



## **La actividad física rejuvenece hasta 10 años la memoria de los mayores**

LOCALIZACIÓN: Almería

DURACIÓN: 1'32"

**RESUMEN:** El Grupo de Investigación Neurología Experimental y Aplicada de la Universidad de Almería ha probado que realizar ejercicio físico aeróbico en personas de entre 60 y 70 años puede rejuvenecer su rendimiento cognitivo en hasta 10 años. Han demostrado que la práctica deportiva diaria mejora tanto de las funciones cognitivas como en la memoria.

### **VTR:**

Hasta ahora sabíamos que quien mueve las piernas, mueve el corazón, pero lo que desconocíamos es que esta simple acción... también mejora nuestra capacidad cognitiva, la que tiene que ver con cuestiones como la memoria o el aprendizaje. Así lo ha demostrado un estudio realizado por el Grupo de Investigación Neurología Experimental y Aplicada de la Universidad de Almería. Los resultados son sorprendentes.

**JOSÉ MANUEL CIMADEVILLA**  
Profesor Universidad de Almería

*"En personas mayores la práctica deportiva mejora su funcionamiento, tanto en memoria como en funciones cognitivas, de modo que personas de alrededor de 60-70 años, rinden como, digamos sus pares, diez años más jóvenes".*

Para llegar a este rejuvenecimiento cognitivo la recomendación es...

**RUBÉN SÁNCHEZ**  
Estudiante de Doctorado

*"Realizar tres horas o más a la semana de cualquier tipo de actividad deportiva aeróbica".*

Más de 100 personas han participado en este estudio.

**RUBÉN SÁNCHEZ**  
Estudiante de Doctorado

*"Hemos realizado una prueba de realidad virtual para medir la memoria espacial. También hemos utilizado un test que medía tres redes atencionales y diversas baterías neuropsicológicas para medir planificación e inhibición".*

El estudio ha hecho mella en sus participantes.

**MANUEL LÓPEZ**  
Participante en el estudio

*"Sobre todo lo que te animan es a continuar y seguir haciendo deporte".*

**ANTOLÍN MENDO**  
Participante en el estudio

*"Que dicen que es mejor caminar un poquito más y hacer algo más de ejercicio, pues voy a continuar con ello".*

**ANDRÉS LUPIAÑEZ**  
Participante en el estudio

*"Es beneficioso para la salud, luego te entretiene, haces ejercicio".*

Un estudio que apunta al deporte como fuente de la juventud mental.