

Sport kann das Gedächtnis älterer Menschen um bis zu 10 Jahre verjüngen

ORT: Almería

DAUER:

ZUSAMMENFASSUNG: Die Neurologie-Forschungsgruppe der Universität Almeria konnte beweisen, dass Menschen zwischen 60 und 70 Jahren ihre kognitive Leistung um bis zu 10 Jahre verjüngen können, indem sie sich körperlich betätigen. Sie konnten zeigen, dass tägliche Übungen sowie kognitive Funktionen sowie das Gedächtnis verbessern.

VTR:

Bis jetzt wussten wir, dass Beinbewegung gut für das Herz ist, aber was wir nicht wussten, ist, dass diese einfache Tätigkeit auch unsere kognitive Kapazität, das Gedächtnis und die Lernfähigkeit verbessert. Das ergab eine Studie der Neurologie-Forschungsgruppe an der Universität Almeria. Die Resultate überraschen.

José Manuel Cimadevilla
Universität Almeria

„Im Alter verbessert Sport das Gedächtnis und die kognitive Leistung, sodass Menschen zwischen 60-70 sich 10 Jahre jünger fühlen können.“

Um diese kognitive Verjüngung zu erzielen, empfehlen sie...

RUBÉN SÁNCHEZ
Doktorant

„Drei Stunden oder mehr pro Woche irgendeine Art von Sportaktivität durchzuführen.“

Mehr als 100 Leute haben an dieser Studie teilgenommen.

RUBÉN SÁNCHEZ
Doktorant

„Wir haben einen virtuellen Test durchgeführt, um ihr räumliches Gedächtnis zu messen. Wir nutzten auch einen Test, der drei Aufmerksamkeitsnetze und unterschiedliche neuropsychologische Parameter einbezieht, um Planung und Einschränkung zu messen.“

Die Studie hat einen Eindruck bei seinen Teilnehmern hinterlassen.

MANUEL LÓPEZ
Studienteilnehmer

„Vor allem regt es dazu an, mit dem Sport fortzufahren und weiterzumachen.“

ANTOLÍN MENDO
Studienteilnehmer

„Sie sagen, dass es besser ist, etwas mehr zu wandern und mehr Übungen zu machen, also werde ich das tun.“

ANDRÉS LUPIAÑEZ
Studienteilnehmer

„Es ist gut für die Gesundheit, es macht Spaß, man trainiert.“

Diese Studien zeigt Sport als Quelle der geistigen Gesundheit.