afectar su memoria, así como otras funciones cognitivas, como su capacidad para hacer malabares con múltiples tareas, procesar información rápidamente y concentrarse en los detalles.

A los 70 años, una de cada seis personas tiene un deterioro cognitivo leve (que puede progresar a la enfermedad de Alzheimer). Hasta hace aproximadamente dos décadas, se creía que su cerebro solo producía nuevas células en una etapa temprana de la vida. Pero la investigación ha demostrado que el cerebro tiene la capacidad de cambiar a lo largo de toda su vida, desarrollar nuevas células, establecer nuevas conexiones e incluso aumentar su tamaño. Estos cambios pueden mejorar la función cognitiva, y varias formas de ejercicio, incluido el tai chi, pueden ayudar.

En un metanálisis de 20 estudios sobre tai chi y cognición, el tai chi parece mejorar la función ejecutiva: la capacidad de realizar múltiples tareas, administrar el tiempo, y tomar decisiones, en personas sin deterioro cognitivo. En aquellos con deterioro cognitivo leve, el tai chi redujo la progresión a la demencia más que otros tipos de ejercicio y mejoró su función cognitiva de manera comparable a otros tipos de ejercicio o entrenamiento cognitivo.

En un estudio, los investigadores tenían casi 400 hombres y mujeres chinos con algunos problemas cognitivos, realice tai chi o un programa de estiramiento y tonificación tres veces por semana. Después de un año, el grupo de tai chi mostró mayores mejoras, y solo el 2% de ese grupo progresó a demencia, mientras que el 11% del grupo de ejercicio tradicional sí lo hizo.

En otro estudio, el tai chi superó el rendimiento de la caminata. Luego de 40 semanas de tai chi, caminata, interacción social o ninguna intervención, los investigadores compararon las imágenes de resonancia magnética y descubrieron que el volumen del cerebro era el que más aumentaba en el grupo de tai chi. Además, ese grupo también se desempeñó mejor en las pruebas cognitivas.