

INVESTIGACIÓN PUBLICADA EN 'PNAS'

El ejercicio aeróbico moderado puede mejorar la memoria

Un año de ejercicio físico moderado puede aumentar el tamaño del hipocampo del cerebro en los adultos de edad avanzada, lo que mejora la memoria espacial, según un estudio publicado en PNAS y que es considerado el primero que se centra en adultos que están experimentando atrofia del hipocampo.

Redacción - Lunes, 31 de Enero de 2011 - Actualizado a las 21:00h.



¡vota!

0 comentarios

compartir (¿qué es esto?)



Los científicos contaron con 120 personas sedentarias y sin demencia y los dividieron aleatoriamente en dos grupos: unos realizaron un régimen de ejercicio consistente en caminar durante 40 minutos, tres días a la semana, y otros se limitaron a realizar ejercicios de estiramiento y la tonificación.

El grupo de ejercicio aeróbico demostró haber aumentado el volumen del hipocampo izquierdo y derecho un 2,12 y 1,97 por ciento, respectivamente, lo que produjo una mejora de la memoria. El grupo de los estiramientos, en cambio, vio reducido el volumen de ambos lados del hipocampo un 1,4 y un 1,43 por ciento

Los investigadores también examinaron distintos marcadores asociados a la salud cerebral, incluyendo el factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF, en sus siglas en inglés) y observaron que el aumento del tamaño del hipocampo estaba vinculado a una mayor cantidad de BDNF.

"Creemos que de la atrofia del hipocampo es casi inevitable en la vejez", declaró el autor principal, Kirk Erickson, de la Universidad de Pittsburgh, en Estados Unidos. "Pero hemos demostrado que el ejercicio moderado puede aumentar su tamaño. El cerebro en esa etapa sigue siendo modificable".



¡vota!

0 comentarios

compartir (¿qué es esto?)



imprimir



| tamaño



HAZ TU COMENTARIO

Escribe tu comentario

COMENTARIOS

Número de caracteres (500/500)

introduce tu comentario

Usuario logueado

ENVIAR

Condiciones de uso

- Esta es la opinión de los internautas, no de Diario Médico.
- No está permitido verter comentarios contrarios a las leyes españolas o injuriantes.
- Reservado el derecho a eliminar los comentarios que consideremos fuera de tema.
- Para cualquier duda o sugerencia, o si encuentra mensajes inadecuados, puede escribirnos a dminternet@unidadeditorial.es

Aviso Legal

En cumplimiento de lo establecido en la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos de Carácter Personal, le comunicamos que los datos que nos facilite serán tratados e incorporados en un fichero propiedad de Unidad Editorial Revistas, SL, empresa editora de Diario Médico y Diariomedico.com con domicilio en Madrid, Avenida de San Luis 25, (28033), a los efectos de poder proporcionarle nuestros servicios. El usuario podrá ejercitar sus derechos de acceso, rectificación y cancelación de datos personales mediante el correo electrónico dminternet@unidadeditorial.es.

INICIO: 29 abril 2011

DURACIÓN: 9 meses



Colabora:

DIARIO MEDICO



MÁS SOBRE GERIATRÍA

Estatinas, también efectivas para pacientes con inflamación sistémica de bajo grado

El nivel de inflamación sistémica de una persona, medido por los niveles de proteína C reactiva (PCR), no influye en su respuesta a una terapia con estatinas: esta sigue siendo igual de efectiva que para un paciente con cifras normales de PCR, según afirma un estudio realizado por la Unidad de Servicio de Ensayos Clínicos de la Universidad de Oxford, en el Reino Unido, y publicado en *Lancet*.

Unir esfuerzos públicos y privados logra el éxito en la prevención de la hipoacusia

El factor IGF2 podría ser una nueva diana contra el Alzheimer

El ruido del tráfico eleva el riesgo de sufrir un ictus en los mayores de 65 años

El anciano y el depresivo comparten una disfunción cerebral similar

Opinión en Diariomedico.com



Pantallas ¿saludables?
J.C. March



Motivos y motivaciones
Antonio Gual



Pantallas ¿saludables?
Mª Á. Prieto



Salud y acción
Carlos Artundo



Entre humos anda el juego
Mª Angeles Planchuelo



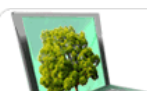
Diálogos desde primaria
Asensio López



La gestión incierta
Sergio Minué



DIARIO MEDICO.COM



Entra en la nueva
Formación 2.0
de