

LOS CIENTÍFICOS HALLAN NUEVOS BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO PARA EL CEREBRO HUMANO

Según un estudio de investigadores británicos y estadounidenses, la Actividad Física y el Deporte pueden estimular la generación de neuronas y, con ello, mejorar la capacidad de aprendizaje, memorización y reacción de los individuos.

Un equipo de investigadores de la Universidad de Cambridge (Gran Bretaña) y el Instituto Nacional de Envejecimiento de Maryland (EEUU) acaba de dar a conocer un estudio que corrobora que el ejercicio no sólo protege la salud física de los individuos sino que, además, potencia su capacidad mental.

Esta investigación, publicada en la revista *Proceedings of the National Academy of Sciences*, no es la primera que demuestra los beneficios para el cerebro de esta actividad pero sí la que con más detalle explica el por qué de dicho resultado.

Así, y a partir de diferentes trabajos realizados con ratones, esos expertos británicos y estadounidenses han concluido que el esfuerzo aeróbico mejora las conexiones neuronales y estimula, paralelamente, la producción de neuronas en el hipocampo, una de las escasas zonas cerebrales capaces de generar nuevas células en seres vivos adultos.

De hecho, los investigadores pudieron comprobar cómo al término de los ensayos el cerebro de los roedores presentaba, por término medio, unas 6.000 neuronas nuevas por milímetro cúbico respecto a las existentes antes de iniciar el programa de ejercicio físico.

Este fenómeno, según el estudio, se relaciona con una mayor capacidad de los individuos analizados para almacenar recuerdos y, a partir de estos, tomar decisiones más rápidamente.

De esta manera, la ciencia vuelve a destacar las múltiples ventajas que la Actividad Física y el Deporte pueden proporcionar a la sociedad y, en concreto, a colectivos especialmente sensibles desde el punto de vista sanitario como jóvenes y personas de la Tercera Edad.

En este sentido, la **Asociación Madrileña de Empresarios de Servicios Deportivos (ASOMED)** siempre ha defendido ante las instituciones públicas la importancia de sus empresas representadas para el desarrollo de acciones conjuntas de salud.

Es el caso, por ejemplo, de los servicios prestados en los últimos años a través del programa *Enforma Mayores* de la Comunidad de Madrid.