

## Minuto de Mayo Clinic

### El ejercicio y el cerebro

Video	Audio
<b>Vivien Williams</b> <b>Solo video: gente haciendo ejercicio</b>	No cabe duda que el ejercicio es bueno para el cuerpo. Pero, ¿qué pasa con el cerebro cuando se acelera el corazón?
<b>CLIP 785G1023 en 7:30</b> <b>Dr. Erik Ahlskog</b> <b>Neurología</b> Mayo Clinic	“Es enorme la cantidad de evidencia científica respecto a que el ejercicio continuo aporta cosas buenas para el cerebro en forma directa. Es como echar fertilizante en el pasto”.
<b>Vivien Williams</b> <b>(solo video): exploraciones cerebrales</b>	El neurólogo de Mayo Clinic, Dr. Eric Ahlskog, dice que el cerebro se encoge con la edad y es algo que le ocurre a casi todo el mundo.
<b>CLIP 785G1023</b> <b>Dr. Eric Ahlskog</b>	“Si usted está en la década de los 80 años, la mayoría de esas personas, aunque quizás no todas, muestran encogimiento del cerebro. Al mirar con el microscopio lo que ocurre, también se observa la pérdida de muchas conexiones cerebrales. Es menos perder células cerebrales que perder esas conexiones. Entonces, ¿qué se puede hacer para mantener la integridad del cerebro? Pues... ejercicio”.
<b>Vivien Williams</b> <b>Solo video: gente haciendo ejercicio con el gráfico de</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Qué tipo de ejercicio?</li></ul>	¿Qué tipo de ejercicio es bueno para el cerebro?
<b>Vivien Williams</b> <b>Solo video: Gente haciendo ejercicio y entrenamiento con intervalos</b>	El Dr. Ahlskog dice que todo ejercicio que hace bombear sangre al corazón, sudar y sentir cansancio funciona porque es bueno para el cuerpo y el cerebro. Consulte con su proveedor de atención médica antes de empezar un programa de ejercicios. Para la Red Informativa de Mayo Clinic, soy Vivien Williams.

