

MÉXICO

El ejercicio para fortalecer la memoria según un estudio de Harvard

El Ciudadano · 9 de enero de 2024



Un estudio reciente ha demostrado que seguir un programa de ejercicio físico moderado durante seis meses puede aumentar el tamaño de las regiones cerebrales relacionadas con la memoria.

Los participantes del estudio, de entre 65 y 80 años, caminaron rápido durante una hora dos veces por semana.

Esto equivale a 120 minutos de ejercicio, pero se sugiere que, si es posible, se llegue a los 150 minutos semanales.

Los resultados del estudio mostraron que, tras seis meses, los participantes habían experimentado un aumento del tamaño del hipocampo, una región del cerebro que es importante para la memoria y el aprendizaje.

También mostraron una mejora en su capacidad para recordar información nueva.

Otro estudio, pero de la Universidad de Columbia Británica, encontró que el ciclismo en plano o con ligeras subidas también puede aumentar el tamaño del hipocampo.

También se han demostrado beneficios para la memoria con la natación suave, el tenis, el squash y el baile.

Fuente: Harvard Health Publishing (2023, 20 de octubre). Exercise can boost your memory and thinking skills

Recuerda suscribirte a nuestro boletín

📧 <https://bit.ly/3tgVlSo>

💬 <https://t.me/ciudadanomx>

🌐 elciudadano.com



Fuente: El Ciudadano