

Ωθήστε τα να αθληθούν

## Καλύτερη μνήμη έχουν τα παιδιά όταν είναι σε καλή φυσική κατάσταση

Δημοσίευση: 20 Απρ 2017, 13:04 | Τελευταία ενημέρωση: 20 Απρ 2017, 13:04



### Βοστώνη

Έχετε έναν επιπλέον λόγο για να ωθήσετε το παιδί σας να είναι σωματικά δραστήριο, αφού όσο καλύτερη μυϊκή κατάσταση έχει, τόσο καλύτερη λειτουργική μνήμη θα διαθέτει, λένε αμερικανοί ερευνητές.

Σύμφωνα με στοιχεία που δημοσιεύονται στο επιστημονικό έντυπο **Medicine and Science in Sports and Exercise**, επιστημονική ομάδα του Πανεπιστημίου Northeastern της Βοστώνης, με επικεφαλής τον Δρ Τσαρλς Χίλμαν, αξιολόγησαν 79 παιδιά, 9-11 ετών και παρατήρησαν ότι η μυϊκή κατάσταση σχετιζόταν άμεσα με την ακρίβεια της μνήμης.

Τα παιδιά που συμπεριλήφθηκαν στο δείγμα είχαν υποβληθεί σε αξιολόγηση μετά από ασκήσεις που γύμναζαν τόσο το άνω, όσο και το κάτω μέρος του σώματος. Επίσης, είχαν υποβληθεί σε τεστ αξιολόγησης

της λειτουργικής μνήμης και των ακαδημαϊκών τους επιδόσεων.

Όσο υψηλότερο το σκορ αερόβιας φυσικής κατάστασης, τόσο υψηλότερο και το σκορ στα τεστ μνήμης και μαθηματικών.

Η λειτουργική μνήμη αγοριών και κοριτσιών επωφελούνταν εξίσου από την καλύτερη μυϊκή κατάσταση.

Οι ερευνητές δεν είναι βέβαιοι ακόμα για το πώς η καλή φυσική κατάσταση ενισχύει την μνήμη, αλλά βάσει πειραματικών αποτελεσμάτων εκτιμούν ότι οι γεροί μυς βοηθούν στην οικοδόμηση συνάψεων μεταξύ των εγκεφαλικών νευρώνων.

Μαίρη Μπιμπή

health.in.gr