



Resulta indiferente si corremos en cinta o al aire libre

## Correr, la mejor defensa contra el envejecimiento

El sexto artículo de la nueva serie sobre la vida empresarial y el running, y el segundo escrito por Dr. Sergi Bayod, el Director de Investigación en The LAB.

Por **Sergi Bayod**, 26-10-2016

Como comenté en el anterior artículo, la **práctica habitual del running está asociado con múltiples beneficios a nivel cerebral**, no sólo sobre nuestra mente y estado de ánimo sino también contrarrestando el deterioro cognitivo asociado a la edad. En cuanto a los mecanismos moleculares relacionados con los efectos neuroprotectores del running sobre el envejecimiento cerebral destacan, por un lado, la estimulación del proceso de neurogénesis en el hipocampo (área cerebral implicada en los procesos de aprendizaje y memoria), y por otro, la modulación de diferentes **factores neurotróficos** (incremento de BDNF, principalmente).

Pero una cuestión que algunos estudios han tratado de responder es si: **¿correr en cinta produce los mismos efectos beneficiosos a nivel cerebral que correr de manera voluntaria o al aire libre?**

Para responder a esta cuestión es necesario realizar estudios con roedores (rata y ratón), bien en una cinta de correr, hablamos de **ejercicio forzado**, o por otro lado, en una rueda giratoria, hablamos entonces de **ejercicio voluntario**. En el primer tipo, se somete al

animal a correr en una cinta de correr durante un tiempo y velocidad determinados, mientras que en el caso del ejercicio voluntario el animal tiene libre acceso a una rueda giratoria todo el tiempo.

Algunos autores proponen que **el ejercicio forzado se asemeja más al tipo de ejercicio que hacen las personas en el gimnasio**, 'sometidas' a correr un tiempo determinado en la cinta, mientras que el ejercicio **voluntario** estaría más asociado al tipo de **ejercicio que hacen los corredores altamente motivados**, que van a entrenar frecuentemente, como los corredores de resistencia. Me gustaría remarcar que las pautas de ejercicio forzado que se aplican en estos estudios irían en línea con las recomendaciones que marca el *American College of Sports Medicine*, la cual establece que para promover y mantener la forma física y la salud las personas adultas (18-65 años) deberían realizar 30-60 minutos al día, 5 o más días a la semana de ejercicio moderado, entendiéndose este como el realizado al 46-63% de la capacidad aeróbica máxima (o máximo consumo de oxígeno).

Así, en un estudio realizado en ratas, los autores estudiaron los **efectos de ambos tipos de running durante 6 semanas**: un grupo de ratas corrió en cinta (30 minutos al día, 5 días a la semana) y otro tuvo libre acceso a la rueda giratoria. Los resultados concluyeron que ambos tipos de ejercicio, forzado y voluntario, son capaces de **mejorar la capacidad de aprendizaje y memoria** de los animales, además de incrementar tanto el número de neuronas como los niveles de BDNF en el hipocampo.

Otro estudio, realizado esta vez en ratones, también concluyó que un período de entrenamiento de running de 4 semanas, tanto forzado (60 minutos al día, 5 días a la semana) como voluntario, mejora los resultados de aprendizaje y memoria, además de **augmentar los niveles de BDNF** en el hipocampo.

Por lo tanto, estudios en animales muestran como **el running voluntario o forzado en cinta de correr, son capaces de hacer frente al deterioro cognitivo asociado al envejecimiento**. No te lo pienses más y sal a disfrutar de una buena sesión de running, **al aire libre o si lo prefieres en cinta, y ¡mantén a tu cerebro en plena forma!**

*La serie del business running se ofrece en colaboración con The Leadership Academy of Barcelona [LAB]. Somos líderes mundiales en el desarrollo profesional mediante la mejora de la salud dentro de la empresa. Mándanos tus preguntas, ideas y sugerencias para los próximos posts a: [running@thelabcn.com](mailto:running@thelabcn.com).*

*Dr. Bayod es el Director de Investigación en The LAB y tiene una MMP en la maratón de 2:37 (ver: [www.thelabcn.com/team](http://www.thelabcn.com/team))*

