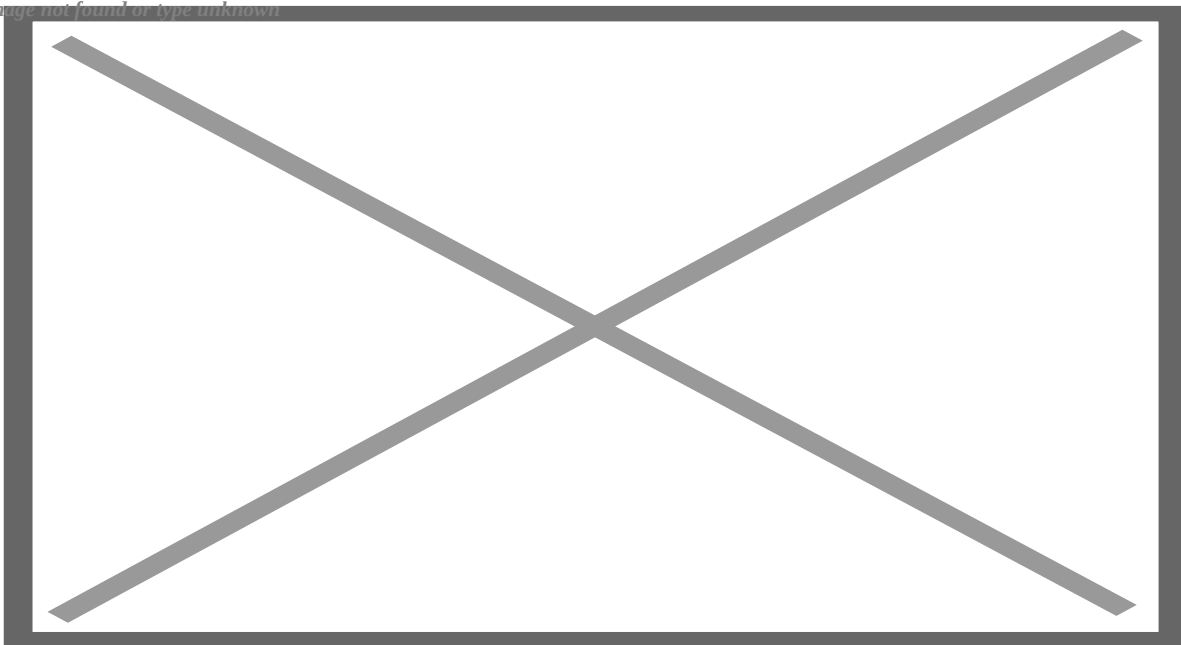


# Conocida clave retarda envejecimiento y preserva la lucidez mental

---

Image not found or type unknown



## Ejercicios físicos

Washington, 26 jun (RHC) Numerosos estudios científicos exhortan hoy a practicar ejercicio físico y no posponer el momento de empezar a cuidarse seriamente para mantener la lucidez y ralentizar el deterioro cognitivo que se manifiesta con la edad.

La Escuela de Salud de Harvard recomienda el ejercicio aeróbico por los impactos positivos que genera en el cuerpo, pues contribuye al control del peso corporal, reduce el riesgo de enfermedades como la diabetes tipo 2 y fortalece el sistema inmunológico.

De acuerdo con los expertos, tomar este paso resulta clave para quienes desean optimizar su rendimiento intelectual.

Con la práctica de ejercicios se benefician esferas como la concentración y la memoria.

Acciones como caminar, trotar, bailar o andar en bicicleta aumentan el flujo sanguíneo hacia el cerebro, y este proceso estimula la liberación de neurotransmisores como la serotonina y la dopamina, fundamentales para combatir síntomas de ansiedad y depresión.

Para el doctor en ciencias sociales y catedrático de Harvard, Arthur Brooks, “si no estás en forma tendrás deterioro cognitivo a los 60 años”,

El experto asegura que existe una estrecha relación entre la forma física y la salud cognitiva, por lo que es obligatorio entrenar la fuerza y hacer cardio para prevenir el declive propio del envejecimiento, citó la publicación menshealth.

En palabras de Brooks, «el gran error que la gente comete es no cuidar su cuerpo, porque cuando se llega a determinadas edades el deterioro físico se convierte también en deterioro cognitivo. Garantizado». (Fuente:PL)

---

<https://www.radiohc.cu/index.php/noticias/salud/385963-conocida-clave-retarda-envejecimiento-y-preserv-la-lucidez-mental>



**Radio Habana Cuba**