



Ejercita el cerebro y mejora la calidad del sueño

## Beneficios del running: lo que la ciencia dice

Por Mar Rovira @puppysta1975 Foto: Red Bull, 02-12-2015

Ya he descrito en otros artículos los **beneficios que el running aporta a nuestra salud**, especialmente a la salud mental, que es el área en la que más me muevo.

Muchos de vosotros ya sabréis que se ha producido una revolución en la neurociencia y ahora sabemos que el cerebro y sus estructuras cambian si se las estimula desde el exterior. Es el efecto llamado **neuroplasticidad**. Nuestros cerebros se van modificando al largo de nuestra vida en función de su genética y en función de la estimulación que le demos desde fuera. Así pues, **el cerebro también se entrena**.

Os voy a dar dos ejemplos de lo que le pasa al cerebro si realizamos ciertas actividades. Lo dicen los científicos. Habrá que escucharles atentamente.

### **EL DEPORTE EJERCITA EL CEREBRO**

Hoy en día esta información no suena a chino. Todos tenemos claro que practicar deporte potencia áreas cerebrales como el cortex motor, el cortex prefrontal, etc. Los estudios no hacen más que demostrar este hecho. Uno publicado en *Archives of General Psychiatry* comprobó que pedalear 30 minutos en una bicicleta estática, tres veces por semana durante tres meses, provocaba

un aumento del hipocampo de alrededor de un 15%.

Esto es maravilloso porque el hipocampo se encarga en mayor medida de la memoria. Si queréis mejorar vuestra memoria, realizad ejercicio moderado. Todos aquellos corredores senior, que no hacéis más que informarnos del cambio tan espectacular que ha pegado vuestra vida desde que corréis, aquí tenéis una razón más para seguir practicando el deporte que tanto os apasiona.

### **CORRER MEJORA LA CALIDAD DEL SUEÑO**

Diferentes estudios han demostrado que correr te ayuda a conciliar el sueño y dormir mejor. De hecho, hasta en algunas investigaciones se señala que los corredores habituales son más eficientes durmiendo.

Estos beneficios redundan en nuestra salud de forma clara. Pero lo que muchos no sabréis es que además, si duermes mal, tu cerebro lo nota. Investigadores de la Universidad de Oxford estudiaron como influía la mala calidad del sueño en el volumen del cerebro. Lo que descubrieron es que aquellas personas que tenían dificultades para dormir, tendían a tener menor volumen cerebral que aquellas personas que dormían con normalidad. La reducción no era alarmante pero afectaba áreas tan importantes como los lóbulos temporales, parietales y frontal, que es el encargado de las funciones ejecutivas.

Los científicos no hacen más que confirmar aquello que ya se sabe en la sabiduría popular. Dormir bien es sinónimo de salud. Y para dormir bien, correr funciona.

Una vez más, dejad de lado el botiquín. Para dormir como un lirón no hay nada mejor que el running. ¡Adelante! Cuidaréis vuestro cuerpo y vuestra mente.