

El ritmo de la respiración afecta la memoria y el miedo



Científicos de Northwestern Medicine, han descubierto por primera vez que el ritmo de la respiración crea actividad eléctrica en el cerebro humano que mejora los juicios emocionales y el recuerdo.

Estos efectos sobre el comportamiento dependen críticamente de si inhalas o exhalas y si respiras por la nariz o la boca.

Una de las principales conclusiones de este estudio es que hay una diferencia dramática en la actividad cerebral en la amígdala y el hipocampo durante la inhalación en comparación con la exhalación. Cuando inspiras, científicos descubrieron que estás estimulando neuronas en la corteza olfativa, la amígdala y el hipocampo, a través del sistema límbico.

El estudio, publicado en el Journal of Neuroscience asegura que la respiración rápida puede conferir una ventaja cuando alguien se encuentra en una situación peligrosa.

“Si usted está en un estado de pánico, su ritmo de respiración se hace más rápido”, explicó Zelano de la Northwestern University Feinberg School of Medicine.

Por lo tanto, la respuesta innata de nuestro cuerpo al miedo con una respiración más rápida podría tener un impacto positivo en la función cerebral y dar lugar a tiempos de respuesta más rápidos a los estímulos peligrosos en el medio ambiente . Otro conocimiento potencial de la investigación está en los mecanismos básicos de la meditación o la respiración enfocada.

“Cuando inhalas, sincronizas las oscilaciones cerebrales a través de la red límbica”, afirmó Zelano.

Fuente: muyinteresante.