



ARTÍCULOS
Y NOTAS

Asociación Educar

CIENCIAS Y NEUROCIENCIAS
APLICADAS AL DESARROLLO HUMANO



Los beneficios de la actividad física para el desarrollo y la salud cerebral.

Dr. Nse. Carlos Logatt Grabner.

Los cerebros fueron creados por la evolución para dotar de movimiento activo y dirigido a los seres vivos multicelulares algo que no ocurre con los organismos sésiles como las plantas que obtienen su alimento sin necesidad de moverse.

Nuestros cerebros por lo tanto no son una excepción a esta regla y se desarrollaron mientras hacíamos ejercicio y no cuando holgazaneábamos. Se calcula que los hombres de Cromagnon caminaban entre 10 y 20 km diarios mientras que las mujeres entre 5 y 10 km en el mismo periodo de tiempo.

Un ejemplo de esta aseveración es que partieron del África hace unos 100.000 años y llegaron a Sudamérica hace unos 12.000, avanzando a razón de unos 40 km al año. Esta fue sin lugar a dudas una hazaña de las más grandes que llevo a cabo el ser humano pues fue hecha sin mapas ni conocimientos previos de los territorios nuevos e implicó además atravesar ríos, desiertos, llanuras, cordilleras, zonas heladas, contando para ello tan solo con unas pocas y simples herramientas de piedra o hueso.

Teniendo en cuenta nuestra debilidad física comparada con la de los muchos animales con los que tuvimos contacto durante esta larga travesía por el mundo, lo que si era seguro que teníamos un estado físico envidiable en aquellas épocas tan remotas, pues sino no habríamos sobrevivido. Esto es algo que hay que resaltar, muestra una relación directa entre la salud cerebral y el nivel de estado físico que ostentábamos en esas épocas pretéritas.





Nuestras capacidades cognitivo-ejecutivas se fueron fortaleciendo y creciendo junto al movimiento físico, relación que hoy en día está desapareciendo debido al aumento del sedentarismo aun en personas jóvenes. Como contraparte se puede ver a personas de edades avanzadas que mantienen su lucidez creatividad y energía debido a que han mantenido el hábito del ejercicio de por vida.

La razón por la cual el ejercicio aeróbico retarda el envejecimiento se debe a que mantiene en buen estado el corazón, factor fundamental para disminuir la incidencia de infartos o ataques cerebrales. Las personas mayores que hacen ejercicio aeróbico con frecuencia se muestran superiores en memoria de largo plazo, capacidad de solución de problemas conocidos (inteligencia cristalizada) o totalmente nuevos (inteligencia fluida), mayor capacidad de atención y razonamiento lógico cuando se las compara con personas sedentarias.

También se ha comprobado que el ejercicio disminuye las posibilidades de sufrir enfermedades mentales reduciendo la demencia senil en un 50% y la enfermedad de Alzheimer en un 60% además de tener efectos sorprendentes en personas depresivas o con ansiedad.

Pero todavía faltaba una sorpresa y es que a los niños y adolescentes también los favorece el ejercicio al igual de lo que sucede en los ancianos. El tener un buen estado físico conduce a que los jóvenes destinen más recursos cognitivos a las tareas escolares y por más tiempo, además de volverse menos propensos a realizar actos de indisciplina.

Las ventajas de hacer ejercicio aeróbico a cualquier edad son:

- Mejora funcionamiento cardiovascular;
- Mejora capacidades cognitivo ejecutivas;
- Fortalece los músculos y huesos;
- Regula mejor el apetito;
- Cambia positivamente el tipo de grasa sanguínea;
- Disminuye las chances de sufrir por lo menos una docena de tumores;
- Mejora el sistema inmunológico;



ARTÍCULOS
Y NOTAS

Asociación Educar

CIENCIAS Y NEUROCIENCIAS
APLICADAS AL DESARROLLO HUMANO



- Protege contra el estrés oxidativo.

Y ahora la pregunta clave ¿Cuánto tiempo hay que dedicarle por semana?

A pesar de lo que podría pensarse a priori solo basta con hacerlo 3 veces a la semana, por un periodo de 30 minutos ejercicios tales como caminatas intensas, correr, bicicleta, etc. Pero para que el entrenamiento sea más completo conviene dedicarle un tiempo similar en extensión a hacer ejercicios que produzcan tonificación muscular.

Conclusión:

Para lograr desarrollar y mantener las funciones más elevadas de nuestro cerebro y cuidar de su salud, la actividad física debe ser regular y una compañera en todas las etapas de nuestras vidas, por ello es importante usar la siglas UCCM (unidad cuerpo cerebro mente) para designarnos, pues nos muestra la interrelación que existe entre cuerpo, cerebro y mente.

Asociación Educar

Ciencias y Neurociencias aplicadas al Desarrollo Humano.

www.asociacioneducar.com

Seguinos en:

[Facebook](#) – [Twitter](#) – [YouTube](#) - [Blog](#)