UNIVERSIDAD DE GRANADA

Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud

Una buena condición física puede ayudar a prevenir la demencia, la depresión y otros trastornos

16/07/2026

Una investigación internacional, con participación del Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud (iMUDS) de la Universidad de Granada, concluye que mantener una buena capacidad cardiorrespiratoria puede contribuir a reducir el riesgo de desarrollar trastornos mentales y enfermedades neurocognitivas como la depresión, la demencia y los trastornos psicóticos.

El estudio, publicado en la revista Nature Mental Health, ha sido liderado por la Universidad de Castilla-La Mancha y ha contado con la participación del catedrático Francisco Ortega Porcel, investigador del Departamento de Educación Física y Deportiva y del grupo PROFITH del iMUDS.

La investigación consiste en una revisión sistemática y metaanálisis que reúne la evidencia científica disponible a partir de datos de más de cuatro millones de personas, con el objetivo de analizar la relación entre la capacidad cardiorrespiratoria —la habilidad del organismo para suministrar oxígeno durante el ejercicio— y el riesgo de desarrollar enfermedades mentales y neurocognitivas.

Los resultados muestran que las personas con una mejor condición física presentan

Copyright© 2026 Universidad de Granada

hasta un 36 % menos de riesgo de depresión, un 39 % menos de riesgo de demencia y un 29 % menos de riesgo de trastornos psicóticos respecto a aquellas con niveles más bajos de capacidad cardiorrespiratoria.

Asimismo, el estudio destaca que incluso pequeñas mejoras en la condición física se asocian con beneficios relevantes para la salud cerebral. Entre los mecanismos que podrían explicar esta relación se encuentran la disminución de la inflamación, la mejora de la plasticidad cerebral y el fortalecimiento de estructuras implicadas en la memoria y el aprendizaje, como el hipocampo.

Los autores subrayan que estos resultados refuerzan el papel del ejercicio físico como una estrategia preventiva accesible y de bajo coste frente a algunos de los principales retos de salud pública relacionados con la salud mental y el deterioro cognitivo. No obstante, también señalan la necesidad de continuar desarrollando estudios longitudinales que permitan comprender con mayor precisión la relación causal entre la condición física y estas patologías.

En conjunto, la investigación aporta nueva evidencia sobre la importancia de promover la capacidad cardiorrespiratoria no solo para proteger la salud cardiovascular, sino también para favorecer un envejecimiento cerebral saludable y reducir el riesgo de enfermedades mentales y neurodegenerativas.

Contactos:

Francisco Ortega Porcel
Departamento de Educación Física y Deportiva
Facultad de Ciencias del Deporte
Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud (iMUDS)
Universidad de Granada
Correo electrónico: @email

Valentina Díaz Goñi y Bruno Bizzozero Peroni
Universidad de Castilla – La Mancha
Centro de Estudios Socio Sanitarios
Correos electrónicos: @email y @email

Copyright© 2026 Universidad de Granada