



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Publicaciones con participación del Centro de Investigación en Movimiento Humano

# Dos nuevas publicaciones internacionales dan luz acerca de la integridad y la funcionalidad de nuestro cerebro

•Dieta poco saludable durante la pandemia de COVID-19 y sus efectos nocivos en la salud cerebral •Hay poca evidencia sobre el efecto agudo del entrenamiento de resistencia (ER) en las cogniciones en adultos mayores

6 MAY 2022 Salud



¿Qué papel ha jugado la dieta en el mantenimiento de la integridad del cerebro y su funcionalidad durante el brote de COVID-19?

**¿Puede una dieta poco saludable afectar la función cerebral y, en consecuencia, ser un factor de riesgo para enfermedades mentales?** Además, ¿existe un efecto agudo del entrenamiento de resistencia (ER) en las cogniciones en adultos mayores? Las respuestas a estas interrogantes las encontramos en dos recientes estudios en los que participó el [Centro de Investigación en Ciencias del Movimiento Humano de la UCR](#). En este inicio del 2022 el Centro de Investigación en Movimiento Humano (CIMOHU) de la Universidad de Costa Rica (UCR) nos comparte dos estudios publicados en las revistas internacionales [Frontiers in Nutrition](#) (Fronteras en Nutrición) y [Journal of physical education, fitness and sports](#) (Revista Educación física, bienestar y deporte).

Los resultados de estos dos estudios aportan **datos relevantes para otras disciplinas, que también, tienen como objeto de estudio la salud integral del ser humano, así como para personas y organizaciones de la sociedad civil que desarrollan actividades o proyectos en torno al cuidado de la persona adulta mayor.**

El director del CIMOHU, Ph.D. Francisco Siles Canales, destaca que la publicación de estudios especializados, como estos dos primeros del año, en prestigiosos espacios científicos nacionales e internacionales, son una herramienta importante para cumplir con la misión de este centro de investigación de la UCR: **generar conocimiento para la comunidad nacional e internacional, mediante la integración de las áreas relacionadas con las ciencias del movimiento humano, con el fin de posibilitar soluciones técnicas y prácticas que sean convenientes, de manera propia y en coordinación con instituciones públicas o privadas, nacionales o extranjeras.**

Nutrición cerebral durante la pandemia por Covid-19.

La Covid -19 obligó a millones de personas a distanciarse unas de otras para reducir la probabilidad de infección. Esto causó un **aumento del sedentarismo**, con las ya conocidas **consecuencias negativas de un exceso de tejido adiposo** que, a la vez, conduce a **trastornos metabólicos e inflamatorios relacionados con enfermedades crónicas y trastornos de salud mental, como ansiedad, depresión y problemas para dormir.**



Las muy variadas funciones cognitivas del ser humano se benefician con el ejercicio físico en las diferentes etapas de su vida, y la etapa de la adultez mayor no debe de ser una excepción.

La pandemia de Covid 19 ha impactado considerablemente en la economía de los hogares, reduciendo la asequibilidad de los alimentos y, en consecuencia, la calidad de los alimentos. Aunque diferentes documentos a nivel internacional destacan la relevancia de la dieta para fortalecer el sistema inmunológico, **hay una falta de énfasis en el papel de la dieta en el mantenimiento de la integridad del cerebro y su funcionalidad durante el brote de COVID-19.** Esta importante temática es abordada en el estudio **Dieta poco saludable durante la pandemia de COVID-19: una opinión sobre los efectos nocivos en la salud cerebral**, publicado en la revista internacional [Frontiers in Nutrition](#). En este artículo se discute **cómo una dieta poco saludable puede afectar la función cerebral y ser un factor de riesgo para enfermedades mentales.**

En el siguiente enlace puede consultar la publicación completa: [Dieta poco saludable durante la pandemia de COVID-19: una opinión sobre los efectos nocivos en la salud cerebral](#)

El entrenamiento de resistencia y la función cognitiva de adultos mayores costarricenses.

Se ha demostrado que **diferentes tipos de intervenciones de ejercicio mejoran el rendimiento cognitivo**; sin embargo, hay poca evidencia sobre el efecto agudo del entrenamiento contra resistencia en las cogniciones en adultos mayores. **Se diseñó el estudio, Efecto agudo del entrenamiento de resistencia en la función cognitiva de adultos mayores costarricenses** (publicado este 30 de abril del 2022 en [Journal of physical education, fitness and sports](#)), para **determinar el efecto agudo del entrenamiento contra resistencia sobre el rendimiento cognitivo en 45 adultos mayores costarricenses sanos** (Edad =  $65,3 \pm 3,7$  años).

Los adultos mayores fueron distribuidos en tres grupos: 1. Entrenamiento contra resistencia de alta intensidad (G1), 2. Entrenamiento contra resistencia de baja intensidad (G2), y 3. Control que no hizo ejercicio (G3). Los participantes completaron pruebas cognitivas que evaluaron la velocidad de procesamiento, el procesamiento visuoespacial, la función ejecutiva y el control cognitivo, la memoria de trabajo y la memoria inmediata. Asimismo, después del programa de entrenamiento se encontraron mejoras significativas en el procesamiento visuoespacial en el G1 y G2. Se concluye que el entrenamiento contra resistencia realizado inmediatamente mejoró o mantuvo el rendimiento cognitivo en adultos mayores. Enlace de la publicación completa:

<https://ijpefs.org/index.php/ijpefs/article/view/427>



[María Encarnación Peña Bonilla](#)

Periodista, Oficina de Divulgación e Información

Áreas de cobertura: educación y estudios generales

[maria.penabonilla@ucr.ac.cr](mailto:maria.penabonilla@ucr.ac.cr)

**Etiquetas:** [salud](#), [dieta](#), [pandemia](#), [rendimiento](#), [ejercicio](#).