

## Deporte y rendimiento académico

Un estudio reciente elaborado y publicado por una Universidad Holandesa, concluye que el ejercicio físico ayuda a oxigenar el cerebro y a desarrollar nuevas células nerviosas, necesarias para la conexión entre neuronas. Ese aumento neuronal favorece la capacidad cognitiva. Siempre se ha sabido que la realización de un deporte ha tenido una influencia positiva a nivel físico. Así, está más que demostrado un beneficio en el sistema cardiovascular, en las articulaciones o en los huesos. Pero faltaban conclusiones que indicaran su influencia directa en las notas. En el trabajo se ha demostrado que, al mejorar la capacidad pulmonar, se incrementa la cantidad de oxígeno que recibe el cerebro, lo que hace que se oxigenen las neuronas y, mediante la estimulación de la plasticidad sináptica, se creen nuevas células nerviosas. Pero más allá de los aspectos fisiológicos, el deporte también actúa sobre la conducta, pues aumenta la concentración, la organización y el aprovechamiento del tiempo útil, lo que tiene una repercusión directa sobre el rendimiento académico. Además, mediante la práctica deportiva también se aumentan los niveles de endorfina y norepinefrina, que hace que se reduzca el estrés y la ansiedad, mejorando con ello el humor. Sin embargo, el sedentarismo sigue haciendo estragos entre los jóvenes. Un tercio de la población escolar no practica ningún deporte y la mitad de los estudiantes (de entre 15 y 17 años) sólo lo ejercitan en las clases de Educación Física de su instituto. Sin embargo, los jóvenes que practican algún deporte o que participan de actividades deportivas semanalmente de forma más activa, están socialmente más integrados, pues a través del deporte se desarrollan la visión de equipo, el trabajo en conjunto y diversas estrategias de superación personal. Una buena forma física también reduce el riesgo de padecer obesidad, diabetes o hipertensión, ayudando a controlar los niveles altos de colesterol y triglicéridos. Aparte, está demostrado que los jóvenes que practican deporte suelen mantenerse alejados de las drogas, de los malos vicios y, sobre todo, de la pereza, único pecado capital capaz de generar otros pecados.