baratz | ODA

El cerebro en movimiento

[

Trejo, José Luis

CSIC :
Los Libros de la Catarata,
2024.

Recurso Electrónico

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. [Fuente: eLibro]

https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:28443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vMzU2OTc3NzE

Título: El cerebro en movimiento Recurso electrónico] José Luis Trejo, Coral Sanfeliu.

Edición: 3ª ed

Editorial: Madrid CSIC Los Libros de la Catarata 2024.

Descripción física: 1 archivo.

Mención de serie: ¿Qué sabemos de?

Bibliografía: Bibliografía: p. 117.

Contenido: Presentación -- Prefacio -- Cap. 1-9: Las bondades del ejercicio físico para el cuerpo y para el cerebro ; Hormesis y neurobiología del ejercicio ; Neurobiología del ejercicio: nivel molecular y subcelular ; Neurobiología del ejercicio: nivel celular y circuitos. Función cerebral y conducta ; Deporte y cerebro ; El ejercicio físico como

terapia de resilencia contra el envejecimiento ; Actividad física contra la enfermedad de Alzheimer, otras demencias y enfermedades psiquiátricas ; Nuevos avances y perspectivas en la relación entre cerebro y ejercicio ; Evolución: la caza.

Restricciones de acceso: Acceso restringido a los usuarios de la Universidad Nebrija. Limitaciones de impresión, copia y descarga.

Detalles del sistema: Ordenador con navegador de Internet

Copyright/Depósito Legal: M-8227-2024

ISBN: 9788400112646 9788400112653 ed. electrónica)

Materia: Ejercicio físico- Aspecto fisiológico- En línea

Autores: Sanfeliu, Coral

Baratz Innovación Documental

- Gran Vía, 59 28013 Madrid
- (+34) 91 456 03 60
- informa@baratz.es