



## ¿Qué nos "egancha" al deporte?

Psicología, 05/09/2012

¿Comenzaste a practicar ejercicio para perder los kilos que ganaste durante el embarazo, durante las vacaciones, para rebajar tus niveles de colesterol y/o glucosa, fue tal vez para poder correr la carrera popular de tu barrio...? Independientemente de los motivos que te llevaron a la práctica deportiva, ¿ahora no puedes pasar sin el ejercicio? ¿quieres saber por qué?

Cuando practicamos ejercicio físico el cuerpo genera unas hormonas llamadas endorfinas también conocidas como las hormonas de la felicidad o de la alegría.

Son neurotransmisores químicos que se forman en la hipófisis (glándula ubicada en la base del cerebro) y que presentan una estructura muy parecida a los opioides, pero sin sus efectos negativos. Estas hormonas, igual que los opioides, cruzan el espacio sináptico y se unen a los receptores opiáceos. Estos receptores se encuentran en el tálamo y en el núcleo caloso del cerebro y al ser estimulados por los opioides, ya sean exógenos (drogas opiáceas) o endógenos (endorfinas), interfieren en las señales de dolor corporal y en las emociones, provocando una sensación de bienestar.

Las endorfinas tienen principalmente dos funciones, la primera de ellas es facilitar la comunicación entre neuronas y la segunda actuar como analgésico ante el dolor.

Actúan en los centros de placer del cerebro y, a su vez, actúan como analgésicos

endógenos inhibiendo la transmisión de dolor al mismo. Por tanto, las endorfinas son, en gran parte, responsables de la sensación de bienestar que percibimos tras realizar deporte

¿Son entonces las endorfinas las culpables de la adicción al ejercicio físico?

Diferentes estudios científicos realizados en diversas universidades de Estados Unidos, ponen de manifiesto que no existe correlación entre la cantidad de endorfinas en la sangre y la dependencia a la actividad física constante.

Los beneficios que nos proporciona la práctica deportiva son muchos, entre ellos se encuentran:

- La disminución del riesgo cardiovascular.

- Reduce la presión arterial.

- Retrasa el inicio de la diabetes en personas con predisposición genética.
- Ayuda a controlar los niveles de colesterol y de glucemia del organismo.
- Favorece el mantenimiento del tono muscular, la movilidad y evita la obesidad y el sedentarismo.

A nivel mental:

- Nos distrae de los problemas cotidianos.
- Nos ayuda a socializarnos y a compartir experiencias con personas que tienen gustos similares a los nuestros.
- Nos invita a centrarnos en el aquí y ahora deteniendo el pensamiento en lo que estamos realizando en ese momento.
- Disminuye la ansiedad y el estrés.
- Nos enseña a seguir reglas.
- Etc.

Podemos concluir que el ejercicio físico es una buena herramienta para enfrentarse a la vida con optimismo y energía, ¿será este el motivo por el que nos “enganchamos” a el?

