

## Περπάτημα και μνήμη

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Δεν χρειάζεται να παιδεύεστε με σταυρόλεξα και άλλα «τρικ» για να διατηρήσετε την μνήμη σας και να αποφύγετε την άνοια. Ένας χρόνος μέτριας αεροβικής σωματικής άσκησης, όπως το απλό περπάτημα ή το ανεβοκατέβασμα σκαλοπατιών, από ανθρώπους άνω των 55 ετών, είναι αρκετός για να αυξηθεί το μέγεθος του ιππόκαμπου στον εγκέφαλό τους, κάτι που μπορεί να οδηγήσει σε σημαντική βελτίωση της μνήμης τους και γενικότερα του εγκεφάλου τους, σύμφωνα με μια νέα αμερικανική επιστημονική μελέτη, που έρχεται να επιβεβαιώσει τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας. ([περισσότερα...](#))