

# Quins beneficis mentals ens aporta l'esport?



Mitja Marató de Granollers. Foto: Jordi Borràs

A més de ser bo pel cos, l'esport pot influir en la nostra manera de ser o en el nostre comportament amb la resta de persones. Un professor de psiquiatria de la Universitat de Harvard, el doctor John Ratey, ha elaborat una escala de deu nivells, que classifiquen els diferents tipus d'activitats físiques en funció dels beneficis mentals que aporten. El doctor explica en un article (<http://www.brainfacts.org/across-the-lifespan/diet-and-exercise/articles/2013/physical-exercise-beefs-up-the-brain/>) que "hi ha investigacions científiques que demostren que els micos que fan exercici aprenen el doble de ràpid que els sedentaris".

En el seu llibre (<http://www.openisbn.com/isbn/0316113506/>), Ratey explica que fer esport pot millorar les nostres defenses davant de trastorns afectius, addicions o malalties cognitives. Aquests són els deu nivells de l'escala que proposa el doctor:

- 1. Activitats passives.** Petits exercicis mentre s'està en repòs (assegut o estirat). Segons el doctor, una acció aparentment insignificant com donar cops amb un llapis, implica més neurones que llegir.
- 2. Estar dret.** S'activa el còrtex frontal i el cerebel, de manera que la persona està més concentrada. Segons Ratey, "quan estem drets som millors treballadors, oradors més atents i éssers humans més feliços".

**3. Caminar i activitats musculars.** Els neurotransmissors es posen a treballar i, com a conseqüència, millora la resposta a l'estrès. El doctor explica que "inclús amb un passeig ràpid, el cervell d'un estudiant es pot il·luminar".

**4. Activitats amb equilibri, coordinació i atenció.** El ball o el ioga, per exemple, potencien la connexió neuronal per prendre decisions més ràpidament. D'aquesta manera, es minimitza el temps de reacció.

**5. Activitats aeròbiques d'intensitat mitjana.** Córrer o anar amb bicicleta, per exemple, augmenta la producció de serotonina i dopamina, que "equivalen a prendre un antidepressiu". L'exercici a l'aire lliure fa que es rebin estímuls continuament i produeix l'oxitocina, que afavoreix la confiança i l'autoestima.

**6. Activitats de força i resistència muscular.** Anar al gimnàs, fer muntanyisme o anar amb caiac, per exemple, minimitzen les conseqüències dels estats d'alarma sobre el nostre cos. Davant d'una situació d'ansietat, la part més profunda del cervell s'activa i revoluciona el cos. Els entrenaments de resistència fan que sigui més fàcil mantenir la calma i evitar entrar en pànic.

**7. Esports en grup.** La coordinació amb altres persones allibera oxitocina degut a la capacitat d'empatia amb la resta.

**8. Activitats aeròbiques d'alta intensitat.** Fan augmentar la producció de HGH (l'hormona del creixement). Per tant, córrer llargues distàncies, el ciclisme o el rem, ajuden a alentir el procés d'envelliment.

**9. Triatló, CrossFit i lluita lliure.** Treuen el màxim partit de totes les àrees del cervell. El cervell també produeix òxid nítric, que cuida el cor i fa baixar la pressió arterial. Aquestes activitats també es relacionen amb la creativitat i la memòria a llarg termini.

**10. Carreres d'obstacles o de muntanya.** Són activitats que porten les persones al límit de la seva capacitat física i impliquen coordinació i estratègia. Aporta molts beneficis cognitius, com concentració o eficiència.