

El proyecto TEIDe avanza desde Granada en la prevención de la demencia mediante ejercicio físico

06/10/2026

Granada acoge del **5 al 7 de octubre de 2026** la segunda reunión presencial del proyecto internacional **TEIDe (Tailored Exercise Interventions for Dementia Prevention: Bridging Research Evidence and Primary Care Practice)**, una iniciativa que busca avanzar hacia una prevención más personalizada del deterioro cognitivo y la demencia a través del ejercicio físico.



El proyecto está coordinado por **Irene Esteban-Cornejo, profesora titular de la Universidad de Granada y miembro del Departamento de Educación Física y Deportiva de nuestra Facultad de Ciencias del Deporte**, y reúne a instituciones de España, Noruega, Alemania, Italia, Eslovaquia, Rumanía, Estados Unidos y Canadá.

Durante estas tres jornadas, los diferentes equipos internacionales comparten los avances alcanzados y trabajan en las próximas actuaciones del proyecto. Las sesiones de los días 5 y 6 de octubre se desarrollan en el **Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud (iMUDS)**, mientras que la última jornada tendrá lugar en el Campus de Fuentenueva, coincidiendo con el III Congreso Internacional **“Promoting Brain Health Through Exercise Across the Lifespan” (BHE)**.

Del ejercicio físico a la prevención personalizada

TEIDe estudia cómo las características individuales pueden determinar los beneficios que cada persona obtiene del ejercicio físico. Para ello, aborda aspectos como la identificación del riesgo de demencia, los tipos y dosis de ejercicio que pueden ofrecer mayores beneficios cognitivos, los mecanismos mediante los que el ejercicio influye sobre el cerebro y la aplicación de estos conocimientos en atención primaria.

El consorcio trabaja con una importante base científica que incluye **datos epidemiológicos de más de tres millones de personas y siete ensayos clínicos aleatorizados de ejercicio físico**

<http://deporte.ugr.es/>

. El objetivo final es desarrollar herramientas que permitan avanzar desde recomendaciones generales de actividad física hacia estrategias más individualizadas y aplicables a la práctica sanitaria.

Esta segunda reunión supone un nuevo paso para reforzar la colaboración internacional y seguir trasladando la evidencia científica sobre **ejercicio físico, salud cerebral y prevención de la demencia** a estrategias con aplicación real en el ámbito de la salud.