



## **El sedentarismo también es malo para la memoria, dice nuevo estudio**

**La inactividad física afecta una región del cerebro involucrada en la formación de los recuerdos.**

El sedentarismo está relacionado con cambios en una parte del cerebro clave para la memoria, según concluye un estudio preliminar realizado por investigadores de la Universidad de California Los Ángeles (Ucla), en Estados Unidos, sobre adultos de mediana edad y adultos mayores.

Diversos estudios han demostrado que el sedentarismo, igual que fumar, aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca, diabetes y muerte prematura. Los investigadores de Ucla querían ver cómo influye ese comportamiento en la salud del cerebro, especialmente en las regiones que son fundamentales para la formación de la memoria.

En la investigación reclutaron a 35 personas de entre 45 y 75 años, y les preguntaron sobre sus niveles de actividad física y el número promedio de horas por día que pasaron sentados la semana anterior. Cada persona se había sometido a una resonancia magnética de alta resolución, que proporciona una vista detallada del lóbulo temporal medial, o MTL, una región del cerebro involucrada en la formación de nuevos recuerdos.

Los investigadores encontraron que el sedentarismo es un importante predictor de adelgazamiento de la MTL y que la actividad física, incluso a niveles altos, es insuficiente para compensar los efectos nocivos del sedentarismo durante periodos prolongados.

Este estudio no prueba que la inactividad física provoca estructuras del cerebro más delgadas, sino que más horas sentadas se asocian con regiones del cerebro más delgadas. Los investigadores esperan seguir a un grupo de personas durante más tiempo para profundizar en los resultados.