

Cuida tu cerebro: Ejercicio Físico

2008-11-30 11:37:47



El ejercicio físico también nos ayudará a mejorar nuestra salud mental. Los ejercicios que exigen el aprendizaje de movimientos complejos como artes marciales o la danza suponen un entrenamiento de la comunicación neuronal que ayuda a incrementar las conexiones entre neuronas y a reforzar la velocidad de comunicación entre ellas.

Gracias al ejercicio físico continuado el cerebro se llega a mantener más joven y conservado y las conexiones de la sinapsis -modo de comunicación entre neuronas- son más rápidas y efectivas evitando lapsos y pérdidas de memoria.

Ya lo decía la cita latina de Juvenal “Mens sana in corpore sano” (Mente sana en cuerpo sano).

Autor: MedicinaYSalud.org.