

# Més activitat física a preescolar millora la memòria de treball a l'ESO

Un estudi d'ISGlobal prova aquesta relació positiva en més de mil escolars



MANÉ ESPINOSA/ARXIU

Nens i nenes en un curs de natació al complex esportiu Rambla del Cellar de Sant Cugat

**ANA MACPHERSON**  
Barcelona

La memòria de treball, que permet retenir al cap durant un temps curt diverses dades per resoldre un problema o per manipular diferents informacions i arribar a una conclusió, una capacitat fonamental en l'aprenentatge, millora significativament en els adolescents que van estar actius físicament a preescolar.

És la conclusió principal d'un estudi publicat a *The Journal of Pediatrics* i elaborat per investigadors de l'Institut de Salut Glo-

bal de Barcelona (ISGlobal), que impulsa l'Obra Social La Caixa. Han participat en la investigació 1.400 escolars de Menorca, Sabadell, Gipuzkoa i València, de manera que els resultats, segons els investigadors, són realment extrapolables a qualsevol zona d'Espanya.

L'estudi s'insereix en el projecte Inma (Infantesa i Medi Ambient), en què se segueixen més de 4.000 nens des de l'embaràs dels quals, cada dos anys, s'avaluen diferents aspectes de salut, estil de vida, exposició a contaminants, anàlisi de sang i de cabells... Aquesta vegada

s'havia demanat a les famílies que expliquessin quant temps dedicaven al dia els seus fills als 6 anys (als 4 en el cas de Menorca) a activitat física extraescolar. I als 14 anys (als 7 en el cas de Menorca) es van convocar els mateixos nens i se'ls va passar un test que mesura la memòria de treball i que es pot fer a la pantalla, per comprovar la rapidesa en la resposta. Els nens havien de prémer una tecla quan es repetís el penúltim número. "És una prova senzilla però molt eficaç per mesurar aquesta capacitat de recordar durant un temps un estímul, i hi havia una dife-

rència significativa en la meitat dels nens i les nenes que havien tingut més activitat física als 6 anys", explica la investigadora principal de l'estudi, la psicòloga i doctora en biomedicina de l'ISGlobal Mònica López-Vicente. Les diferències són importants a mesura que creixen, més als 14 anys que als 7.

"Aquesta relació positiva entre activitat física i millor activitat cerebral ja és coneguda, però fent un estudi longitudinal podem saber que hi ha una relació causal, que més activitat física en la infantesa té un impacte positiu en la capacitat d'aprenen-

ment es referien al conjunt del seu temps lliure al parc. Però de mitjana, els preescolars passen dues hores a la setmana actius físicament, al marge de l'escola. Els que estaven per sota d'aquesta mitjana van tenir pitjors resultats en la prova de memòria de treball.

Entre nens i nenes hi ha diferències: passen més temps actius els nens. També veuen més la televisió, però, segons l'estudi d'ISGlobal, aquesta circumstància no va influir en els tests de memòria de treball que van fer anys després. Sí que s'ha pogut veure una relació negativa, una memòria més pobre, entre els nens més sedentaris. "No sabem com explicar aquesta diferència entre nens i nenes. Pot ser que les activitats sedentàries dels nens siguin més homogènies i les de les nenes més diverses, o que hi hagi activitats sedentàries que juguin a favor de la memòria de treball", indica López-Valiente. El que és segur és que més activitat física extraescolar als 6 anys té un impacte positiu en el rendiment intel·lectual dels adolescents.●

**Els investigadors van estudiar nens i nenes de Sabadell, València, Menorca i Gipuzkoa als 6 i als 14 anys**

## Un centenar d'experts discuteixen l'aplicació de plasma ric en plaquetes

**BARCELONA** Redacció

Un centenar de traumatòlegs especialitzats en l'ús del plasma ric en plaquetes com a tractament per regenerar i reduir el dolor en tota mena de lesions es reuneixen aquest divendres a Barcelona en la segona jornada de Medicina Regenerativa en Traumatologia de Catalunya. Malgrat que és un tipus de teràpia que encara no s'ha introduït en la sanitat pública, un dels seus principals promotors, el traumatòleg Fernando Kirchner, de l'Agrupació Mèdica del Maresme, recorda que la tècnica suma 25 anys de desenvolupament i acumula un ampli nombre d'articles clínics publicats sobre la seva utilització en diversos problemes de traumato-



AGUPACIÓ MÈDICA MARESME

Aplicació de plasma ric en plaquetes a una mà

logia i en implantologia dental.

La teràpia es basa en la utilització de plasma ric en factors de creixement del mateix pacient, per la qual cosa té consideració legal de medicament autòleg i absolutament personalitzat. Es fa servir des de fa temps per accelerar la recuperació de lesions de lligaments, sobretot en esportistes, "però també en les fases inicials d'artrosi de genoll, cosa que permet endarrerir successivament el desgast articular associat a l'edat", explica el traumatòleg Kirchner.

En la jornada participaran experts en diferents aplicacions, la columna, en el cas de Kirchner i el seu equip. "Ja hem tractat 853 columnes, amb lesions als discos, ja siguin hèrniees o trencaments, per buscar l'efecte regeneratiu i per reduir el dolor. Fem un mínim de tres aplicacions de manera ambulatoria, amb sedació, la qual cosa permet al pacient d'anar-se'n tranquil·lament caminant dues hores després de rebre la injecció de plasma ric en plaquetes".

En les jornades es presentaran resultats també en reparació de lligaments i s'analitzarà la seva utilització en lesions medul·lars. Una de les ponències estarà dedicada als fonaments biològics del plasma ric en factors de creixement en les diferents patologies.

A més d'en aquest tipus de lesions motrius, les injeccions de plasma s'estan fent servir per tractar problemes d'ulls, medicina estètica, implants dentals i úlceres diabètiques. El 2013 l'Agència Espanyola del Medicament va regular la seva utilització però advertia de l'escassa qualitat dels assajos clínics fets per a alguns dels usos, per la qual cosa es comprometia a treure una llista dels àmbits en què hi hagués més evidència sobre el seu benefici.

"És important que els pacients seleccionin els professionals i siguin exigents amb la informació que reben abans de sotmetre's a aquest tipus de tractament", diu Fernando Kirchner.●