



¿Existe relación entre el ejercicio físico y el rendimiento intelectual?

Fuente: www.portalfitness.com / Autor: Dr. Fernando Taragano

“El ejercicio físico practicado en forma regular genera beneficios intelectuales”. ¿Le resulta conocida esta afirmación? Muy posiblemente usted haya escuchado ésta u otras parecidas en reiteradas ocasiones o algún amigo le haya comentado que luego del ejercicio puede estudiar o trabajar mejor. Pues bien, en medicina se sabe que esto es así y que incluso el ejercicio también beneficia al intelecto de personas que padecen enfermedades cognitivas graves.

¿Cuáles son dichos efectos intelectuales beneficiosos?

El ejercicio aeróbico practicado en forma moderada mejora varias áreas intelectuales, entre las que se destacan los siguientes procesos cognitivos:

- o El tiempo de reacción cognitivo (velocidad).
- o La percepción de imágenes visuales (captura).
- o La interpretación de las mismas (análisis).
- o La automatización de habilidades psico-corporales (también llamada memoria muscular).
- o La inteligencia ejecutiva, de éstos la influencia más positiva es en:
 - La planificación de ideas
 - La programación de estrategias
 - La coordinación intelectual
- o La memoria de trabajo (la capacidad del cerebro de gestionar la información necesaria para llevar a cabo otras funciones mentales complejas).
- o La inhibición (la capacidad intelectual de bloquear las distracciones innecesarias).

La mejoría de la función cognitiva empieza a evidenciarse a los 20 minutos que iniciamos un ejercicio aeróbico moderado y se mantendrá durante varios más. Los beneficios cognitivos del ejercicio son principalmente consecuencia del aumento del flujo sanguíneo al cerebro con su aporte de oxígeno y glucosa, pero también por el estímulo a las células nerviosas para liberar sustancias químicas entre las neuronas.

Principalmente serotonina, noradrenalina y dopamina.

Si bien no se sabe con exactitud, la óptima intensidad del ejercicio aeróbico que se tiene que realizar para obtener el beneficio intelectual, es probable que no sea tan intensa como cuando pretendemos entrenar con un objetivo más hacia lo deportivo.

Así, la intensidad física orientada a un objetivo más hacia lo intelectual puede ser una que tan solo aumente la frecuencia de la respiración un poco más rápido que el ritmo habitual con un poco de transpiración de la piel. Esta moderada intensidad ya es suficiente para activar el sistema nervioso denominado “simpático” y como consecuencia aumentar el nivel de adrenalina en la sangre y entre las neuronas. Estos son probablemente los dos factores principales que impulsan las mejoras en el rendimiento intelectual.

En cambio, el ejercicio de alta intensidad, puede interferir la concentración y la capacidad para realizar tareas mentales y por lo tanto no se lo recomienda para nuestros fines. Puesto que si ejercitamos en forma intensa, usualmente sólo estaremos pensando en respirar y en movernos adecuadamente y por supuesto en “llegar”.



• Los beneficios por la actividad física regular también se observan en el mediano y largo plazo, pues en general las personas de más de 55 años que están en buenas condiciones físicas son menos propensas a disminuir la función cognitiva respecto a las personas sedentarias. Claro que es posible que esto se deba a que dichas personas tienden a tener una mayor motivación general, comen una dieta saludable y están más comprometidos en el cuidado placentero de su propia salud.

• Los beneficios por la actividad física regular también se observan en el mediano y largo plazo, pues en general las personas de más de 55 años que están en buenas condiciones físicas son menos propensas a disminuir la función cognitiva respecto a las personas sedentarias. Claro que es posible que esto se deba a que dichas personas tienden a tener una mayor motivación general, comen una dieta saludable y están más comprometidos en el cuidado placentero de su propia salud.

• De todos modos, directa o indirectamente, las sesiones de ejercicios aeróbicos mejoran nuestra aptitud mental, la capacidad para concentrarnos y las tareas cognitivas en general. Por otro lado, múltiples estudios han demostrado que las personas que hacen ejercicio con regularidad no sólo mantienen mejor el rendimiento cognitivo sino que pierden menos tejido cerebral.

• En síntesis, a corto, mediano y largo plazo la actividad física parece ser importante para mantenernos no sólo física sino también intelectualmente fuertes.

• **Fernando Taragano, MD, Ph.D**
• Professor of Psychiatry & Principal Investigator
• CEMIC, School of Medicine & Research Institute
• Buenos Aires, Argentina.
• <http://fernandotaragano.blogspot.com>