

# EL CEREBRO RUNNER



**Kay Gittermann M.**  
**Neuróloga Infantil.**

**E**l 15% de la población mundial corre regularmente, según el estudio Stadista. En Chile, el 6% de los chilenos practica running, donde el 66 % son hombres y 34%, mujeres, entre los 18 y 40 años, según el estudio Chile 3D del 2018. El running o trote, es un deporte accesible, fácil y barato, se practica en cualquier lugar. Es muy efectivo para el control del peso, potenciar la salud cardiovascular, contrarrestar el estrés y mejorar el estado anímico.

## ¿Cuál es el efecto de correr en el cerebro?

El dr. Alejandro Andersson, neurólogo del Instituto de Neurología Buenos Aires y runner: corrió más de 10 ultramaratones y más de 300 carreras, explica que durante el entrenamiento se incrementa el flujo sanguíneo en todo el cuerpo, incluido el cerebro, junto con la liberación de una gran cantidad de neurotransmisores. Se liberan Endorfinas que estimulan el placer y la analgesia, aumenta la Serotonina, neurotransmisor de la felicidad y la Dopamina, neurotransmisor de la motivación, además se reduce el Cortisol, hormona del estrés, por lo que es un excelente antidoto contra la depresión, la ansiedad y el estrés.

El médico español, Pedro Ramos, publicó en la Revista Nature Metabolism, su investigación donde analizó con Resonancia cerebral a 10 corredores, antes y después de correr una maratón de 42 km. Se detectó cambios en la mielina de las neuronas encarga-

das del control motor, la percepción sensorial y el procesamiento emocional, demostrando que hay plasticidad cerebral con el running. Por otro lado, la Universidad de West Michigan, el 2018, identificó que correr intensamente durante media hora, mejora la capacidad de resolución de problemas y velocidad de procesamiento de la información en el cerebro, es decir, correr genera estimulación cognitiva y disminuye el riesgo de demencia.

## ¿Cuánto correr para lograr beneficios en el cerebro?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los adultos realicen al menos 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada a vigorosa a la semana. En términos de running, sería correr al menos 30 minutos al día, 5 días a la semana. Un estudio por Yaakov Stern publicado en la revista Neurology, muestra que cualquier ejercicio físico, ayuda a generar nuevas neuronas incluso en un cerebro envejecido. Sus investigaciones indican que con sólo 3 horas a la semana de una actividad cardiovascular como correr, puede detener, e incluso revertir el envejecimiento cerebral, sobre todo en áreas encargadas de la memoria y la cognición superior.

Independiente de su edad, de a poco, a su ritmo y bajo supervisión, comience a trotar cada día un poquito, no es necesario ser el más rápido, solo sea constante, su corazón y su cerebro, se lo van a agradecer...