



Un estudio del University College London analizó los efectos a largo plazo del ejercicio en la memoria y atención.



Los participantes realizaron pruebas online para evaluar memoria, atención y velocidad de procesamiento.

Un estudio reciente asegura que hacer ejercicio ayuda a la memoria

» Un grupo de científicos de Londres demostró que el ejercicio regula funciones cognitivas mediante un análisis innovador en personas mayores, lo que genera nuevas recomendaciones de salud.

Un estudio reciente publicado en el *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* reveló que realizar ejercicio de manera moderada a vigorosa durante al menos 30 minutos al día no solo beneficia la salud física, sino que también puede mejorar el rendimiento cognitivo al día siguiente.

La investigación, llevada a cabo por un equipo de la University College London, analizó los efectos del ejercicio físico en personas mayores de 50 años. A diferencia de estudios previos, que se centraban en los beneficios inmediatos tras una sesión de ejercicio, esta vez los científicos evaluaron impactos a más largo plazo, específicamente en la memoria y la atención, incluso hasta 24 horas después de realizar actividad física.

"La actividad física es buena para el cerebro, y un buen des-

canso potencia ese efecto", aseguró la Dra. Mikaela Bloomberg, investigadora principal del estudio. Este hallazgo refuerza la idea de que mantenerse activo podría ser una de las formas más sencillas y efectivas para conservar una mente aguda a medida que se envejece.

Ejercicio y memoria: una conexión comprobada

El estudio incluyó a 76 adultos de entre 50 y 83 años que no presentaban problemas cognitivos previos. Durante ocho días, los participantes llevaron acelerómetros para medir sus niveles de actividad física y su calidad de sueño. Cada jornada, realizaban pruebas cognitivas en línea diseñadas para evaluar su memoria, atención y velocidad de procesamiento.

Los resultados fueron concluyentes: cada 30 minutos adicionales de ejercicio moderado o vi-

goroso se asoció con un aumento del 2% al 5% en las puntuaciones de memoria de trabajo al día siguiente. Sin embargo, este efecto positivo dependía en parte de que los participantes durmieran al menos seis horas por noche. Aquellos que dormían menos no mostraban la misma mejora cognitiva.

Además, el estudio reveló que el sueño profundo (fase de ondas lentas) desempeñaba un papel crucial en el fortalecimiento de la memoria episódica, que es la capacidad de recordar eventos y experiencias pasadas.

Un estudio más allá del laboratorio

A diferencia de investigaciones anteriores, realizadas en entornos controlados de laboratorio, este análisis se llevó a cabo en la vida cotidiana de los participantes. Esto permitió a los científicos observar el impacto real del ejercicio diario.

"Queríamos comprobar si los beneficios cognitivos del ejercicio podían durar más allá de unas pocas horas después de entrenar", explicó Bloomberg. Los resultados mostraron que los efectos podían mantenerse hasta 24 horas después de realizar actividad física, un hallazgo innovador que podría transformar las recomendaciones de salud actuales.

Aunque los resultados son prometedores, los investigadores reconocen que aún hay preguntas por responder. Por ejemplo, es necesario realizar estudios en personas con deterioro cognitivo para determinar si estas mejoras también podrían aplicarse a pacientes con condiciones como el Alzheimer o la demencia.

Por su parte, el coautor del estudio, el profesor Andrew Steptoe, subrayó: "Mantener la función cognitiva es clave para la calidad de vida y la indepen-

dencia en la vejez. Identificar factores que puedan influir en la salud cerebral a diario es fundamental".

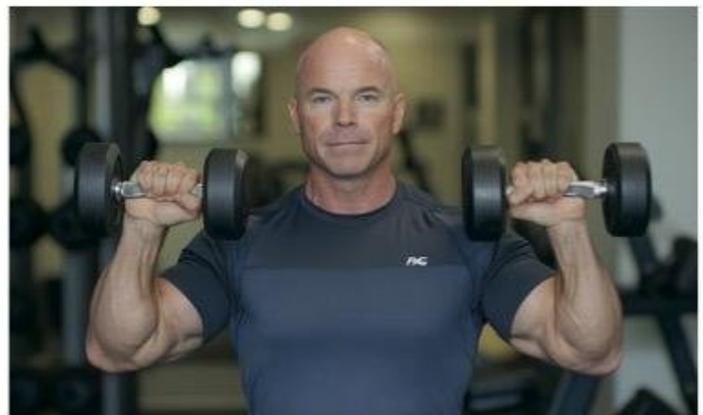
El equipo también destacó que su investigación se enfocó en personas activas y saludables, por lo que es posible que los resultados varíen en poblaciones más diversas o con menos hábitos saludables.

En la actualidad, cuando el envejecimiento poblacional es una realidad creciente, estos hallazgos subrayan la importancia de adoptar un estilo de vida activo y equilibrado, especialmente en edades avanzadas. Más allá de sus bien conocidos beneficios para el corazón y los músculos, el ejercicio parece ser un aliado clave para mantener una mente despierta y saludable a lo largo del tiempo.

Por Juan Manuel Godoy
INFORME



Resultados sugieren que ejercicio y sueño de calidad benefician la salud cerebral diaria.



Expertos proponen que el ejercicio puede mantener la mente activa con el envejecimiento poblacional creciente.