

# El ejercicio ralentiza la progresión y el deterioro cognitivo en la etapa inicial de la enfermedad de Parkinson

Batya Swift Yasgur Medscape español 20 de enero de 2022

Solo 1 a 2 horas de ejercicio de moderado a vigoroso dos veces por semana parece retrasar la progresión de la enfermedad y el deterioro cognitivo en pacientes con [enfermedad de Parkinson](#) temprana, muestra una nueva investigación.<sup>[1]</sup>

Los investigadores dieron seguimiento a más de 200 pacientes con enfermedad de Parkinson en etapa inicial durante un máximo de 6 años, evaluando los niveles de ejercicio al inicio y durante todo el periodo de estudio. Descubrieron que aquellos que realizaban 4 horas de ejercicio de moderado a vigoroso por semana tenían una disminución más lenta en la estabilidad postural y de la marcha y la velocidad de procesamiento 5 años más tarde, en comparación con sus pares con niveles de ejercicio más bajos.

Incluso aquellos que eran físicamente activos de 1 a 2 horas dos veces por semana experimentaron una progresión más lenta de la enfermedad, en comparación con aquellos que eran físicamente activos durante 1 hora.

"El mantenimiento de niveles regulares de actividad física y hábitos de ejercicio es la parte fundamental para mejorar el curso de la patología de la enfermedad de Parkinson durante 5 años; en otras palabras, la actividad física regular y los hábitos de ejercicio, incluso en pequeñas dosis, pueden marcar la diferencia cuando se mantienen", comentó a *Medscape Noticias Médicas* el autor principal, Dr. Kazuto Tsukita, del Departamento de Neurología de la *Graduate School of Medicine* en la *Kyoto University*, en Kioto, Japón.

"El mensaje que me gustaría transmitir a los pacientes con enfermedad de Parkinson es que sigan realizando actividad física, incluso en pequeñas cantidades. Nunca es demasiado tarde para comenzar a hacer algo y estar físicamente activo", destacó el Dr. Tsukita.

El estudio fue [publicado](#) en versión electrónica el 13 de enero en *Neurology*.

## Efectos modificadores de la enfermedad

"El ejercicio se ha postulado durante mucho tiempo como una intervención prometedora que puede modificar el curso clínico a largo plazo de los pacientes con enfermedad de Parkinson", escribieron los autores.

Además del ejercicio, cualquier actividad física regular que incluya actividades de la vida diaria que requieran movimiento y gasto de energía también se ha mostrado prometedora para retrasar el curso de la enfermedad en esta patología. Sin embargo, los periodos de seguimiento en estos estudios han sido "cortos", señalaron los investigadores.

Para investigar los posibles "efectos modificadores de la enfermedad a largo plazo" del ejercicio y los altos niveles de actividad física diaria en pacientes con enfermedad de Parkinson, los investigadores se basaron en datos de *Parkinson's Progression Markers Initiative*, un estudio longitudinal internacional a gran escala.

El estudio incluyó una serie de factores demográficos y relacionados con la enfermedad, incluidas función motora, función cognitiva y actividad física regular medida por la escala *Physical Activity Scale for the Elderly* (PASE). Esta escala mide el tiempo y la intensidad

de la actividad de ocio, la actividad del hogar y la actividad ocupacional.

Los investigadores examinaron los efectos de estas actividades sobre la función motora y cognitiva, la presencia de [depresión](#) y los síntomas autonómicos y relacionados con el sueño mediante el estudio de 237 pacientes con enfermedad de Parkinson temprana (mediana (rango intercuartil) [RIQ] de edad: 63,0 [56,0 a 70,0] años; 69,2%: hombres) durante una mediana de 5 años.

La función cognitiva global se evaluó con la escala de evaluación cognitiva de Montreal (MoCA) y la depresión se evaluó mediante la escala de depresión geriátrica de 15 ítems (GDS).

La función motora global se evaluó mediante la escala unificada de la enfermedad de Parkinson modificada por la *Movement Disorder Society* (MDS-UPDRS) y los síntomas motores específicos se evaluaron mediante la subpuntuación *Postural Instability/Gait Disturbance* (PIGD). Las actividades de la vida diaria se midieron utilizando la escala *Modified Schwab and England Activities of Daily Living* (MSE-ADL).

Los pacientes con enfermedad de Parkinson se compararon con 158 controles sanos. Aunque los pacientes con enfermedad de Parkinson mostraron un deterioro significativamente mayor en las funciones motoras, cognitivas y autonómicas al inicio del estudio, no hubo diferencias significativas con los controles sanos en términos de actividad física regular y niveles de ejercicio de moderados a vigorosos al inicio del estudio.

### **Bajo costo, pocos efectos secundarios**

Durante el seguimiento, el nivel de actividad física regular en pacientes con enfermedad de Parkinson disminuyó gradualmente (la puntuación total de PASE disminuyó en 4,5 puntos por año), mientras que no se observaron cambios significativos longitudinalmente en los controles sanos.

Por el contrario, el ejercicio de moderado a vigoroso (1 a 2 horas, 1 a 2 veces por semana) mostró una "tendencia decreciente" en ambos grupos que no fue significativa.

En pacientes con enfermedad de Parkinson, los niveles promedio de actividad física a lo largo del tiempo se asociaron significativamente con un deterioro más lento de la estabilidad postural y de la marcha, las actividades de la vida diaria y la velocidad de procesamiento (tabla 1).

**Tabla 1. Efecto de interacción de los niveles de actividad física en los parámetros clínicos de la enfermedad de Parkinson**

<b>Parámetro clínico</b>	<b><math>\beta</math>interacción (IC 95%)</b>	<b>Valor de p</b>
Estabilidad postural y de la marcha	-0,10 (-0,14 a -0,06)	< 0,01
Actividades de la vida diaria	0,08 (0,04 a 0,12)	< 0,01
Velocidad de procesamiento	0,05 (0,03 a 0,08)	< 0,01

Los niveles de ejercicio de moderados a vigorosos se asociaron con una disminución más lenta de la estabilidad postural y de la marcha, mientras que los niveles de actividad relacionados con el trabajo se asociaron principalmente con un deterioro más lento de la velocidad de procesamiento ( $\beta$ interacción -0,09 [intervalo de confianza del 95% [IC 95%]: -

0,13 a -0,05] y 0,07 [IC 95%: 0,04 a 0,09], respectivamente, ambas  $p < 0,01$ ).

"La imputación múltiple y el pareo por puntuación de propensión confirmaron la solidez de nuestros resultados", informaron los autores.

"Aunque los fármacos pueden proporcionar algún alivio de los síntomas a las personas con enfermedad de Parkinson, no se ha demostrado que retrasen la progresión de la enfermedad", señaló el Dr. Tsukita.

"Descubrimos que la actividad física regular, incluidas las tareas del hogar y el ejercicio moderado, en realidad podría mejorar el curso de la enfermedad a largo plazo. Lo mejor de todo es que el ejercicio es de bajo costo y tiene pocos efectos secundarios", añadió.

### **Terapia adyuvante eficaz**

En un comentario para *Medscape Noticias Médicas*, el Dr. Bastiaan R. Bloem, Ph. D. y el Dr. Sirwan Darweesh, Ph. D., ambos del *Radboud University Medical Center*, en Nijmegen, Países Bajos, indicaron que los hallazgos "podrían sugerir que realizar ejercicio a niveles moderados (o más altos) de intensidad puede retardar de manera sostenible la progresión de la enfermedad de Parkinson y que el volumen general de ejercicio, incluso a baja intensidad, puede producir efectos benéficos adicionales".

Sin embargo, "es posible que algunas de las asociaciones observadas en este estudio reflejen una 'causalidad inversa', lo que significa que las personas que hacían ejercicio con regularidad simplemente podrían haber tenido un fenotipo más benigno de enfermedad de Parkinson", señalaron el Dr. Bloem y el Dr. Darweesh, quienes no participaron en el estudio.

Los hallazgos "deberían motivar a los pacientes con enfermedad de Parkinson a realizar ejercicio físico con regularidad. Sus médicos tratantes, fisioterapeutas y otros miembros del equipo clínico deben alentar a los pacientes a realizar ejercicio regularmente y ayudar a los pacientes y familias a identificar formas adecuadas de lograr ese objetivo, adaptadas a las preferencias y habilidades personales de cada individuo", concluyeron.

En un [editorial adjunto](#), la Dra. Margaret K.Y. Mak, del Departamento de Ciencias de la Rehabilitación en la *Hong Kong Polytechnic University*, en Hung Hom, Hong Kong, y la Dra. Heidi Beck Schwartz, profesora de neurología clínica en el *University of Rochester Medical Center*, en Nueva York, Estados Unidos, escribieron: "Con la evidencia de mejora en la función física y cognitiva y su efecto potencial de modificar la progresión de la enfermedad, el ejercicio regular se puede considerar como una terapia adyuvante para la enfermedad de Parkinson".<sup>[2]</sup>

*No se informó ninguna fuente de financiamiento del estudio. El Dr. Tsukita ha declarado no tener ningún conflicto de interés económico pertinente. Los conflictos de interés de los otros autores se enumeran en el artículo. El Dr. Bloem, el Dr. Darweesh, la Dra. Mak y la Dra. Schwartz han declarado no tener ningún conflicto de interés económico pertinente.*

*Para más contenido siga a Medscape en [Facebook](#), [Twitter](#), [Instagram](#) y [YouTube](#).*

### **Referencias**

1. Tsukita K, Sakamaki-Tsukita H, Takahashi R. Long-term Effect of Regular Physical Activity and Exercise Habits in Patients With Early Parkinson Disease. *Neurology*. 12 Ene 2022;10.1212/WNL.0000000000013218. doi: 10.1212/WNL.0000000000013218. PMID: 35022304. [Fuente](#)
2. Mak MK, Schwarz HB. Could Exercise Be the Answer? Disease-Modification With

Long-term Regular Physical Activity in Parkinson Disease. *Neurology*. 12 Ene 2022;10.1212/WNL.0000000000013208. doi: 10.1212/WNL.0000000000013208. PMID: 35022307. [Fuente](#)

Medscape Noticias Médicas © 2022

Citar este artículo: El ejercicio ralentiza la progresión y el deterioro cognitivo en la etapa inicial de la enfermedad de Parkinson - *Medscape* - 20 de enero de 2022.