

El contacto con la naturaleza y el ejercicio físico ayudan al bienestar físico y cognitivo. Son numerosos los estudios que así lo demuestran y este lo ratifica.

Lo que, a mi parecer, resulta novedoso en este que nos ocupa, es que incorpora una nueva variable (razonamiento lógico para la elaboración de rutas, toma de conciencia de la posición y orientación del cuerpo) y los resultados son altamente eficaces con un entrenamiento que, aunque intenso, es de corta duración.

Se realizan actividades físicas en las que, además, intervienen la parte del cerebro encargada de la orientación y visión espacial, es decir, se realiza un ejercicio más duro intelectualmente que el requerido simplemente por un ejercicio físico, por duro que este sea.

Por tanto, cabría esperar, y así se evidencia, que la ejercitación y el entrenamiento (trabajo, esfuerzo, empleo lógico de la razón, ...) más arduo de alguna de las partes del cerebro relacionadas con el aspecto cognitivo, ayudan a un mayor y más consolidado aprendizaje y desarrollo intelectual. Desarrolla capacidades tales como la visión espacial y la elaboración de estrategias.

Así pues, los beneficios de la trepa, quedan realmente evidenciados, puesto que implican ejercicio físico, contacto con la naturaleza y desarrollo y mejora de rendimiento de destrezas cognitivas. Y además, es una divertidísima y rentable forma de ganarse la vida.