

Un estudio de la UJI revela que la dieta mediterránea influye en el rendimiento académico - Levante de Castelló - 07/03/2019

Un estudio de la UJI revela que la dieta mediterránea influye en el rendimiento académico

► El informe se ha realizado entre 274 adolescentes de Castelló

LEVANTE DE CASTELLÓ CASTELLÓ

■ Los primeros resultados del proyecto DADOS (Deporte, Adolescencia y Salud), publicados en diversas revistas de investigación, reflejan que la calidad del sueño, la dieta mediterránea y la resistencia cardiorrespiratoria influyen en el rendimiento académico y la cognición durante la etapa de la adolescencia.

El estudio, en el que han participado 274 adolescentes de institutos y clubs deportivos de toda la provincia de Castelló, revela nuevos efectos derivados de la práctica regular de actividad física y la adopción de un estilo de vida saludable sobre la salud física y cognitiva durante la adolescencia.

El grupo de investigación Physical Activity, Fitness and Health (LIFE) de la Universitat Jaume I de Castelló, bajo la dirección del profesor Diego Moliner, lidera este proyecto cuyo objetivo

es analizar la influencia de la práctica de actividad física sobre la salud, el bienestar psicológico y el rendimiento académico durante la etapa de educación secundaria obligatoria. El análisis cuenta con la participación de investigadores e investigadoras de las universidades de Castilla-La Mancha, Cádiz, Zaragoza, Almería y Jaume I de Castelló.

El equipo investigador ha realizado un seguimiento continuado durante tres años para conocer cómo la evolución de diferentes hábitos relacionados con la salud (actividad física, alimentación, condición física y sueño) afectan a la salud física de los adolescentes, a sus niveles de bienestar psicológico y a su rendimiento académico.

El seguimiento se ha realizado mediante la aplicación de cuestionarios validados, análisis sanguíneos, test de condición física,

valoraciones antropométricas y el uso de acelerómetros de muñeca que permiten medir de manera objetiva la actividad física y los patrones de sueño de los adolescentes.

Los datos obtenidos están siendo analizados mediante diferentes técnicas estadísticas con el propósito de determinar qué factores influyen en mayor o menor medida en el desarrollo de los adolescentes tanto a nivel físico, como psicológico y cognitivo. En concreto, la tesis doctoral de Mireia Adelantado-Renau, investigadora del grupo LIFE, se ha centrado en estudiar los efectos de la práctica deportiva, la alimentación o el sueño, aportando evidencias científicas sobre la influencia de estos hábitos en el rendimiento académico y cognitivo durante la adolescencia.

El estudio publicado en Journal de Pediatría revela que la calidad



Los investigadores, en el campus de la Jaume I. LEVANTE-EMV

del sueño está más relacionada con el rendimiento académico que su duración y que el tiempo de uso de Internet también interviene en la asociación entre calidad del sueño y rendimiento académico. «Es esencial controlar el tiempo de uso de las nuevas tecnologías -asegura la investigadora Mireia Adelantado-Renau- tanto para favorecer un buen descanso como para mejorar el rendimiento académico».

Un segundo artículo publicado en Acta Paediatrica, evidencia que la adherencia a la dieta mediterránea mejora el rendimiento académico, gracias, entre otros mecanismos, a una mejora de la calidad del sueño. Finalmente, un tercer trabajo publicado en Euro-

pean Journal of Pediatrics, muestra una relación positiva entre la capacidad de resistencia cardiorrespiratoria y el rendimiento académico de los adolescentes, sugiriendo que la composición corporal tiene un efecto mediador clave en esta asociación.

El grupo de investigación LIFE considera que «si los resultados obtenidos se confirman en futuros estudios, podrían tener importantes implicaciones desde un punto de vista educacional y de salud pública», ya que establecen procesos de intervención fácilmente aplicables para mejorar el desarrollo de los adolescentes y podrían ayudar a «prevenir el fracaso escolar mediante la promoción de hábitos saludables».