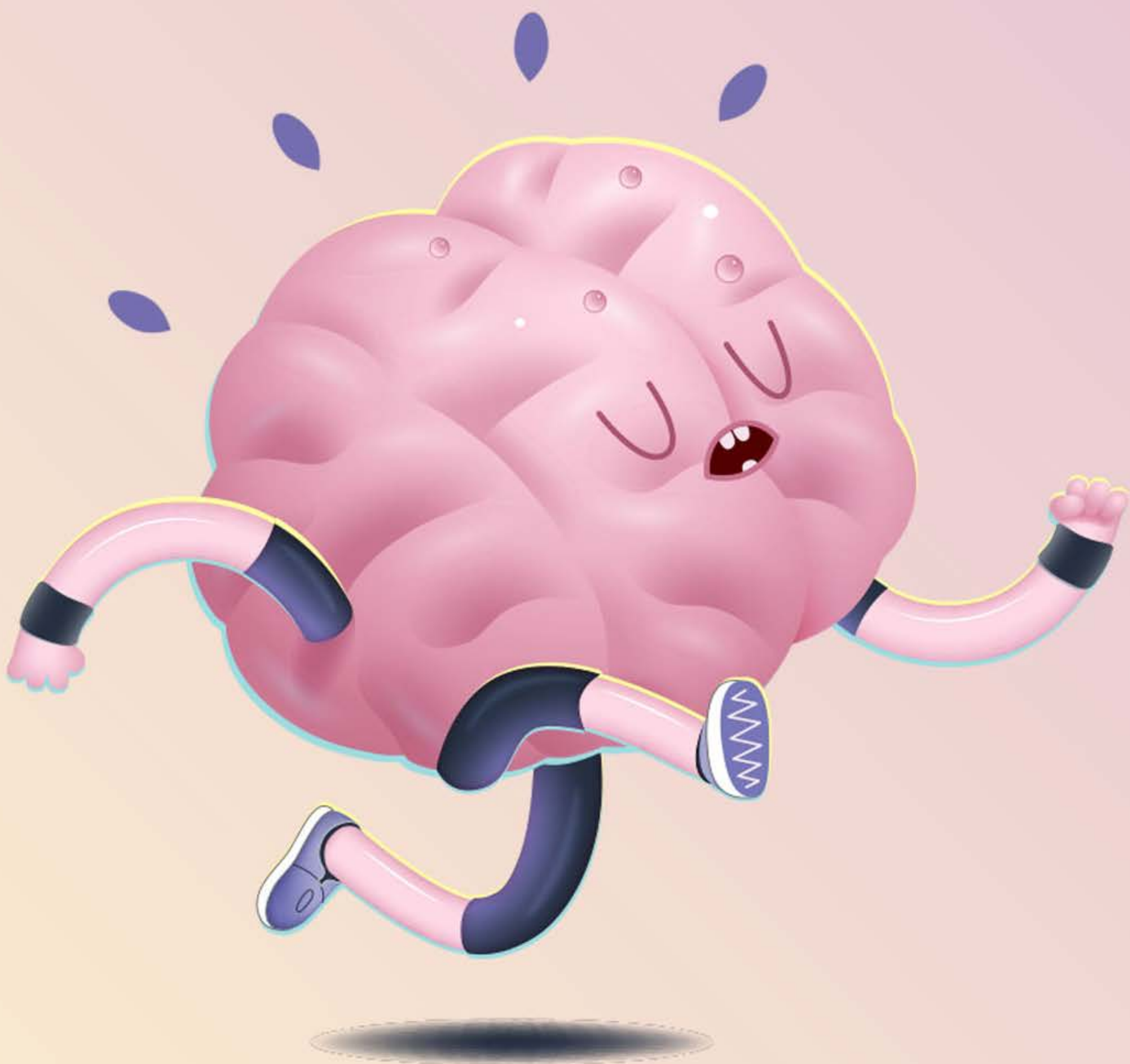




¿Porqué el ejercicio es bueno para el cerebro?



A photograph of a man and a woman in a gym. The man is on the left, shirtless, looking towards the woman on the right. The woman is wearing a black sports top and has her hair in a ponytail. They are both smiling slightly. The background shows gym equipment like a treadmill and weight racks.

El ejercicio es una forma sencilla de reducir la pérdida de memoria y la enfermedad de Alzheimer.

En un estudio que publicó en 2017, el Journal of Alzheimer's Disease, demostró que las personas que pasaron mínimo 68 minutos al día haciendo ejercicio moderado, tuvieron un mejor metabolismo de la glucosa, lo que indica un cerebro sano, en comparación con las personas que hicieron menos.

Algunos de los beneficios para el cerebro de hacer ejercicio son:



Mayor volumen cerebral, en áreas asociadas con el razonamiento y la función ejecutiva.

El aumento de la capacidad aeróbica estimula la estructura, la función y la cognición del cerebro.

**Mejora el estado de ánimo.
El 40 % de nuestra felicidad está en nuestro control.**

Disminuye el impacto de los cambios cerebrales en la cognición, no solo los previene.



El corazón late más rápido, lo que aumenta el flujo sanguíneo al cerebro. Esta sangre suministra el oxígeno necesario, ya que el cerebro es uno de los mayores consumidores de oxígeno del cuerpo.

Aumenta los niveles del factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF), que repara y protege las células cerebrales de la degeneración, así como el desarrollo de nuevas neuronas.



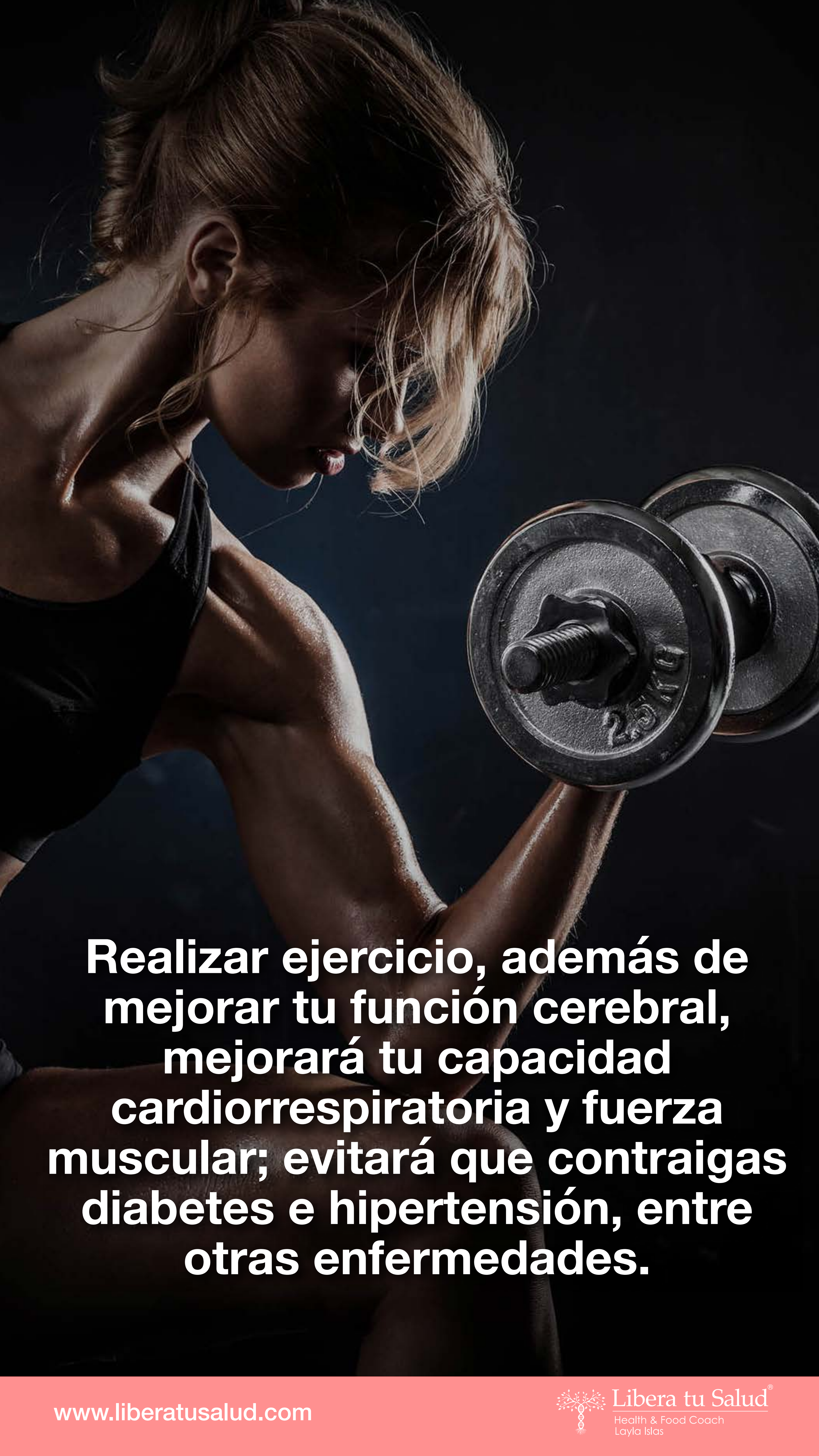
Cuando las personas montan una bicicleta estática, experimentan un aumento del flujo sanguíneo al cerebro, y dentro de esa sangre hay una variedad de sustancias, responsables del crecimiento celular y asociadas con una mejor función cerebral.

El ejercicio aeróbico, como correr y nadar, parece ser una de las mejores opciones, porque aumenta la frecuencia cardíaca de una persona.

Lo que significa que el cuerpo bombea más sangre al cerebro.

Pero el entrenamiento de fuerza, como el levantamiento de pesas, también le puede traer beneficios, aumentando la frecuencia cardíaca.

El vínculo entre el entrenamiento de resistencia y una mejor salud cerebral no está establecido, pero la investigación en el área está creciendo. Por ahora, se recomienda una combinación de los dos.

A woman with blonde hair tied back, wearing a black tank top, is shown in profile, lifting a dumbbell with her right arm. The background is dark, and the lighting highlights her muscles and the texture of the dumbbell. The dumbbell has '25KG' and 'DUMBU' visible on it.

Realizar ejercicio, además de mejorar tu función cerebral, mejorará tu capacidad cardiorrespiratoria y fuerza muscular; evitará que contraigas diabetes e hipertensión, entre otras enfermedades.