

Los resultados del estudio U.S. POINTER demuestran que los comportamientos saludables tienen un impacto importante en la salud cerebral

Este ensayo clínico de dos años descubrió que abordar simultáneamente los factores de riesgo del deterioro cognitivo (incluida la actividad física regular, una dieta saludable para el cerebro, la actividad cognitiva y social, además del monitoreo de la salud) puede mejorar la función cerebral en los adultos mayores. Si bien la salud cognitiva de todos los participantes del estudio U.S. POINTER mejoró, el grupo* que siguió un programa más estructurado mejoró aún más. El programa ayudó a proteger el pensamiento y la memoria del deterioro normal que a menudo viene con el envejecimiento durante los dos años que duró el estudio. Estos resultados proporcionan una guía poderosa y práctica para promover la salud cerebral en las poblaciones de edad avanzada.

Obtenga más información en alz.org/uspointer

LA RECETA PARA LA SALUD CEREBRAL DE U.S. POINTER*



*Los participantes siguieron un programa de estilo de vida autodirigido o estructurado. Las dos intervenciones se centraron en los mismos ámbitos del estilo de vida, pero tuvieron diferencias en la estructura, la rendición de cuentas y el apoyo brindado.