

Los deportistas mantienen mejor la atención



La famosa sentencia romana “Mens sana in corpore sano” tiene cada vez más argumentos científicos a su favor. En un artículo publicado en la revista *PLOS One*, investigadores de la Universidad de Granada revelan que **las personas que practican deporte habitualmente presentan un mayor rendimiento cognitivo** que las que llevan una vida predominantemente sedentaria. Concretamente, los datos de esta investigación indican que **los deportistas muestran una mejor atención sostenida**, y por lo tanto reaccionan más rápidamente ante un estímulo externo presentado de forma impredecible durante la ejecución de una tarea

monótona.

Además, entre los numerosos beneficios que reporta la práctica regular de actividad física, los autores del trabajo destacan **una mejora del tono vagal, es decir, un funcionamiento más eficiente del sistema nervioso autónomo y mayor variabilidad de la frecuencia cardíaca**. Incluso parece que la actividad está relacionada con adaptaciones estructurales y funcionales sobre el sistema nervioso central: el deporte previene la neurodegeneración, promueve la neurogénesis y el crecimiento de capilares sanguíneos en zonas como hipocampo, córtex, cerebelo y ganglios de la base.

Elena Sanz 12/04/2013 Etiquetas: deporte, ejercicio

Comentarios

Añadir nuevo

Contenidos relacionados

Los Doodles de los Juegos Olímpicos 2012

Viviendo al límite

Regalos deportivos para estas navidades

¿Existe una fórmula perfecta para lanzar un tiro libre en baloncesto?

¿Se puede convencer a una mosca para que haga ejercicio?