

# El deporte, el mejor aliado del cerebro

El cerebro es el centro de control de nuestras capacidades cognitivas, emocionales y físicas, y hacer que funcione correctamente es básico para una buena salud. Sin embargo, el cerebro no es un órgano estático, sino que se adapta y cambia según las experiencias y los estímulos que recibe. Por eso, es fundamental mantenerlo activo y estimularlo con actividades que lo desafíen y lo enriquezcan. Una de las mejores formas de hacerlo es practicando deporte.

El deporte tiene múltiples beneficios para nuestro cerebro, tanto a nivel cognitivo como emocional. Al hacer ejercicio, mejoramos el flujo sanguíneo y la oxigenación del cerebro, lo que favorece el funcionamiento de las neuronas y la formación de nuevas conexiones sinápticas. Esto se traduce en una mejora de la memoria, la atención, la concentración, la creatividad y el aprendizaje. Además, el deporte libera sustancias químicas que regulan nuestro estado de ánimo, como la dopamina, la serotonina y las endorfinas. Estas sustancias nos hacen sentir bien, reducen el estrés, aumentan la autoestima y previenen la depresión. El deporte también nos ayuda a socializar y a divertirnos, lo que contribuye a nuestro bienestar mental.

Pero no todos los deportes tienen el mismo efecto en el cerebro. Según diversos estudios, los deportes de equipo, como el fútbol, el básquetbol o el vóleibol, son los que más benefician a nuestro cerebro, ya

que implican una mayor coordinación, comunicación, planificación y toma de decisiones. Estos deportes estimulan el desarrollo de habilidades cognitivas y sociales que nos hacen más inteligentes y felices.

Por otro lado, los deportes aeróbicos, como correr, nadar o montar en bicicleta, también son muy beneficiosos para el cerebro, ya que aumentan la producción de una proteína llamada BDNF, que favorece la neu-



**JOSÉ JOAQUÍN ÁLVAREZ OPAZO**

Académico de la carrera de Entrenador Deportivo  
UNAB Sede Viña del Mar

rogénesis y la plasticidad cerebral. Esta proteína es clave para prevenir y retrasar el deterioro cognitivo y las enfermedades neurodegenerativas, como el alzhéimer o el parkinson.

Como podemos ver, el deporte es el mejor aliado del cerebro para mantenerlo sano y joven. Sin embargo, en Chile, muchas personas no le dan la importancia que se me

rece a la salud cerebral. Según datos de la Organización Mundial de la Salud, Chile es el país con mayor prevalencia de depresión en América Latina, con un 9,7% de la población afectada. Además, se estima que más de 200 mil personas padecen alzhéimer y que cada año, se producen más de 25 mil casos de accidentes cerebro-vasculares.

Estas cifras son preocupantes y nos muestran la necesidad de tomar conciencia, sobre los cuidados del cerebro y la prevención de las enfermedades que lo afectan. Por este motivo, hacer algún tipo de actividad física de forma regular y disfrutar de sus beneficios es fundamental. No solo mejorarán su salud física, sino también su salud mental. Y recuerden: un cerebro sano es un cerebro feliz.

**El deporte libera sustancias químicas que regulan nuestro estado de ánimo, como la dopamina, la serotonina y las endorfinas. Estas sustancias nos hacen sentir bien, reducen el estrés, aumentan la autoestima y previenen la depresión.**