

## Para un cerebro sano, más actividad física

22/11/2010

Muchas veces hemos hablado de la educación integral y el valor del deporte en ella, así, nos aparece como necesario en la LOU. También conocemos la antigua frase "Mens sana in corpore sano", pero hasta ahora no teníamos evidencias científicas de que ésto fuera así.

Pero doctores como Fernando Gómez-Pinilla, en sus investigaciones de la neurociencia, han demostrado la importancia del deporte en el cerebro, afirmando que puede ayudar en tratamientos de enfermedades como el Alzheimer.

¿Cómo lo hace?

La actividad física aeróbica, además de en otras sustancias, libera la IGF-1, que tiene efecto sobre la BDNF. Este último, además de factor de crecimiento es un importante neurotransmisor, lo que nos dará un cerebro más flexible y activo (importante en el proceso educativo).

También nos hablan de la importancia de una buena alimentación para tener un cerebro más sano.

Aquí toda la entrevista:

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

