

## ¿Quiere mejorar su memoria? Realice una rutina de ejercicio



El ejercicio físico aumenta el flujo sanguíneo al cerebro, favorece la formación de nuevas conexiones neuronales y aumenta los niveles de determinados neuro-transmisores como dopamina y noradrenalina que mejoran la consolidación de la memoria.

Un estudio realizado en la Universidad de Edimburgo y en la Universidad holandesa de Radboud, 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.

En el estudio intervinieron 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 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 bicicleta estática, a una intensidad de hasta un 80 por ciento de la frecuencia cardiaca máxima.

Los participantes volvieron dos días después para realizar un test de memoria y valorar 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.

"Los hallazgos muestran que podemos mejorar la consolidación de la memoria haciendo deporte tras una sesión de aprendizaje y que se puede utilizar el ejercicio como intervención en ámbitos educativos y clínicos", afirmó el investigador Guillén Fernández, profesor de neurociencia de la Universidad de Radboud. 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.

La actividad deportiva puede ser una intervención fácil de aplicar, mínimamente invasiva y poco costosa y se está investigando en otro tipo de procesos que precisan preservar y mantener la memoria.

Fuente: [Current Biology](#) [

[https://www.cell.com/current-biology/fulltext/S0960-9822\(16\)30465-1?\\_returnURL=https%3A%2F%2Flinkinghub.](https://www.cell.com/current-biology/fulltext/S0960-9822(16)30465-1?_returnURL=https%3A%2F%2Flinkinghub.)  
]