

Neuroplasticidad

Es la acción regeneradora de células cerebrales.

EJERCICIO

Acorde con Wendy Suzuki, neurocientífica de 55 años, catedrática del Centro de Ciencias Neuronales de la Universidad de Nueva York, reporta que al realizar **entrenamientos de alta intensidad, sus neuronas cambiaron completamente y los resultados que obtuvo después de 6 meses fueron:**

1

Músculos fortalecidos

Tareas mentales de alta dificultad, le resultaron más sencillas. Retuvo muchos detalles y mejoró su memoria.

2

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

3

El entrenamiento físico, contribuye a la formación de células cerebrales maduras completamente funcionales".

4

La mayoría del tiempo, el cerebro gobierna sobre los músculos:

les indica cómo pegarle a la pelota, tocar el piano o abrir una caja de cereal.

5

Al mover los músculos, éstos envían señales químicas que estimulan al cerebro en formación de nuevas células.

6

Distintas investigaciones indican que la actividad física produce distintos beneficios en el encéfalo, como el nacimiento de nuevas neuronas frescas y amplía la red de vasos sanguíneos, que transportan oxígeno y glucosa a las células.

Estudios realizados por el Instituto Nacional de Envejecimiento de EUA, demostraron que la producción de factores neurotróficos (sustancias químicas segregadas por el encéfalo, que actúan como fertilizante para nuevas neuronas), se disparó en sujetos que realizaron actividad física en una caminadora por 45 minutos 3 veces por semana. Tras cuatro meses de entrenamiento, dicho grupo mejoró sus puntajes de memoria.

