

# Neuroplasticidad

Es la acción regeneradora de células cerebrales.

**Sin ejercicio, las pequeñas neuronas recién nacidas no crecen ni desarrollan miles de conexiones para comunicarse con otras.**

El entrenamiento físico contribuye a la formación de células cerebrales maduras completamente funcionales. Y según algunas investigaciones, en el encéfalo del adulto joven esto puede potenciar el número de células.

2

Acorde con Suzuki, existe evidencia de que estas células cerebrales son maleables y registran más actividad, como por ejemplo: en la creación de circuitos de memoria nuevos.

Sin importar la edad, notarás que al poco tiempo de iniciar una nueva rutina de entrenamiento físico, tu mente estará más alerta y te será más fácil recordar las cosas. Perseverar en esto, **PODRÍA REDUCIR EL RIESGO DE DESARROLLAR DEMENCIA.**

**Los pequeños cambios hacen una gran diferencia.** Si no eres muy activo, tal vez baste con dar una vuelta alrededor de la manzana para desarrollar neuroplasticidad, todo cuenta.

1

Una vez que dicho órgano empieza a sufrir los cambios propios de la edad, a partir de los 30 años, el ejercicio permite mantener las neuronas con vida por más tiempo y reponer aquellas envejecidas con otras nuevas.

