

# ¿Por qué correr?

Nada mejor que plantearte a continuación los siguientes apartados que te responderán a la pregunta que te planteas ¿Por qué correr?

- Beneficios de la actividad de correr
- Consejos para tu puesta en marcha
- Curiosidades que te harán reflexionar
- Conoce los inconvenientes de esta actividad

## Beneficios de la actividad de correr

Quienes corren a menudo, en general tienen un objetivo en mente. Usualmente se trata de un objetivo físico como adelgazar, ejercitarse y demás. Sin embargo, la mayoría de los corredores no tienen total conciencia de lo extremadamente beneficioso que es salir a correr. Esta es la lista que te podemos hacer sobre los beneficios de correr.

### 1. Perder o controlar tu peso

Aproximadamente el 60% de quienes salen a correr lo hacen para bajar de peso o mantenerlo. Correr quema muchas calorías por lo que se convierte en un excelente compañero para quienes quieren manejar su peso y quemar grasas.

### 2. Correr mejora la salud.

Correr hace maravillas por tu cuerpo y tu salud! Algunos beneficios son. . .

- Eleva el colesterol bueno
- Reduce el riesgo de coágulos de sangre
- Estimula el uso de toda la capacidad pulmonar
- Mejora notablemente el sistema inmune
- Mantiene el corazón en buena condición
- Acelera el metabolismo
- Mejora el desempeño sexual
- Evita el envejecimiento acelerado

### 3. Reduce el riesgo de enfermedades:

- Reduce el riesgo de embolias y de cáncer de mama
- Reduce el riesgo de osteoporosis, diabetes, hipertensión.

### 4. Promueve la estimulación de la hormona de crecimiento (también conocida como la fuente natural de la juventud y la belleza)

### 5. Previene la pérdida de tejido óseo.

Al salir a correr regularmente, nuestro esqueleto se mantiene sano. Ayuda a ralentizar la pérdida natural de densidad ósea en los adultos que se produce con los años. Es especialmente beneficioso para los adolescentes para ayudar al desarrollo de sus huesos.

### 6. Alivia el estrés.

Correr puede alejarte de los problemas y dilemas cotidianos, y no sólo porque es un sano distractor, sino que correr alivia el estrés a un nivel químico.

7. Aumenta la autoestima y mejora la salud mental.

## **Consejos para tu puesta en marcha**

Si estás pensando seriamente en salir a correr, en ponerte de una vez por todas y para siempre en buena forma y darle a tu cuerpo el respeto que se merece lee estos consejos que te van a servir ¡¡¡seguro !!!

### **Primero, buenas zapatillas.**

Es lo más importante de todo. Unas zapatillas no adecuadas puedes causarte dolor y hacer que abandones la actividad. Con unas zapatillas específicas todo es mucho más fácil. Ve a una tienda adecuada y especializada. No tienes porqué gastar mucho dinero pero elige un modelo que haga lo que necesitas: que te cuide el pie y las articulaciones.

### **Dos. Comienza poco a poco.**

Ni se te ocurra correr una maratón de 42 kilómetros el primer día. Comienza lento. Un buen ejemplo serían 15 minutos si hace mucho que no te ejercitas, y de 20 a 30 si ya hacías alguna forma de ejercicio o practicabas algún deporte. Gradualmente comienza a correr más tiempo, más distancia, más distancia en menos tiempo y así. Al finalizar corre unos cinco minutos muy lento para permitirle a tu corazón que baje de a poco las pulsaciones.

### **Tres. Estira.**

Nunca finalices sin estirar. Si estiras no te dolerá nada al día siguiente, y te evitarás lesiones y endurecimiento. No hay nada que no sea bueno en estirar, y hay mucho de malo en no hacerlo, así que hazlo. No te cuesta nada, solo cinco minutos.

### **Cuatro. En la calle y en gimnasio.**

No te limites, no achiques tus opciones. Corre distintas rutas, en distintos lugares. Al aire libre, en el parque, en una pista, en una ruta que te agrade. Corre sobre una cinta de correr en el gimnasio. Es una cuestión de gustos y preferencias, pero si es posible una complementa a la otra.

### **Cinco. Bebe agua.**

Lleva una botella de agua o un camelback si te molesta una botella de agua en la mano. Mantente hidratado y toma pequeños sorbos, no te ahogues con el agua, la idea es mantenerte hidratado durante el ejercicio. Eso además te dará más resistencia.

### **Seis. Música.**

Correr no tiene por qué ser aburrido, de hecho no lo es, y la música es un buen condimento.

### **Siete. Descansa.**

Una de las partes más olvidadas del ejercicio es descansar. Tu cuerpo, tus piernas, tu sistema cardiovascular necesita descansar, sanar y recuperarse. Es en ese periodo en que tus piernas se desarrollan por ejemplo. Asegúrate de planificar tus salidas a correr de manera tal que el descanso sea parte de ellas. Puedes hacerlo día por medio (complementando con otra forma de ejercicio) o puedes hacerlo cinco de siete días, etc.

## Curiosidades que te harán reflexionar

- Las personas que corren más de 56 kilómetros a la semana tienen un 54% menos de probabilidades de sufrir pérdida de visión relativa al envejecimiento que aquellos que corren 16 kilómetros a la semana.
- Los corredores que recorren 15 kilómetros o más por semana tienen un 39% menos de probabilidades de recurrir a medicación para la presión sanguínea alta, y un 34% menos de probabilidad de necesitar medicamentos para tratar el colesterol en comparación con aquellos que no se pasan de los 5 kilómetros.
- Los hombres que queman al menos 3000 calorías a la semana, el equivalente a cinco horas de correr, tienen un 83% menos de probabilidades de desarrollar disfunciones eréctiles severas.
- Correr fortalece los huesos mejor que otras actividades aeróbicas, dicen en la Universidad de Missouri, que compararon la densidad ósea de los corredores y los ciclistas. 63% de los ciclistas tenía baja densidad en la espina y las caderas; solo el 19% de los corredores la tenían.
- Trabajadores británicos fueron encuestados en días de ejercicio y días que no lo hacían. Las encuestas decían que los días de ejercicio cometían menos errores, se concentraban mejor y eran más productivos que los días en que no hacían ejercicio.
- Un estudio del Journal of the American Geriatrics Society reportó que las mujeres que eran activas de adolescentes tenían menos probabilidades de desarrollar demencia en su edad adulta.
- Personas con problemas de insomnio se quedaban dormidos a los 17 minutos en días en que corrían, en comparación con los 38 minutos que demoraban en los días que no corrían. De la misma manera dormían una hora más en días de ejercicio.
- Las personas que corren o hacen ejercicio durante una hora al día tienen un 18% menos de probabilidades de sufrir infecciones respiratorias que aquellos que son inactivos, de acuerdo a un estudio realizado en Suecia. La actividad moderada mejora el sistema inmune.
- Investigadores le dieron a sus pacientes con asma dos sesiones de cardio y una sesión de pesas a la semana. Luego de tres meses reportaron que tenían menos episodios de asma y que cada vez se quedaban menos sin aliento.
- Una revisión de 22 estudios encontró que las personas que hacen ejercicio durante dos horas y media a la semana tienen un 19% menos de riesgo de muerte prematura que

aquellos que no se ejercitan. Otro estudio sostiene que las personas activas tienen un 50% menos de probabilidades de tener una muerte prematura.

## **Conoce los inconvenientes de esta actividad**

Tal vez, si es la única forma de ejercicio que practica. Está comprobado que correr frecuentemente a lo largo de la vida puede aumentar el riesgo de dolores de cadera y posiblemente artritis, así que es importante que se plantee también alternativas a correr. Correr emplea principalmente los músculos de las piernas por lo que se hace necesario realizar algo de ejercicio con la parte superior del cuerpo para mantener un equilibrio de fuerza entre la parte superior e inferior del cuerpo.

Los entrenamientos cruzados también pueden reforzar los músculos de las piernas y ayudarlo a evitar lesiones como problemas de rodillas.

Tenga cuidado para no convertirse en un fanático de correr. Correr se puede convertir en una actividad obsesiva y, de hecho, algunas personas pueden llegar a centrarse demasiado en la distancia recorrida y en correr para mejorar la forma física.

Para cosechar los beneficios para el cuerpo y la mente, practique este ejercicio en su justa medida y disfrútelo como parte de un estilo de vida completo y activo.