



Universidad de Granada

## Los beneficios cognitivos de hacer ejercicio físico de manera regular no están avaladas por la evidencia científica

28/03/2023

Actualidad

Un estudio realizado por científicos de la Universidad de Granada (UGR), pertenecientes al Centro de Investigación Mente, Cerebro y Comportamiento (CIMCYC) y publicado hoy en la prestigiosa revista científica *Nature Human Behaviour*, ha mostrado que hacer ejercicio de manera regular no tiene tantos beneficios a nivel cognitivo como se pensaba hasta ahora, o al menos, la evidencia científica revela que este efecto es insignificante. Luis Ciria, investigador del CIMCYC y miembro del grupo 'Cerebro Humano y Cognición', junto a sus colaboradores, revisaron 24 metaanálisis, para posteriormente centrarse en 109 estudios controlados por aleatorización, que suelen utilizarse para determinar relaciones causales, abarcando 11.266 participantes sanos y de todas las edades.



[Seguir leyendo](#)