

Arxiu del dimecres, 25/05/2016

Fer esport durant l'embaràs fa que el descendents siguin més esportistes durant tota la seva vida

dimecres, 25/05/2016



faros.hsjdncn.org/ca/articulo/beneficis-practicar-activitat-fisica-esport-durant-lembaras

De vegades hi ha coses que, de tant evidents com ens semblen, pensem que no cal repetir-les. Per exemple, aquell «tòpic» que diu que

fer esport és bo per a la salut.

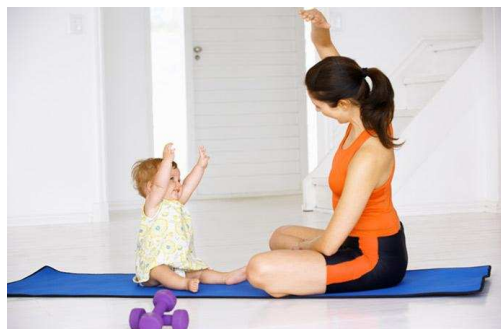
O justament per això les repetim tant sovint que al final no hi parem prou esment. Segons el diccionari, un *tòpic* és una expressió trivial emprada sistemàticament en el mateix sentit. Dir que *fer esport és bo per a la salut* és certament un tòpic, però la seva transcendència va més enllà del que sovint pensem. D'una banda, *l'exercici físic "nodreix" el cervell*; en vaig parlar fa uns mesos en un article en aquest mateix bloc que justament duia aquest títol (el podeu fullejar en aquest *enllaç*). L'esport moderat té molts efectes beneficiosos sobre la salut física i mental: millora la gestió energètica, de sucres i de greixos del nostre cos; manté el cor, els músculs i les articulacions en forma; contribueix a eliminar el cortisol, la hormona de l'estrès, motiu pel qual és antiestressant, i estimula la producció d'endorfines al cervell, les neurohormones del benestar. I també contribueix a activar la plasticitat neural, és a dir, la capacitat que tenen les neurones de fer i refer les seves connexions, i és precisament en aquesta capacitat plàstica on resideixen totes les coses que aprenem i també on es gestiona tota la nostra vida mental. Per tant, tants els infants com els adolescents, els joves i els adults hauriem de dedicar una estona cada dia a fer esport. Ensenyar als infants a gaudir de l'esport, si pot ser en grup pels beneficis socials que això també comporta, és la millor manera de cultivar aquesta actitud, perquè la mantinguin quan siguin grans.

Practicar esport durant l'embaràs potencia les activitats cognitives del futur infant

Tanmateix, més enllà dels grans efectes positius que l'esport moderat sobre qui el practica, hi ha diversos treballs que demostren que practicar esport durant l'embaràs té també efectes molt beneficiosos per al nou individu –i no només per a la persona embarassada–, que es manifesten a llarg termini. Us parlaré de dos treballs que he trobat absolutament fascinants, per les implicacions que tenen. Tots dos han estat realitzats en ratolins –atès que hi ha procediments experimentals que per motiu obvis no es poden realitzar en persones–, però els resultats són perfectament extrapolables a la nostra espècie.

El primer va ser publicat l'any 2014 a la revista *Neuroscience*. Van agafar un grup de ratolins gestants i els van dividir en dos grups. Uns estaven en gàbies on tenien una roda giratòria, que els permetia fer tant exercici com volguessin. Els altres estaven en gàbies idèntiques que també tenien una roda, però estava bloquejada perquè no poguessin fer exercici. Quan ven néixer les seves cries, les van sotmetre a proves de memorització i reconeixement d'objectes en diversos moments de la seva infantesa i joventut, entre les 2 setmanes i els dos mesos després de néixer. Els ratolins són capaços de discriminar els objectes que per a ells són nous dels que els resulten familiars. Doncs bé, els fills de mares que havien fet exercici durant l'embaràs eren molt més ràpids alhora de reconèixer els objectes nous i distingir-los dels familiars. En definitiva, aprenien abans i gestionaven millor la seva memòria. En examinar el seu cervell es va veure que els gens que promouen la plasticitat neural estaven molt més activats. Dit **L'esport durant l'embaràs fa que els descendents tinguin ja d'inici una major capacitat per aprendre coses noves i gestionar la informació del seu entorn**. Només amb aquest resultat, penso que ja val la pena tenir en compte fer exercici moderat i adequat durant l'embaràs.

Però la història no acaba aquí.



www.claror.cat/revistaclaror/article/en-forma-de-baixa-maternal

Practicar esport durant l'embaràs també fa que els descendents siguin més esportistes de manera natural

A principis de 2016, la revista de la Federació de les Societats Americanes de Biologia Experimental (*FASEB Journal*) va publicar un article que demostra que **els descendents de les mares que durant l'embaràs han practicat esport dediquen voluntàriament i instintivament més**

estona a practicar esport quan són adults, la qual cosa els permet recollir en primera persona tots els beneficis que té la pràctica esportiva en qualsevol etapa de la vida. Dit d'una altra manera, no n'hi ha prou amb ensenyar els infants a gaudir de l'esport, ni que ens vegin a nosaltres gaudir també fent esport perquè ens *imitin* (no s'ha d'oblidar mai la importància de la imitació en tots els aprenentatges; en vaig parlar en un article que podeu veure en aquest *enllaç*).

El disseny experimental que van utilitzar és molt semblant a l'anterior. Van agafar ratolins gestants i els van dividir en dos grups: uns estaven en gàbies on tenien una roda giratòria que els permetia fer tot l'exercici volien, i els altres estaven en gàbies idèntiques que també tenien una roda, però estava bloquejada perquè no poguessin fer exercici. Quan van néixer els van posar en gàbies que tenien totes una roda giratòria funcional, i en arribar a l'edat adulta van quantificar individualment quanta estona passaven cada dia fent voltes en la seva roda giratòria i el nivell global d'activitat física dins la gàbia. També van mesurar altres paràmetres fisiològics, com la gestió dels greixos corporals. El resultat fou conclouent: els fills i les filles de les mares que havien fet esport durant l'embaràs eren molt més actius i passaven molta més estona cada dia fent voltes a la seva roda de manera completament voluntària. Malgrat no queda clar perquè el seu comportament esportista és diferent, les dades fisiològiques semblen indicar que les modificacions epigenètiques juguen un paper destacat (també en vaig parlar una vegada, de *modificacions epigenètiques*; ho podeu llegir en aquest *enllaç*). Les modificacions epigenètiques són petites marques químiques que es fan als gens en resposta a factors ambientals, les quals serveixen per reajustar el funcionament de l'organisme al seu entorn. En aquest cas, un entorn matern amb esport condiciona a què els programes genètics dels descendents també els induïxin a practicar esport.



www.lugaresdenieve.com/?q=ca/node/13316

En resum, educar els fills perquè gaudeixin de l'esport és crucial pel seu benestar present i futur, i també és clau fer-ho nosaltres perquè tinguin un model proper a imitar. Però, a més, podem començar a fomentar aquestes actituds tant sanes i positives abans de què neixin, durant l'embaràs. D'aquesta manera ja naixeran més predisposats a fer esport durant tota la seva vida, amb els beneficis indubtables que això comporta. I si l'esport el fem en parella o amb amics, millor. No només el gaudirem més nosaltres, sinó que transmetrem més gaudi als nostres futurs fills, a través dels neurotransmissors que generem.

El proper post: Els efectes d'educar en l'obediència i la conformitat

[With Google+ plugin by Geoff Janes](#)