

Garun osasuntsuago bat izateko, jarduera fisiko gehiago.

2010/11/22

Askotan hitz egin dugu hezkuntza integralaz eta kirolak duen garrantziaz, horrela, LOUn agertzen zaigu kirolaren beharra. Aspaldian entzun dugu ere "Mens sana in corpore sano", baina orain arte ez genituen ebidentzia zientifikorik honen inguruan.

Fernando Gómez-Pinilla bezalako doktoreek, neurozientziaren inguruan ikertzen, baieztapen harrigarri bat egin dute, ariketa fisikoak Alzheimer bezalako gaixotasunen tratamenduan lagun dezakeela esatean.

Zelan egiten du hori?

Jarduera fisiko aerobikoa, beste sustantziaz gain, IGF-1a liberatzen du, honek BDNF-arengain eragin zuzena duelarik. Azken honek, hazkuntza faktorea izateaz gain, neurotransmisorea da, eta garun flexibleago eta aktiboagoa izatea eragiten du (ezinbestekoa ikasketa prozesuetan).

Elikaduraren garrantziaz ere hitz egiten du, honek ere garun osasuntsu bat izateko garrantziko puntua badela esanez.

Hona hemen elkarrizketa

osoa: <http://www.rtve.es/television/20101104/redes-deporte-para-cerebro-mas-sano/367461.shtml#kmnts>

