



Hacer ejercicio físico aumenta tu cociente intelectual

Los jóvenes que practican ejercicio físico regularmente tienen un cociente intelectual más alto (CI) y son más propensos a estudiar en la universidad, según se desprende de una reciente investigación de la Academia Sahlgrenska en Suecia. Los efectos positivos se notan sobre todo en el pensamiento lógico y la comprensión verbal. “Estar en forma implica que además de tener un corazón fuerte y gran capacidad pulmonar, tu cerebro recibe gran cantidad de oxígeno”, explica Michael Nilsson, coautor del estudio, que se ha basado en más de un millón de sujetos, entre ellos varias parejas de gemelos.



Por otra parte, el estudio muestra que si el ejercicio se practica con regularidad entre 15 y 18 años, el rendimiento cognitivo aumenta, lo que sugiere que la educación física debería jugar un papel clave en las escuelas. A esto se añade que se ha comprobado que, entre los sujetos estudiados, aquellos que estaban en forma a los 18 años tenían más probabilidad de acceder a estudios superiores y obtener puestos de trabajos cualificados que el resto.

