

Fazer exercícios é uma questão de inteligência

Estudo da Universidade de Cambridge com ratos mostrou que não são somente os músculos que crescem com exercícios físicos. O cérebro também aumenta de tamanho milimetricamente.

Já faz muito tempo que a medicina comprovou a importância dos exercícios físicos para a saúde. E agora um estudo realizado na Grã-Bretanha concluiu que um tipo específico de exercício também pode, em tese, ter um efeito direto no cérebro. É o que conta, de Londres, o correspondente Marcos Losekann.

Corpo sarado, mente sadia. A comprovação foi feita pelo departamento de neurociência da Universidade de Cambridge, uma das mais conceituadas do mundo.

Ratos de laboratório, que correm regularmente, se tornaram capazes de memorizar fotos de alimentos e de se lembrar delas depois. Ratos sedentários ficam mais confusos e esquecidos.

O Dr. Timothy Bussey, que coordenou o estudo, explica que não são somente os músculos que crescem com exercícios físicos. O cérebro também aumenta de tamanho milimetricamente.

Tudo indica que o cérebro cresce porque os exercícios fazem aumentar o fluxo de sangue por todo o corpo, inclusive na cabeça. Além disso, os exercícios fazem aumentar a produção de hormônios e reduzem a tendência ao estresse, que geralmente inibe a renovação das células cerebrais.

Com ratos, que chegam a correr o equivalente a 20 quilômetros por dia, ocorreu o que os cientistas chamam de neurogênese, o nascimento de células neurológicas, que se concentram principalmente nos chamados lóbulos temporais, nas laterais do cérebro onde ficam os neurônios da memória e da inteligência.

As cobaias são consideradas perfeitas para esse tipo de estudo porque elas são naturalmente iguais em termos de inteligência. Um rato, a princípio, não é melhor que o outro.

Os pesquisadores admitem que com pessoas é um pouco diferente, porque algumas estudam mais, são mais cultas do que outras, independentemente dos exercícios que praticam ou da vida sedentária que levam.

Mas uma coisa ficou comprovada, segundo os cientistas: uma hora de exercício, pelo menos, por dia e a partir do terceiro mês, o cérebro começa a responder positivamente. Em outras palavras, fazer exercícios, além de saúde, é uma questão de inteligência.

Fonte: Neurolab. [Portal]. Disponível em: < <http://www.neurolab.com.br>>. Acesso em: 16 mar. 2010.