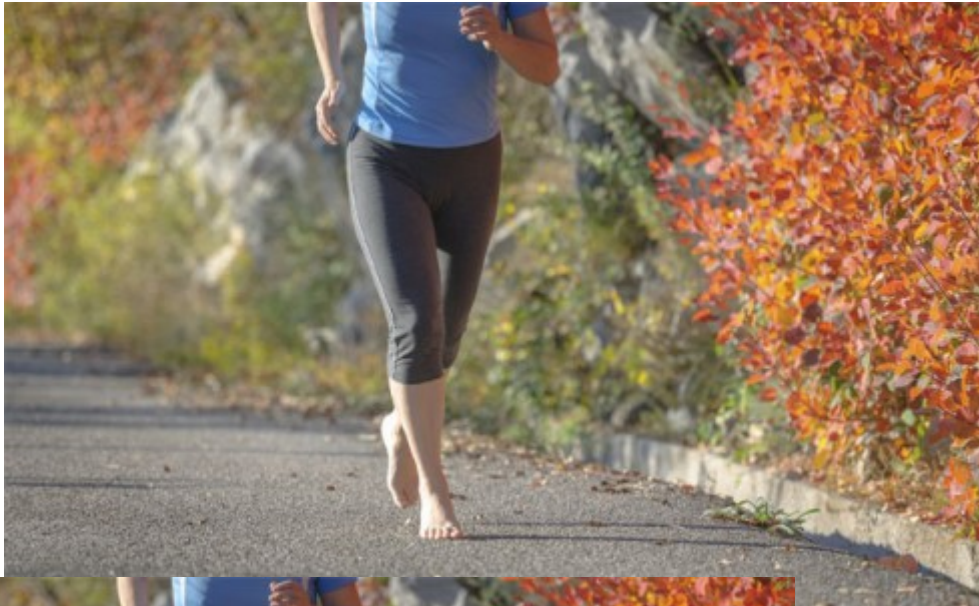


Το ξυπόλητο τρέξιμο αυξάνει την ευφυΐα!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Νέα επιστημονικά

στοιχεία δείχνουν ότι το τρέξιμο χωρίς παπούτσια βελτιώνει τη λειτουργική μας μνήμη περισσότερο από το τρέξιμο με παπούτσια.

Επιστήμονες από τη Βόρεια Φλόριντα με επικεφαλής τον Δρ. Ross Alloway διαπίστωσαν ότι το ξυπόλητο τρέξιμο αυξάνει την ευφυΐα μας. Για την ακρίβεια, κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι βελτιώνει την ικανότητά μας να ανακαλούμε και να επεξεργαζόμαστε τις πληροφορίες που χρειαζόμαστε, καθώς και να διεκπεραιώνουμε πολύπλοκες δραστηριότητες.

Οι ερευνητές του Πανεπιστημίου της Βόρειας Φλόριντα, με επικεφαλής τον Ρος Αλλογουέι του Τμήματος Ψυχολογίας, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό «Perceptual and Motor Skills», πειραματίστηκαν με 72 εθελοντές, ηλικίας 18 έως 44 ετών, που έτρεξαν επί 16 λεπτά τόσο με παπούτσια όσο και ξυπόλυτοι.

Τα τεστ που ακολούθησαν, έδειξαν ότι οι ξυπόλυτοι δρομείς είχαν κατά μέσο όρο 16% καλύτερες επιδόσεις στη λεγόμενη εργαζόμενη ή ενεργό μνήμη, δηλαδή στην ικανότητα να συγκρατούν και να ανακαλούν πληροφορίες, σε σχέση με τους...παπουτσωμένους.

«Τα μικρά πράγματα συχνά έχουν την μεγαλύτερη επίδραση. Η έρευνά μας δείχνει ότι μπορούμε να βελτιώσουμε το γνωστικό δυναμικό μας και ταυτόχρονα να απολαύσουμε. Αν βγάλουμε τα παπούτσια μας και τρέξουμε ξυπόλυτοι, μπορούμε να τερματίσουμε πιο έξυπνοι από ό,τι ξεκινήσαμε» δήλωσε ο Αλλογουέι.

Οι επιστήμονες προειδοποίησαν πάντως όποιον θέλει να δοκιμάσει κάτι τέτοιο, να προσέχει πού πατάει, για να μην τραυματίσει τα πόδια του (αυτό ισχύει ακόμη και στις αμμώδεις παραλίες). Επίσης, άνθρωποι με ορισμένα προβλήματα υγείας καλό θα ήταν να αποφύγουν το τρέξιμο ξυπόλυτοι.

Πηγή: ikypros.com