

## Tratament fără medicamente pentru o inimă și o memorie mai bună!

22.02.2022

Exercițiile fizice aerobe sunt o metodă de tratament împotriva pierderii memoriei la vârste înaintate, arată un studiu realizat în echipă de cercetători din mai multe universități din Statele Unite, Australia și Spania. (1)

30 de minute de activitate fizică pe zi pot să prevină infarctul miocardic și accidentul vascular cerebral.

Activitatea fizică are efect pozitiv asupra unor factori de risc pentru bolile de inimă precum:

- hipertensiunea arterială,
- greutatea corporală în exces,
- diabetul zaharat și
- hipercolesterolemia. (2,3)

Vremea dă semne de primăvară, să ne ridicăm de pe scaun, să ne punem pantofi comozi și să pornim la plimbare!



**30 de minute de  
activitate fizică pe zi,  
5 zile pe săptămână!**

### Bibliografie

1. Aghjayan, S.L., Bournias, T., Kang, C. *et al.* Aerobic exercise improves episodic memory in late adulthood: a systematic review and meta-analysis. *Commun Med* 2, 15 (2022). <https://doi.org/10.1038/s43856-022-00079-7>
2. 2016 European Guideline on cardiovascular disease prevention in clinical practice, The Sixth Joint Task Force of the European Society of Cardiology and Other Societies on Cardiovascular Disease Prevention in Clinical Practice, Developed with the special contribution of the European Association for Cardiovascular Prevention & Rehabilitation
3. Organizația Mondială a Sănătății, Physical Activity , [https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_1)