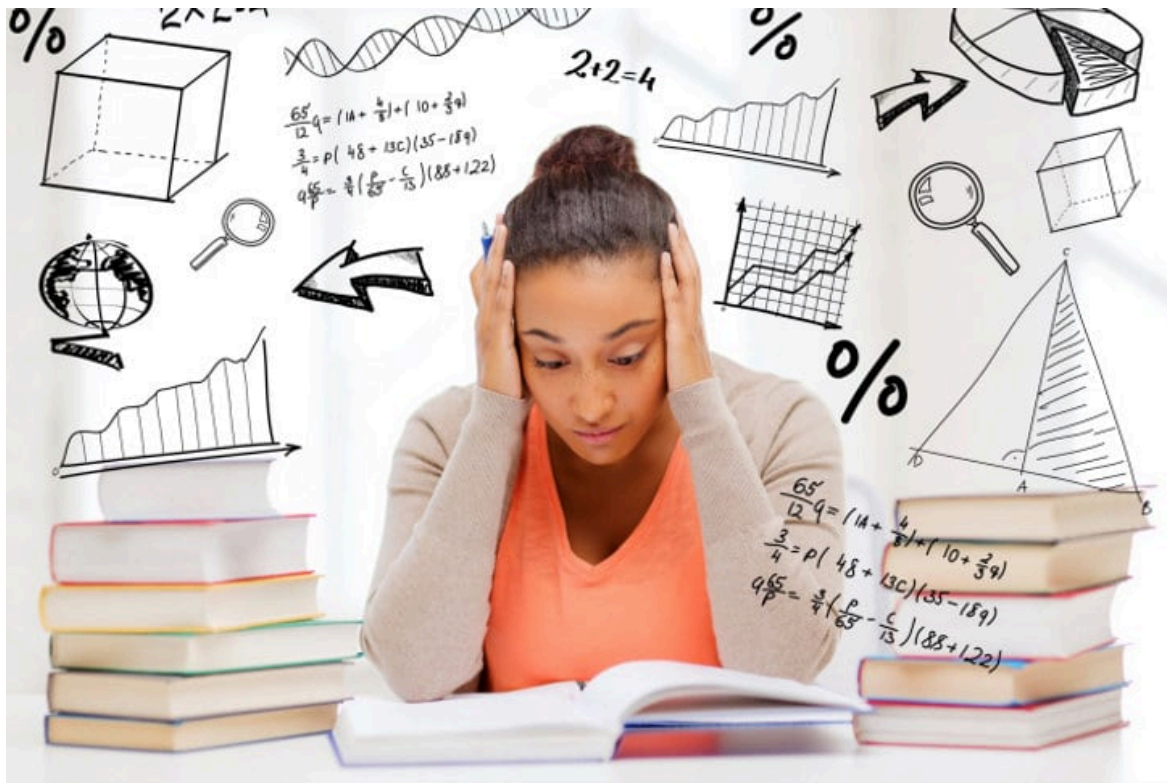


TENDENCIAS

Si sufres de mala memoria esta es la mejor y más fácil manera de mejorarla

El Ciudadano · 23 de agosto de 2016





Según la ciencia, existe un ejercicio básico que puede ayudar a mejorar la memoria y el ritmo de aprendizaje. **¿Buscas algunas pistas?** Es momento de decirte que llegó la hora de sudar.

Aunque no lo creas, **un nuevo estudio señala que correr ayuda a mejorar la memoria, debido a que fortalece la capacidad de aprender y retener información.** Esto se llevaría a cabo gracias a la producción de una proteína llamada catepsina B, que producen los músculos cuando la persona realiza ejercicios vigorosos.

En palabras más sencillas, se explica que cuanto más intenso sea tu entretenimiento, más catepsina B vas a tener en el sistema, lo que ayudará a mejorar tu memoria y habilidades de pensamiento.

Para realizar la investigación, los expertos recurrieron a hombres y mujeres, quienes tuvieron que **correr intensamente** tres veces a la semana durante una hora o más. Sin embargo, también analizaron ratones y monos con el mismo método. Fue así como se hizo un seguimiento de la presencia de la **catepsina B** y su influencia en las funciones cerebrales.

Entre los primeros resultados, se reveló que los hombres y mujeres que corrían más, eran los más aptos y contaban con elevados niveles de la proteína en cuestión, lo cual les permitía tener mejores resultados en sus exámenes.

Cabe señalar que la ciencia no había examinado la relación de la catepsina y sus efectos sobre el cerebro, tan estrechamente en el pasado. No obstante, al mirar más de cerca, **hallaron que además de ayudar a recuperar a los músculos doloridos, esta proteína también impulsa la salud del cerebro.**

Entonces, ya no existen excusas para iniciar un ritmo de vida mucho más saludable y beneficioso no solo para la salud corporal, sino también la mental. No dudes en iniciar una adecuado ritmo de ejercicios a la brevedad. Ante cualquier duda, acude a un especialista.

Fuente: [El Ciudadano](#)