

Según estudio caminar antes de estudiar mejora rendimiento cognitivo

Compartir
inShare0



(Aeronoticias).-Un reciente estudio publicado en la revista Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, realizado por científicos de la Universidad Autónoma de Madrid, la Universidad de Granada, la Universidad de Zaragoza y el CSIC de Madrid, reveló que el desplazarse caminando hasta los centros de estudio mejora notablemente el rendimiento cognitivo de las adolescentes. Es más, cuanto mayor sea el trayecto que se realiza mayores son los beneficios obtenidos.

La investigación mostró que las estudiantes que caminan hasta su centro educativo tienen mejor rendimiento que aquellas que van en autobús o automóvil.

La muestra reveló que aquellas personas que emplean más de 15 minutos en ir caminando a clases también presentan un mayor rendimiento cognitivo en comparación con las que viven más cerca y tardan menos tiempo en llegar caminando.

Los autores llegaron a la conclusión de que durante la adolescencia la plasticidad del cerebro es mayor que en ningún otro período de la vida, lo que hace que esta etapa sea la más indicada para estimular la función cognitiva.

Irónicamente la adolescencia es el período de la vida donde se produce una mayor caída de la actividad física. En vista de ello, a juicio de los investigadores, "los adolescentes inactivos podrían estar perdiendo un estímulo muy importante para mejorar su aprendizaje y rendimiento académico".

Compartir
inShare0