

L'ESPORT, UN GRAN ALIAT DEL CERVELL DELS NENS

7 març, 2025



L'activitat física afavoreix el desenvolupament del cervell en els nens. Aquesta afirmació està verificada per un estudi que ha identificat que practicar exercici ajuda a organitzar el desenvolupament del cervell en els nens. L'estudi s'ha elaborat a la Universitat Autònoma de Madrid. La pràctica esportiva durant el temps d'oci s'ha associat a una reducció de la mortalitat per qualsevol causa en un 33%.

Un nou estudi del Boston Children's Hospital ha identificat que l'activitat física sembla ajudar el desenvolupament del cervell dels nens, sent altre benefici de practicar exercici. L'estudi es basa en l'anàlisi d'imatges del cervell de quasi 6.000 nens de 9 a 10 anys.

Les conclusions van descobrir que l'activitat física s'associa amb xarxes cerebrals més organitzades, robustes i flexibles, per la qual cosa, com més activitat física es practica, més

encaixa el cervell. No importa l'activitat física o esport en el qual participin els nens. Aquests estan molt més actius.

Estudi del Boston Children's Hospital

Es tracta d'un estudi de llarga durada que ha estat patrocinat dels Instituts Nacionals de Salut americans.

Els anys de la preadolescència són un moment molt important pel desenvolupament del cervell, ja que estan associats amb molts canvis en els circuits funcionals del cervell. Així, els canvis no saludables en aquestes àrees poden conduir a comportaments de risc i dèficits durador en les habilitats necessàries per a l'aprenentatge i el raonament.

Per extreure les conclusions, l'equip d'investigadors del Boston Children's Hospital va combinar aquestes dades amb informació sobre l'activitat física i la participació esportiva dels nens, que va ser proporcionada per les famílies. També es va analitzar l'índex de massa corporal (IMC). Finalment, es van ajustar les dades per veure quins altres factors podien afectar el desenvolupament del cervell com, per exemple, haver nascut abans de les 40 setmanes de gestació, estat de pubertat, sexe i ingressos familiars.

L'activitat física proporciona xarxes cerebrals saludables

Amb aquestes dades nomenades anteriorment, els experts van concloure que, estar actius diverses vegades a la setmana durant almenys 60 minuts va tenir un efecte positiu generalitzat en els circuits cerebrals dels nens. Concretament, els que va realitzar alts nivells d'activitat física van mostrar efectes beneficiosos sobre els circuits cerebrals en múltiples àrees essencials per l'aprenentatge i el raonament. Els beneficis van influir en l'atenció, el processament sensorial i motor, la memòria, la presa de decisions i el control executiu, que és la capacitat de planificar, coordinar i controlar accions o comportaments.

Al contrari, l'augment de l'IMC tendeix a tenir efectes perjudicials en els mateixos circuits cerebrals. Però l'activitat física regular redueix aquests efectes negatius. D'aquesta manera, van arribar a la conclusió que l'activitat física afecta a l'organització del cervell

directament, però també indirectament en reduir l'IMC.
En definitiva, els resultats d'aquest estudi suggereixen que l'activitat física té un efecte positiu en totes les àrees cerebrals dels nens.