

El ejercicio es tan eficaz contra el dolor de cabeza como una pastilla

http://www.muyinteresante.es/el-ejercicio-es-tan-eficaz-contra-el-dolor-de-cabeza-como-una-pastilla?utm_source=twitterfeed&utm_medium=twitter

Hacer ejercicio físico resulta tan eficaz para prevenir las migrañas como ciertos medicamentos, según revela un estudio realizado por investigadores de la Academia Sahlgrenska, en la Universidad de Gothenburg (Suecia).

En experimentos con **91 pacientes que sufrían migraña**, se pidió a un tercio de los sujetos que realizara ejercicios durante 40 minutos tres veces por semana, mientras otros 30 hacían ejercicios de relajación, y al resto se le suministraba **topiramato**, un fármaco antiepiléptico que también se prescribe para prevenir este tipo de dolor de cabeza. Después de seis meses monitorizando los ataques de migraña, la calidad de vida y la capacidad aeróbica de cada paciente, los investigadores observaron que el número de episodios de migraña se había reducido por igual en los tres grupos. Es decir, que “**el efecto del ejercicio es tan eficaz como el del topiramato** para prevenir migrañas, y evita tomar medicamentos”, concluye Emma Varkey, coautora del trabajo que publica la revista especializada *Cephalalgia*.