

Para evitar que tu cerebro se canse, haz ejercicio

<http://www.muyinteresante.es/para-evitar-que-tu-cerebro-se-canse-haz-ejercicio>

Hacer **ejercicio regularmente** aumenta el número de mitocondrias, las organelas encargadas de suministrar energía a las células, tanto en las células musculares como en las **neuronas** del cerebro. Eso implica que **practicar deporte reduce el cansancio mental**, según revela un estudio de la Universidad de Carolina del Sur (EE UU).

Para demostrarlo, los investigadores trabajaron con dos grupos de ratones, uno cuyos integrantes corrían sobre una rueda inclinada seis días a la semana durante una hora y un segundo grupo sedentario. Tras 8 semanas, los investigadores analizaron el tejido muscular y cerebral de todos los roedores. Así comprobaron que **los ratones que se habían ejercitado a diario tenían más mitocondrias tanto en los músculos como en el cerebro**. Además, habían aumentado su resistencia, de manera que si antes tardaban 74 minutos en sentir fatiga tras el ejercicio podían permanecer corriendo durante 126 minutos antes de cansarse. Según los investigadores, que el cerebro se vuelva más resistente a la fatiga contribuye a aumentar el rendimiento físico. En otras palabras, el cuerpo y la mente se benefician y se cansan menos si practicamos **ejercicio físico** regularmente.

Por otra parte, los autores sospechan que aumentar el número de mitocondrias cerebrales podría ser beneficioso para combatir tanto las enfermedades psiquiátricas como las neurodegenerativas.