

## Círculo Gestores - Blog

<https://www.circulodegestores.com/>

# Los efectos que tiene el sedentarismo en nuestro cerebro



Realizar actividad física de manera recurrente nos proporciona numerosos beneficios no solo fisiológicos, sino también psicológicos. Para el bienestar de nuestro cerebro, con el

fin de tener una correcta salud mental es imprescindible realizar actividad física periódicamente.

La Facultad de Medicina de la Universidad Estatal de Wayne, llevó a cabo un estudio del estilo de vida de 9000 mujeres. En él, los investigadores descubrieron que aquellas que llevaban un estilo de vida sedentario (estaban sentados más de siete horas diarias), tenían mayor probabilidad de desarrollar síntomas de depresión en comparación con las que seguían las pautas habituales de ejercicio y actividad física. Estar sentado diariamente durante numerosas horas se asocia con un adelgazamiento del lóbulo temporal medial. Este lóbulo temporal medial, es esencial para el proceso de consolidación de la memoria a corto plazo y también afecta a nuestra memoria espacial.

Además la práctica de actividad física tiene numerosos beneficios para el cerebro y la salud mental. Reduce el riesgo de padecer demencia en casi un 30% y de padecer Alzheimer en un 45%.

Fuente: [La Razón](#)

**Link to Original article:** <https://www.circulodegestores.com/blog/los-efectos-que-tiene-el-sedentarismo-en-nuestro-cerebro?elem=291862>