

LE ATTIVITÀ AEROBICHE AIUTANO LA MEMORIA



Cyclette, tapis roulant, macchine da palestra & Co alimentano il cervello: lo ha dimostrato uno studio condotto dal Center for BrainHealth dell'università del Texas a Dallas, pubblicato sulla rivista *Frontiers in aging neuroscience*. I ricercatori hanno preso in esame due gruppi di adulti sedentari tra i 57 e i 75 anni. Il primo ha eseguito un allenamento aerobico per 1 ora, 3 volte la settimana, per 3 mesi. Il secondo è stato utilizzato come gruppo di controllo. In tre momenti (prima di iniziare, dopo 6 settimane e alla fine) è stata analizzata la funzione cognitiva dei partecipanti, insieme al flusso sanguigno cerebrale e cardiovascolare: si è evidenziato un aumento del flusso nel cingolo anteriore, che indica una maggiore attività dei neuroni, e nell'ippocampo, la regione del cervello chiave nella comparsa dell'Alzheimer.