

Índice

PRESENTACIÓN 7

**CAPÍTULO 1. Las bondades del ejercicio físico
para el cuerpo y para el cerebro 9**

CAPÍTULO 2. Hormesis y neurobiología del ejercicio 29

**CAPÍTULO 3. Neurobiología del ejercicio:
nivel molecular y subcelular 35**

**CAPÍTULO 4. Neurobiología del ejercicio: nivel celular
y circuitos. Función cerebral y conducta 45**

CAPÍTULO 5. Deporte y cerebro 57

**CAPÍTULO 6. El ejercicio físico como terapia
de resiliencia contra el envejecimiento 67**

**CAPÍTULO 7. Actividad física contra la enfermedad
de Alzheimer, otras demencias y enfermedades
psiquiátricas 79**

NOTA FINAL 91

GLOSARIO 93

BIBLIOGRAFÍA 97