



Los beneficios cognitivos del ejercicio físico no están avalados por la evidencia científica

13/04/2023

Recientemente, un equipo de investigadores entre los que se encuentran Luis F. Ciria, Rafael Román-Caballero y Daniel Sanabria (Centro de Investigación Mente, Cerebro y Comportamiento, CIMCYC) han publicado un trabajo en la prestigiosa revista científica *Nature Human Behaviour* que ha arrojado luz al debate sobre los beneficios cognitivos del ejercicio físico. Hasta ahora, se había considerado ampliamente que el ejercicio físico tenía un impacto positivo en las funciones cognitivas de las personas. Sin embargo, este estudio sugiere que la evidencia científica no respalda completamente esta afirmación.

Los investigadores analizaron 24 metaanálisis y 109 estudios primarios, abarcando 11.266 participantes sanos (hombres y mujeres) y de todas las edades, para determinar si el ejercicio físico tenía un efecto significativo en las funciones cognitivas. Los resultados mostraron que aunque había efectos positivos iniciales, estos eran pequeños y desaparecían cuando se consideraban los posibles efectos moderadores y se corregía por el sesgo de publicación.



El estudio también señala que la literatura científica sobre los efectos del ejercicio físico sobre las funciones cognitivas ha crecido exponencialmente en los últimos años, con mensajes exagerados, sin tener en cuenta hallazgos contradictorios y el surgimiento de voces críticas. Además, la mayoría de los metaanálisis tienen deficiencias metodológicas importantes, lo que limita la validez de sus resultados.

Los autores del estudio también destacan que sus resultados tampoco descartan la posibilidad de que el ejercicio físico tenga efectos positivos en el funcionamiento cognitivo. Sin embargo, enfatizan la necesidad de tener cautela a la hora de establecer una relación causal entre el ejercicio y la cognición, ya que actualmente las pruebas causales no son sólidas.

El estudio tiene implicaciones importantes para las políticas de salud pública y las recomendaciones de ejercicio. A pesar de que la Organización Mundial de la Salud recomienda actualmente el ejercicio regular como medio para mantener un estado cognitivo saludable en la infancia y las personas mayores, este estudio sugiere que estas recomendaciones no están completamente respaldadas por la evidencia científica disponible.

Por último, los autores destacan que los beneficios del ejercicio físico para la salud son suficientes para justificar la promoción de la actividad física regular en la vida cotidiana de las personas. Sin embargo, es importante seguir investigando y evaluando los efectos del ejercicio físico en la cognición para comprender mejor esta relación compleja.

Ciria, L. F., Román-Caballero, R., Vadillo, M. A., Holgado, D., Luque-Casado, A., Perakakis, P., & Sanabria, D. (2023). An umbrella review of randomized control trials on the effects of physical exercise on cognition. *Nature Human Behaviour*.
<https://doi.org/10.1038/s41562-023-01554-4>