



MENTE RUNNER

Por LAURA GARCÍA AGUSTÍN
Psicóloga clínica, divulgadora y coach de runners

Lo que correr hace por tu cerebro



FOTO: POLAR IGNITE.

Tú ya sabes que correr es bueno para tu cuerpo. Y estoy segura de que también has oído que es estupendo para tu cerebro. Tanto, que los beneficios que aporta a tus neuronas superan con creces cualquier beneficio físico.

Casi todas las funciones cerebrales pueden mejorar tan solo saliendo a correr unos minutos. Algunos de los beneficios que se obtienen tras la carrera son inmediatos debido al aumento del riego sanguíneo a nivel cerebral; otros te ayudan a agudizar las habilidades cognitivas de forma temporal, y otros, son el efecto sumativo de tu trayectoria como corredor, o sea, el resultado de la remodelación progresiva de tu cerebro tras mucho tiempo corriendo. Sea como fuere, la investigación demuestra reiteradamente que el ejercicio físico, y en concreto correr, interfiere muy favorablemente en la remodelación del cerebro y en sus funciones.

Realmente son tantas las ventajas y los beneficios que obtiene tu cerebro tras la carrera que no tendría espacio suficiente para describir las todas en este artículo, así que voy a centrarme en tres de las principales, las que están mejor documentadas por la investigación.

-Protege tu cerebro de la edad.

La carrera es una forma especialmente eficaz de fortalecer el cerebro porque promueve dos procesos fundamentales: la neurogénesis o el nacimiento de nuevas neuronas y la neuroplasticidad cerebral, es decir, la calidad y el número de conexiones neuronales que se producen en el cerebro, y eso mantiene tu cerebro joven. El cerebro es un órgano que nunca deja de crecer, y si le ayudamos le mantendremos en el mejor estado posible. Estudios realizados por el Salk Institute for Biological Studies de San Diego, afirman que cualquier ejercicio físico ayuda a generar nuevas neuronas, incluso, en un cerebro envejecido. Sus investigaciones demuestran que con solo tres horas a la semana de una actividad cardiovascular como correr, se puede detener e incluso revertir el envejecimiento del cerebro, sobre todo, en áreas encargadas de la memoria y la cognición superior.

-Mejora tu memoria. Multitud de estudios confirman que el ejercicio cardiovascular aumenta la memoria, pero un grupo de científicos de la Universidad de British Columbia, fueron mucho más allá. Selecciona-

SABES QUE...

El “subidón del runner” es una sensación intensa de bienestar tras una actividad física exigente que llena tu cerebro de drogas naturales tan potentes como la morfina, que se unen a los receptores que controlan el dolor, el placer y la relajación. Los científicos piensan que sucede cuando se estimula de forma masiva los centros de gratificación del cerebro, especialmente los del núcleo accumbens, que cuando captan varias veces el placer que provoca correr, promueven el deseo de hacerlo de nuevo. Se desconoce por qué unos runners lo experimentan y otros no; parece que los novatos tienen más probabilidad de sentirlo, quizá es la forma que tiene el cerebro de asegurarse la continuidad del ejercicio para seguir recibiendo esos beneficios.

ron tres grupos de mujeres de más de sesenta años con deterioro cognitivo severo, a las que se les solicitó que realizaran tres tipos de ejercicio: correr, levantar pesas y ejercicios de tonificación. Tras seis meses compararon los resultados con los datos obtenidos en los tests preliminares antes de empezar el ejercicio. Las mujeres que hicieron estiramientos y tonificación perdieron algo de capacidad cognitiva; los tests revelaron que su memoria había empeorado. Las demás, tanto las que corrían como las que levantaron pesas, habían mejorado en memoria espacial, pero solo las corredoras aumentaron la memoria relacionada con el lenguaje. El verdadero hallazgo de este estudio es demostrar que la memoria puede mejorar y no solo mantenerse a pesar de la edad y un deterioro cognitivo iniciado.

-Te hace sentir feliz. El ejercicio promueve cambios en las conexiones neuronales y favorece la concentración de neurotransmisores beneficiosos que mejoran el ánimo, la confianza en uno mismo, la autoestima y disminuyen la ansiedad. La carrera, especialmente, incrementa la producción de endorfinas, las drogas naturales del bienestar, que disminuyen el dolor. También contribuye a reducir la producción de cortisol, la hormona del estrés, favoreciendo procesos de relajación. A su vez, el ejercicio y las emociones positivas refuerzan el sistema inmune, así te sentirás más fuerte y enfermarás menos. Los resultados de un equipo de investigadores lo aseveran. Reunieron a un grupo de personas que padecían depresión clínica. A un tercio le recetaron antidepresivos, a otro ejercicio cardiovascular, y al tercero ambas cosas. Tras 4 meses, más del 60% de la población estudiada no presentaba depresión clínica. Y a los 6 meses de seguimiento, el grupo que seguía practicando carrera presentaba un nivel de bienestar mayor.