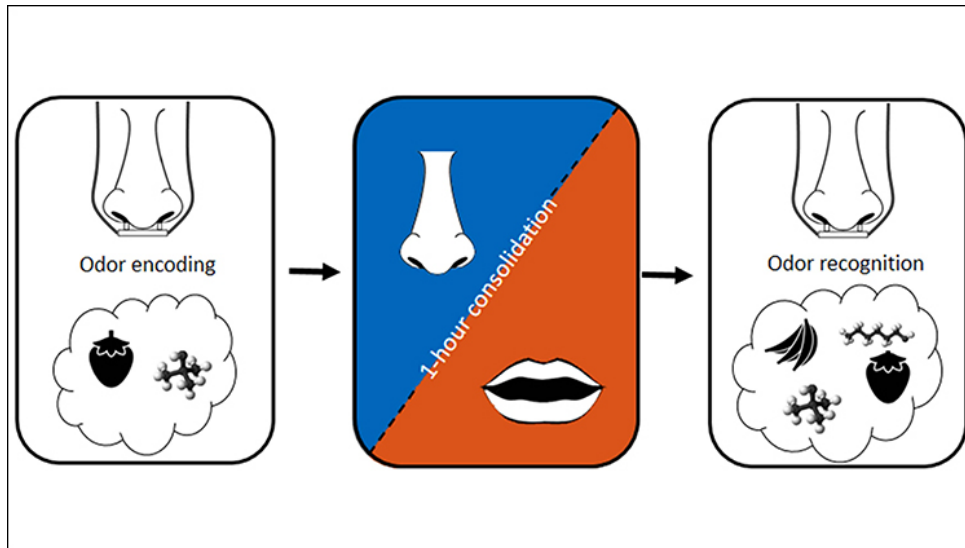


SfN NEWS - PUBLICATIONS

<https://www.sfn.org/Publications/Latest-News/2018/10/23/Nose-Breathing-Enhances-Memory-Consolidation>

Nose Breathing Enhances Memory Consolidation



Breathing through the nose may improve the transfer of experience to long-term memory, finds [a study of human adults](#) published in *JNeurosci*. The findings add to growing evidence for the influence of respiration on human perception and cognition.

Building on previous research in animals and humans, Artin Arshamian and colleagues compared the effects of nose breathing and mouse breathing during a one-hour consolidation period after participants were exposed to various odors. Nose breathers, whose mouths were taped over during the consolidation period, showed increased odor recognition compared to mouth breathers, whose noses were clipped during consolidation.

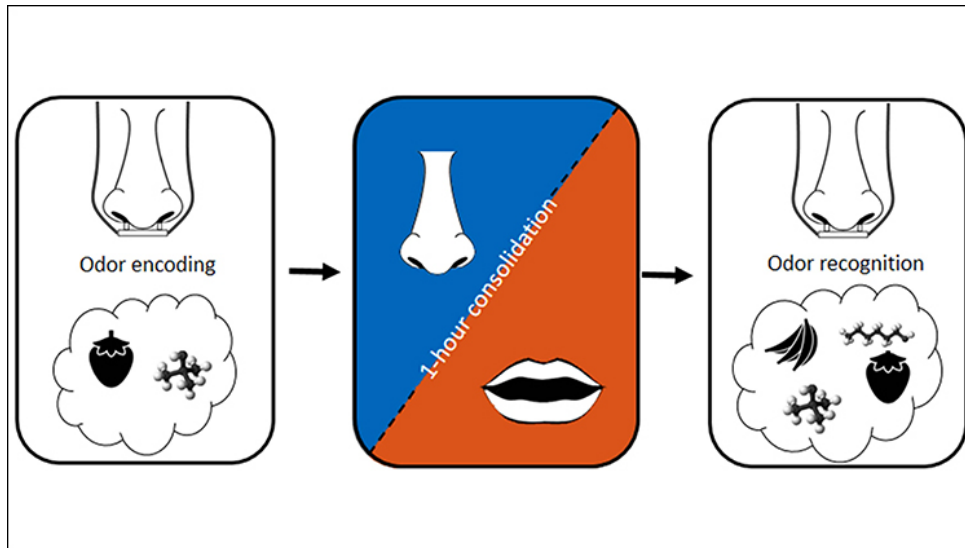
Although this study did not measure brain activity, the researchers suggest that nose breathing may facilitate communication between sensory and memory networks as memories are replayed and strengthened during consolidation. The study provides evidence that, in addition to its effects on memory encoding and retrieval, nasal respiration also supports memory consolidation.

Article: [Respiration modulates olfactory memory consolidation in humans](#)
Corresponding author: Artin Arshamian (Karolinska Institutet, Stockholm, Sweden), artin.arshamian@ki.se

SfN Noticias - PUBLICACIONES

<https://www.sfn.org/Publications/Latest-News/2018/10/23/Nose-Breathing-Enhances-Memory-Consolidation>

La respiración nasal mejora la consolidación de la memoria



Respirar a través de la nariz puede mejorar la transferencia de la experiencia a la memoria a largo plazo, encuentra un *estudio en adultos humanos* publicado en *JNeurosci*. Los descubrimientos que se añaden a la evidencia en movimiento para la influencia de la respiración en la percepción y cognición humana.

A partir de investigaciones previas en animales y humanos, Artin Arshamian y colaboradores compararon los efectos de la respiración nasal y bucal durante el periodo de consolidación de una hora después de que los participantes eran expuestos a varios olores. Los que respiraban por la nariz, cuyas bocas fueran cubiertas con cinta adhesiva durante el periodo de consolidación, mostraron un incremento en el reconocimiento de olores comparado con el de los que respiraron por la boca, cuyas narices fueron tapadas durante la consolidación.

A pesar de que este estudio no midió la actividad cerebral, los investigadores sugieren que la respiración nasal puede facilitar la comunicación entre las redes sensorial y de memoria conforme los recuerdos son repasados y fortalecidos durante la consolidación. El estudio provee evidencia de que, además de sus efectos sobre la decodificación y recuperación de la memoria, la respiración nasal también apoya la consolidación de la memoria.

Artículo: [Respiration modulates olfactory memory consolidation in humans](#)

Autor de correspondencia:

Artin Arshamian (Karolinska Institutet, Stockholm, Sweden), artin.arshamian@ki.se