

simyo

UN PREPAGO MOLÓN

SIN LÍOS

- [Athletic](#)
- [Atlético](#)
- [Barcelona](#)
- [Betis](#)
- [Celta](#)
- [Deportivo](#)
- [Eibar](#)
- [Espanyol](#)
- [Getafe](#)
- [Granada](#)
- [Las Palmas](#)
- [Levante](#)
- [Málaga](#)

- [Rayo Vallecano](#)
- [Real Madrid](#)
- [Real Sociedad](#)
- [Sevilla](#)
- [Sporting](#)
- [Valencia](#)
- [Villarreal](#)

[Hoy en MARCA: Espabilan o se van](#)

[Hemeroteca](#)

- [Vivienda](#)
- [Empleo](#)
- [Coches](#)

- [Radio MARCA](#)
- [MARCA Sports Café](#)

- [MARCA Entradas](#)

[MARCA.com -](#)

España se Mueve

- [Fútbol](#)
- [América](#)
- [Motor](#)
- [Baloncesto](#)
- [NBA](#)
- [Tenis](#)
- [Ciclismo](#)
- [Golf](#)
- [Balonmano](#)
- [Más Deportes](#)
- [Opinión](#)
- [Apuestas](#)
- [Multimedia](#)
- [Juegos](#)
- [MundoMARCA](#)

1. [Inicio](#)
2. [España se mueve](#)

1. [Actualidad](#)
2. [Vídeos](#)
3. [Artículos](#)
4. [Podcast](#)

[Ir a la portada del Blog](#)

'España se Mueve' es un gran movimiento por la salud, que tiene como objetivo promover hábitos de vida saludables en la sociedad española, a través del fomento del deporte y la actividad física para mantener una vida activa y dinámica desde la infancia. ¡Muévete con nosotros!*Por Fernando Soria*

Categorías

- [actualidad](#)
- [articulos](#)
- [podcast](#)
- [videos](#)

Archivo

- [2016 meses](#)
 - [marzo \(1\)](#)
 - [febrero \(23\)](#)
 - [enero \(21\)](#)

- [2015 meses](#)
 - [diciembre \(21\)](#)
 - [noviembre \(23\)](#)
 - [octubre \(27\)](#)
 - [septiembre \(26\)](#)
 - [agosto \(23\)](#)
 - [julio \(24\)](#)
 - [junio \(25\)](#)
 - [mayo \(23\)](#)
 - [abril \(23\)](#)
 - [marzo \(30\)](#)
 - [febrero \(34\)](#)

o [enero \(32\)](#)

• [2014 meses](#)

- o [diciembre \(28\)](#)
- o [noviembre \(35\)](#)
- o [octubre \(39\)](#)
- o [septiembre \(31\)](#)
- o [agosto \(17\)](#)



Tweets

Follow

 **begoña garralda** @BGarralda 29 Feb
GRACIAS @Munideporte @espanasemueve SIEMPRE APOYANDO INICIATIVAS DEPORTIVAS COMO EL @OITrailwalker ow.ly/YS6Zw GRACIAS #OITW
Retweeted by España se Mueve
Expand

 **España se Mueve** @espanasemueve 1h
Arranca la campaña de prevención de #lesiones en #jóvenes músicos @cfisiomad #españasemueve ow.ly/YVlaL pic.twitter.com/UBGagPUirl


Tweet to @espanasemueve

- [Lo más leído](#)
- [...más comentado](#)
- [...mejor valorado](#)

1. [Investigan si el running podría ralentizar el desarrollo del cáncer](#)
2. [Autismo y nuevos reportajes en el programa 17 de MsM](#)
3. [Más de 2.500 niños participarán en Olimpiadas de Alcorcón](#)
4. [Inicio de campaña de prevención de lesiones en jóvenes músicos](#)
5. [Respirar mal durante la práctica deportiva tiene efectos nocivos](#)
6. [La AEPD celebrará en Málaga la XXXVI Gala Nacional del deporte](#)
7. [Los fisios madrileños y gallegos colaboran para prevenir lesiones](#)
8. [Lanzamiento oficial de la II Feria del Fitness "Gym Factory" 2016](#)
9. [APDM: Conclusiones del 1º Curso de periodismo deportivo](#)
10. [La falta de actividad física causa más muertes que la obesidad](#)

Lo último en otros blogs

- [Cuaderno de Caza](#)
[El PP informa a la Real Federación Española de Caza que la Oficina Nacional de la Caza miente](#)
- [España se Mueve](#)
[Inicio de campaña de prevención de lesiones en jóvenes músicos](#)
- [Futbolitis](#)
[La baldosa del turco](#)
- [PALILLEROS VS SURFEROS](#)
[Elegir esquís, el momento clave de todo esquiador](#)
- [Batallitas de la Copa Libertadores](#)
[¿Sabía usted que el autor del primer gol de la Copa casi muere en un naufragio?](#)
- [Cortita y al pie](#)
[La enésima crisis dispara a discreción](#)
- [Tirando a dar](#)
[Gehrig, las enfermedades raras y la humanidad](#)
- [dos-equis-uno](#)
[El Atleti dejó 2,3 millones sin dueño antes de un boleto hispanoalemán de entrenamiento](#)
- [Tus 11 fantásticos](#)
[Los onces de la jornada 27](#)
- [Dentro de los Balcanes](#)
[Los Serbios lo tienen muy claro "El éxito es el trabajo de la Técnica individual"](#)

Suscríbete a este blog 

Últimas entradas

- 1 de marzo de 2016
[Inicio de campaña de preven](#)

• 22 de febrero de 2016
[Siguiete](#) [Siguiete](#)

¿Te ha parecido interesante la noticia? [Sí](#) [No](#)

- 19
-
-
-
-
-

El rendimiento cognitivo de los mayores mejora con el ejercicio

jueves, 21 enero 2016, 10:31



Según un estudio de la Universidad de Almería (UAL), realizado con hombres mayores de entre 55 y 74 años, realizar actividad física durante tres horas a la semana mejora el rendimiento cognitivo en diez años. Por tanto, las personas de esta edad, que practican de forma habitual, presentan resultados propios de las de menor edad.

Estas son las conclusiones alcanzadas por el profesor de la Universidad de Almería (UAL) José Manuel Cimadevilla Redondo, responsable del grupo de investigación Neuropsicología Experimental y Aplicada, en un trabajo que "verá la luz en breve" y que se ha realizado únicamente con varones en los últimos meses, según explicó el órgano universitario en una nota.

Cimadevilla señaló que los resultados con mujeres "serán probablemente similares". "Hemos comparado dos grupos de varones con iguales características y los resultados han sido claros, creo que cuando se repita el estudio con mujeres también se verá cómo el deporte mejora la capacidad cognitiva", avanzó el investigador.

Para el autor del trabajo, la "típica receta de los médicos de familia a las personas mayores", basada en camine usted dos o tres kilómetros al día", es un "acierto" porque "andar mejora no sólo nuestro estado físico sino también nuestro cerebro".

Además del deporte hay otras actividades que benefician la salud del cerebro, que es "otro órgano más de nuestro cuerpo al que hay que cuidar y mimar a lo largo de la vida", apuntó. Así, leer, estudiar, interesarse por los idiomas y, en definitiva, "todo aquello que suponga aprender será de gran ayuda para fortalecerlo".

Este grupo de investigación está centrado en la experimentación y en la aplicación. En este sentido, destaca el trabajo realizado para el desarrollo de una serie de tests que evalúan la capacidad de orientación espacial de las personas. "Al medir la memoria espacial, cómo se orienta el sujeto, estamos viendo como funcional el lóbulo temporal medial que es el mismo que utilizamos para recordar", destacó.

En la categoría: [actualidad](#) | comentarios: [\(0\)](#)

¿Te ha parecido interesante la noticia? [Sí](#) [No](#)

-
-
-
-
-
-



Queremos saber tu opinión

¿Nuevo en MARCA.com?. ¡Bienvenido!. Consigue [aquí](#) tu cuenta gratis para participar.

Usuario Contraseña

Recordarme en este ordenador [¿Olvidaste tu contraseña?](#)

- [RSS](#)
- [Ayuda](#)
- [Términos y Condiciones](#)
- [Privacidad](#)
- [Cookies](#)
- [Contacto](#)
- [Nuestro equipo](#)
- [Publicidad](#)

© MARCA.com Avenida de San Luis 25 - 28033 MADRID Un web de [Unidad Editorial](#)