

# Estar en forma física eleva la inteligencia

- Los jóvenes con buena resistencia cardiorrespiratoria mejoran sus capacidad cognitiva
- El deporte eleva el pensamiento lógico y la comprensión verbal
- La asociación entre estar en forma y mejores habilidades cognitivas, también en niños

07/12/2009 PATRICIA MATEY. Elmundo.es

MADRID.- Si todavía queda algún incrédulo que piense que los beneficios físicos que aporta el deporte no son para tanto, tal vez se decida a practicarlo sólo para ser 'el más listo de la clase'. Científicos suecos, liderados por María Alberg, del Instituto de Neurociencias y Fisiología, han llevado a cabo un estudio que constata por primera vez que los jóvenes con buena forma física puntúan más alto en los test de inteligencia.

"La habilidad del cerebro para minimizar los efectos de las lesiones a través de cambios estructurales o funcionales se llama plasticidad cerebral. El ejercicio físico y por extensión la resistencia cardiorrespiratoria es un factor que afecta de forma importante a dicha plasticidad", recuerda Michael Nilsson, uno de los autores del trabajo que ha visto la luz en la revista '[Proceedings of the National Academy of Sciences](#)'.

De hecho, y tal como relata este especialista, los ensayos llevados a cabo con "roedores han constatado que el ejercicio físico mejora la memoria y la cognición. Nuestro trabajo es el primero con jóvenes que **revela una asociación positiva entre la resistencia cardiorrespiratoria y la mejora de las habilidades cognitivas** en una muestra larga de varones".

Un total de 1.221.727 suecos nacidos entre 1950 y 1976 que se alistaron al servicio militar han participado en la investigación. En todos ellos se evaluó su resistencia cardiorrespiratoria y su fuerza muscular a los 15 años, mientras cursaban los estudios, así como a los 18, en el momento de iniciar el servicio militar. Todos realizaron, asimismo, una serie de test de inteligencia: global, lógica, verbal, vioespacial y técnica.

## Pensamiento lógico y comprensión verbal

Los datos muestran claramente que aquéllos con mejor forma física fueron los que puntuaron más alto en los tests de inteligencia, sobre todo en los de pensamiento lógico y comprensión verbal. "**Estar en forma significa que también tienes un buen corazón y mejor capacidad pulmonar y que el cerebro recibe oxígeno suficiente.** Esto puede ser una de las razones por las que puede existir una clara relación entre ejercicio y aptitud, pero una mayor inteligencia no se relaciona con la fuerza muscular", aclara el doctor Nilsson.

Otro hallazgo interesante es que "mejorar la actividad física entre los 15 y los 18 años eleva las habilidades cognitivas cuando se alcanza la mayoría de edad", agrega.

Estudios llevados a cabo "con niños han demostrado que el ejercicio aeróbico vigoroso mejora la cognición algo que no logra la actividad física moderada, lo que también confirma una asociación entre deporte y mejora de la inteligencia", reza el trabajo.

Durante la investigación, los autores indagaron además si la resistencia cardiorrespiratoria durante la juventud influía en el estatus socioeconómico posterior y en el nivel educativo. Y, de nuevo, la práctica de deporte demostró aportar beneficios en ambos campos. De hecho, los que estaban en mejor forma tenían niveles más elevados de estudios y trabajos mejor remunerados que los no aficionados al deporte.

Para que variables, como la genética, que puede determinar la inteligencia, no influyeran en los resultados de la investigación, los autores compararon los datos obtenidos de los participantes con los de sus hermanos incluidos en el ensayo. Al parecer, la relación entre ejercicio y mejor coeficiente intelectual se produce al margen de la herencia.

"La educación física es un tema que ocupa un lugar importante en las escuelas, y **es una necesidad absoluta si queremos hacerlo bien en matemáticas y en otras asignaturas teóricas**", recuerda Michael Nilsson.