

La relazione tra abitudini alimentari e attività fisica e il QI dei bambini della scuola primaria

L'intelligenza dei bambini è influenzata da variabili ambientali e genetiche. Questo studio ha mirato a determinare come le scelte alimentari e i livelli di attività fisica dei bambini siano correlati al loro QI. Sono stati scelti casualmente 190 studenti (111 ragazze e 79 ragazzi) di età compresa tra 8 e 10 anni per questa ricerca trasversale. Sono stati utilizzati questionari per raccogliere informazioni su antropometria, posizione socio-economica, abitudini alimentari e memoria a 24 ore. È stato utilizzato anche il questionario sull'attività fisica dei bambini (CPAQ) per misurare il livello di attività fisica. Il test di intelligenza progressiva a colori di Raven è stato utilizzato per misurare il QI dei bambini. I risultati hanno mostrato una correlazione positiva tra il QI dei bambini e l'attività fisica ($P = 0.017$, $r = 0.17$) e tra il QI e le abitudini alimentari ($P = 0.001$, $r = 0.24$).

È stato dimostrato che il QI dei bambini delle scuole elementari, le abitudini alimentari e il grado di attività fisica sono tutti positivamente correlati.

FONTE

A Khadem, M Nadery, S Noori, R Ghaffarian-Ensaf, A Djazayeri, A Movahedi "The relationship between food habits and physical activity and the IQ of primary school children" J Health Popul Nutr. 2024 Feb 20; 43(1):29. doi: 10.1186/s41043-024-00522-6.