



L'activité physique rajeunit jusqu'à 10 ans la mémoire des personnes âgées

LIEU: Almería

DURÉE: 1'32''

SOMMAIRE: Le Groupe de Recherche de Neurologie expérimentale et Appliquée de l'Université d'Almería a démontré que réaliser de l'exercice physique aérobique chez les personnes qui ont entre 60 et 70 ans peut rajeunir leur rendement cognitif jusqu'à 10 ans. Ils ont démontré que la pratique sportive quotidienne améliore aussi bien les fonctions cognitives que la mémoire.

VTR:

Jusqu'à maintenant nous savions que celui qui bouge ses jambes, fait aussi bouger son cœur, mais ce que nous ne savions pas c'est que cette simple action... améliore aussi notre capacité cognitive, tout ce qui est en relation avec la mémoire et l'apprentissage. C'est ce qui a été démontré par une étude du Groupe de Recherche de Neurologie Expérimentale et Appliquée de l'Université d'Almería. Les résultats sont surprenants.

JOSÉ MANUEL CIMADEVILLA
Professeur Univ. D'Almería

"Chez les personnes âgées, la pratique sportive améliore leur fonctionnement, aussi bien de la mémoire que les fonctions cognitives, ainsi que les personnes qui ont entre 60 et 70 ans, ont un rendement comme des personnes dix ans plus jeunes".

Pour atteindre ce rajeunissement cognitif la recommandation est...

RUBÉN SÁNCHEZ
Étudiante en Doctorat

"Réaliser trois heures ou plus à la semaine tout genre d'activité sportive aérobique".

Plus de 100 personnes ont participé à cette étude.

RUBÉN SÁNCHEZ
Étudiante en Doctorat

"Nous avons réalisé une épreuve de réalité virtuelle pour mesurer la mémoire spatiale. Nous avons aussi utilisé un test qui mesure trois réseaux attentionnels et diverses batteries neuropsychologiques pour mesurer la planification et l'inhibition".

L'étude a vraiment surpris ses participants.

MANUEL LÓPEZ
Participant à l'étude

"Cela t'encourage surtout à continuer et à faire plus de sport".

ANTOLÍN MENDO
Participant à l'étude

"Ils disent que c'est mieux de marcher un peu plus et de faire un peu plus d'exercices, alors je vais continuer ainsi".

ANDRÉS LUPIAÑEZ
Participant à l'étude

"C'est bénéfique pour la santé, ensuite cela te maintient, tu fais de l'exercice".

Une étude qui signale le sport comme fontaine de jeunesse mentale.