

# Correr y sentirse bien

Tras el Día Mundial de la Actividad Física, jornada que se conmemoró este lunes, vale la pena detenerse un momento y recordar algo que solemos pasar por alto. Moverse también puede ser un acto simple, casi íntimo. Para muchos, correr no comienza como un objetivo deportivo, sino como una necesidad. Salir a despejar la cabeza, ordenar las ideas o simplemente tener un momento propio. En ese gesto, tan cotidiano, ocurre algo profundo. El cuerpo se activa y la mente se aquieta.

No es casualidad. Cuando nos movemos, algo cambia. Disminuye la ansiedad, mejora el ánimo y aparece un equilibrio que en el ritmo diario muchas veces se pierde. Esa conexión entre cuerpo y mente, tan antigua como vigente, explica por qué correr sigue siendo mucho más que ejercicio para tantas

personas.

Quizás ahí está lo esencial. No en cuánto se corre ni en la velocidad. Está en empezar, en darse ese espacio, en entender que cuidarse no siempre requiere grandes decisiones, sino pequeños hábitos sostenidos en el tiempo. Porque, al final, sentirse bien no es un lujo. Es una necesidad.

El Día Mundial de la Actividad Física es impulsado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para combatir el sedentarismo y promover la salud física y mental. El objetivo es concienciar sobre los beneficios del movimiento, recomendando al menos 30 a 60 minutos diarios de actividad para prevenir enfermedades

**Leonardo González, *country manager* de Asics Chile**