El ejercicio físico mejora la salud cerebral y el rendimiento académico de los escolares

09/11/2021

Divulgación

La práctica del ejercicio es una de las mejores estrategias para promover el bienestar y la calidad de vida. Un estudio de la Universidad de Granada liderado por el profesor del departamento de Fisiología Javier Díaz Castro, junto a Jorge Moreno Fernández y Julio Ochoa Herrera, ha analizado la repercusión de la actividad física en escolares y adolescentes, un campo de investigación complejo debido a que suelen realizar deporte de forma impredecible, intermitente y en cortos periodos. La investigación ha evidenciado que el ejercicio regular y la eliminación de hábitos sedentarios de vida produce respuestas positivas en la función endocrina del tejido adiposo, en el rendimiento académico y en la función molecular del cerebro, lo que demuestra la utilidad de las intervenciones tempranas basadas en la actividad física de los niños para reducir los factores de riesgo relacionados precisamente con el sedentarismo.

Seguir leyendo

Copyright© 2024 Universidad de Granada