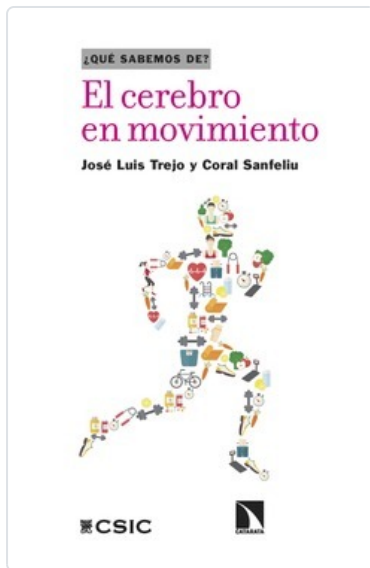


EL CEREBRO EN MOVIMIENTO

TREJO, JOSÉ LUIS; SANFELIU, CORAL



SYNOPSIS

El ejercicio físico produce beneficios indudables en todo el organismo, en nuestra salud y, por supuesto, en el cerebro. Sin embargo, en los últimos años han pasado relativamente desapercibidos numerosos avances neurocientíficos que señalan qué tipo de ejercicio es bueno para según qué aspectos; que la intensidad del ejercicio es un factor crucial para obtener resultados concretos; cuáles son las áreas cerebrales que se ven beneficiadas por el ejercicio moderado o vigoroso, así como los últimos avances sobre el efecto que tiene en la depresión, la ansiedad, la cognición, el envejecimiento y la neurodegeneración. Aunque estamos lejos de poder elaborar un plan personalizado de ejercicio útil para cada ser humano, que produzca beneficios para los diferentes sistemas fisiológicos del organismo sin incrementar el estrés, no cabe la menor duda de que el sedentarismo es el enemigo de un cerebro sano.

Esta obra totalmente actualizada incorpora además dos nuevos capítulos donde se presentan los dos extremos evolutivos de la percepción humana sobre la actividad física, destacando los últimos avances en el conocimiento científico y social, y las recomendaciones correspondientes para obtener el máximo beneficio para nuestro cerebro de una vida activa físicamente. Se analizan también las evidencias sobre la actividad física de nuestros ancestros para averiguar si el ejercicio es una actividad inherente a nuestra especie...



Editorial	CATARATA
Subject	Divulgación científica
EAN	9788413529769
Status	Disponible
Pages	136
Size	210x135x0 mm.
Price (Tax inc.)	13,00€
Release date	05/04/2024