

Fútbol, una terapia contra Alzheimer sin fármacos

Un trabajo de la Fundación Salut i Envel·liment defiende que recordar hazañas futbolísticas mejora el estado de ánimo en deterioro cognitivo

SALAMANCA
ALEJANDRO SEGALÁS
igallardo@diariomedico.com

Algunos dicen que el fútbol es el opio del pueblo o que amansa a las fieras. Ahora, un estudio defiende que es una terapia no farmacológica eficaz en demencias y Alzheimer. Así lo pusieron de manifiesto en el Centro de Alzheimer de Salamanca Laura Coll y Sara Domènech, médica y psicóloga, respectivamente, de la Fundación Salut i Envel·liment (FSIE) de la Universidad Autónoma de Barcelona, autoras de un estudio que demuestra que los pacientes que hablan y recuerdan anécdotas de fútbol mejoran su estado de ánimo y ejercitan la mente intentando retrasar el deterioro cognitivo. El trabajo científico está en fases iniciales y las investigadoras han realizado un primer *estudio exploratorio* en Barcelona y Valencia y están planificando trasladarlo a Bilbao.

Las coordinadoras, que han presentado el proyecto en el Centro Estatal de Alzheimer de Salamanca, han explicado que el taller se extiende durante tres meses con una sesión semanal de dos horas. En él participan entre 6 y 7 personas con deterioro cognitivo, exjugadores con deterioro, exfutbolistas en plenas capacidades mentales y un observador. Con fotografías antiguas, charlas de exjugadores profesionales, vídeos u objetos cedidos por clubes, como Barcelona y Valencia, "se habla de fútbol,



Juan Mari Zorriquet, Michael Robinson, César Antón y Vicente del Bosque.

se ayuda a recordar a los pacientes con demencias y se les estimula con conversaciones de grupo, con lo que se ha conseguido mejorar el estado de ánimo del paciente, ya que van muy contentos al taller y allí están muy cómodos y afrontan su patología de otro modo con este tipo de actividades", defienden.

SENTIDO DE PERTENENCIA

"Normalmente, en las terapias se trabaja con reminiscencias de la propia vida, pero con el fútbol se puede unir a las personas y tener puntos de encuentro", ha explicado Coll, quien recalcó que, como hecho social, el balompié ostenta elementos de "identidad, pertenencia y emoción que enriquecen mucho la experiencia de recordar, de manera que no sólo entra en juego lo personal sino también lo compartido".

Esta terapia no farmacológica

no está destinada sólo a hombres. "Las mujeres también han participado con buenos resultados y es que, aunque tradicionalmente no están tan ligadas al fútbol, sí asociaban recuerdos a días clave en los que sus maridos e hijos iban a ver algún partido", han afirmado.

A la presentación asistieron Juan María Zorriquet, presidente de la Federación Española de Asociaciones de Futbolistas Veteranos (Feafv), entidad que colabora en los talleres del estudio; Vicente del Bosque, el seleccionador nacional de fútbol; Michael Robinson, exjugador y director del programa *Informe Robinson*, que ha dedicado un programa monográfico al estudio, y César Antón, director general del Imerso, quien durante la presentación ha mostrado palabras de esperanza en que el proyecto pueda extenderse a

más ciudades y a un elevado número de pacientes.

Robinson contó que la idea de hacer un *informe* surgió tras una experiencia que vivió en una residencia donde había pacientes con demencias y Alzheimer y, en concreto, un paciente que llevaba meses sin hablar. A su lado, un padre y un hijo, que estaban visitando a otro residente del centro, comenzaron a debatir sobre si el Barcelona de Guardiola es el mejor equipo de la historia y este señor, que llevaba meses sin abrir la boca, se metió en la conversación para defender que el Arsenal de los años 30 había sido el equipo más superior que había existido. "Tras aquella intervención, el paciente estuvo otro amplio periodo de tiempo sin hablar", relató Robinson, poniendo de manifiesto la importancia que guardan recuerdos y fútbol en muchas mentes.

El Colegio de Fisioterapeutas andaluz premia a la UGR

MADRID
REDACCIÓN

Un equipo del departamento de Fisioterapia de la Universidad de Granada (UGR) ha recibido el premio de investigación Para el Avance de la Fisioterapia 2014 del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Andalucía, por el trabajo de investigación *Te necesito después del cáncer: necesidades de fisioterapia en supervivientes de cáncer de colon*. Se trata del galardón autonómico de mayor nivel dentro del área de la Fisioterapia.

La investigación ha sido desarrollada por Antonio Sánchez para su tesis doctoral, bajo la supervisión de Irene Cantarero, profesora de la

UGR, dentro del grupo de investigación de Manuel Arroyo. Además, ha contado con el apoyo del CEI-BioTic de la UGR, y de los hospitales universitarios Clínico San Cecilio y Virgen de las Nieves, de Granada.

El objetivo del estudio es describir las necesidades de fisioterapia tras un cáncer de colon. Los resultados indican que aparecen síntomas discapacitantes, como fatiga y deterioro de la condición física -especialmente la resistencia muscular y cardiovascular-, lo que muestra la necesidad de implantar programas de fisioterapia en una población que aumenta en tamaño y coste sociosanitario en Andalucía y Europa.



Los investigadores de la UGR premiados: Irene Cantarero Villanueva, Antonio Sánchez Jiménez y Manuel Arroyo Morales.

Esteroles vegetales y EPA + DHA reducen LDL y triglicéridos

MADRID
REDACCIÓN

El consumo combinado de omega-3 de origen marino y esteroides vegetales puede reducir efectiva y simultáneamente los niveles de colesterol y de triglicéridos, según un estudio que se publica en *Journal of Nutrition*, desarrollado por el departamento de I+D de Unilever, por Quadt Consultancy BV, y Food Files. Esto se debe a que los es-

teroides vegetales tienen la capacidad de reducir el colesterol LDL, mientras que el omega-3 de origen marino (EPA + DHA) contribuye a reducir los triglicéridos.

Según los resultados, la ingesta de margarina enriquecida con esteroides vegetales junto al omega-3 del pescado azul reduce las concentraciones de triglicéridos de forma dosis-dependiente, al igual que el colesterol LDL.

Un test muestra daño cerebral en futbolistas por trauma

MADRID
REDACCIÓN

Un estudio realizado del Centro Médico de la Universidad Soroka y de la Universidad Ben-Gurión del Néguev, en Israel, y publicado en *JAMA Neurology*, muestra cómo un nuevo y mejorado enfoque diagnóstico por imagen con resonancia

magnética es capaz de identificar, por primera vez, un daño significativo en la barrera hematoencefálica de futbolistas profesionales, después de un trauma o una conmoción cerebral leve. El nuevo método diagnóstico diseñado por Alon Friedman, miembro del Centro de Investigación de Imagen Ce-

rebral de la Universidad Ben-Gurión del Néguev, podría mejorar la toma de decisiones sobre cuándo un atleta debe volver a jugar.

En el trabajo participaron 16 jugadores de fútbol de Black Swam, de Israel, y 13 corredores de atletismo de la universidad, como grupo control. El objetivo fue

utilizar un nuevo método para visualizar la extensión y localización de la disfunción en futbolistas usando imágenes de resonancia con contraste dinámico. Así obtuvieron mapas cerebrales que muestran regiones con vascularización anormal o fugas en la barrera hematoencefálica.