



El ejercicio puede mejorar la memoria

¿Quiere mejorar su memoria? Haga ejercicio cuatro horas después de una sesión de aprendizaje

Un estudio reciente sugiere que hacer ejercicio tras realizar una sesión de aprendizaje de nuevas materias, puede ayudar a recordarlas con más facilidad. Hay que hacer el ejercicio en un periodo específico y no de forma inmediata al finalizar el aprendizaje, según los investigadores holandeses.

El estudio se realizó en la Universidad de Edinburgo y en la Universidad holandesa de Radboud. Participaron 72 personas a las que se les enseñaron unos ejercicios con una serie de asociaciones de ubicación de imágenes. Los participantes se repartieron en 3 grupos: el primero, realizó ejercicio inmediatamente tras la sesión de aprendizaje, el segundo, realizó el ejercicio cuatro horas después y el tercer grupo no realizó ningún tipo de ejercicio.



El ejercicio consistió en un entrenamiento de intervalo de 35 minutos en una bicicleta estática a una intensidad de hasta un 80 por ciento de la frecuencia cardiaca máxima de los participantes.

Los voluntarios del estudio volvieron dos días después para realizar un test de memoria y valorar en qué medida recordaban los conocimientos aprendidos. El grupo que hizo ejercicio a las cuatro horas de finalizar la sesión de aprendizaje, retuvo mejor



la nueva información que el que hizo el ejercicio de inmediato o que el grupo que no hizo ningún ejercicio.

El estudio aparece en la edición del 16 de junio de la revista *Current Biology*.

"Nuestros hallazgos muestran que podemos mejorar la consolidación de la memoria haciendo deporte tras una sesión de aprendizaje", afirmó en un comunicado de la revista el investigador Guillén Fernández, profesor de neurociencia del *Instituto Donders del Cerebro, el conocimiento y la conducta* del Centro Médico de la Universidad de Radboud, en los Países Bajos.



No está claro cómo o por qué el hecho de hacer ejercicio unas horas después de un aprendizaje podría ayudar a las personas a retener la nueva información.

Estudios anteriores con animales encontraron que el ejercicio aumenta los niveles de determinados neurotransmisores como dopamina y noradrenalina que mejoran la consolidación de la memoria, señalaron los investigadores.

"Nuestros resultados sugieren que el ejercicio físico en el momento indicado puede mejorar la memoria a largo plazo y que se puede utilizar el ejercicio como una intervención en ámbitos educativos y clínicos", afirmaron Fernández y sus colaboradores.

Physical Exercise Performed Four Hours after Learning Improves Memory Retention and Increases Hippocampal Pattern Similarity during Retrieval. Eelco V. van Dongen; Ingrid H.P. Kersten. Isabella C. Wagner. Richard G.M. Morris. Guillén Fernández. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cub.2016.04.071>

https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/news/fullstory_159418.html