

# *Beneficios del ejercicio*



**E**l ejercicio físico, ya sea de corta o larga duración, contribuye a establecer un bienestar mental, mejorando la autonomía de la persona, la memoria, rapidez de ideas, etcétera, y promoviendo sensaciones como el optimismo o la euforia, al tiempo que se mejora la autoestima de las personas, lo que produce beneficios en diferentes enfermedades como la osteoporosis, la hipertensión o las crisis diabéticas.

*Seguir un programa de ejercicios aeróbicos al menos durante 15 minutos al día y tres veces a la semana reduce en casi un 40% el riesgo de padecer Alzheimer después de los 45 años.*

Además, se sabe que practicar deporte, de forma amateur por ejemplo, previene las enfermedades cardiovasculares, mantiene a controlada la presión arterial, el colesterol y los triglicéridos, evitando los problemas óseos comunes.

## *Las ventajas más allá de la salud física*

En primer lugar, se conoce que la actividad física reduce el estrés y la ansiedad. Cuando una persona está sometida a largos periodos de estrés, su organismo libera una serie de sustancias como la adrenalina y el cortisol que son los principales responsables de la ansiedad y la depresión.

Sin embargo, el ejercicio físico reduce el efecto de estas sustancias ya que facilita la producción de endorfinas (también conocidas como los neurotransmisores de la felicidad). Además, normaliza los valores de la presión sanguínea, la respiración y el ritmo cardiaco propiciando un estado de bienestar y relajación que ayuda a combatir el estrés cotidiano.

Por otra parte, investigadores de la Universidad de Michigan están seguros de que dar un paseo entre la naturaleza manteniendo un paso rápido puede aumentar hasta en un 20% nuestra memoria a corto y mediano plazo. En realidad, se sabe que la actividad física mejora la atención, aumenta la concentración y facilita el recuerdo.



Para incentivar a que puedas iniciar una rutina semanal de ejercicios te presentamos 10 beneficios publicados por la página [neurozona.com](http://neurozona.com) que te ayudarán a seguir adelante:

- 1. Libera endorfinas**, o lo que es lo mismo, sustancias que actúan a nivel químico en nuestro cerebro produciéndonos sensación de felicidad y mejorando nuestro estado de ánimo. Comienza con introducirlo 3 días a la semana, durante, al menos, media hora y en unas semanas verás como cualquier indicio de tristeza, depresión o ansiedad comienza desaparecer.
- 2. Reduce los niveles de estrés y ansiedad**, gracias a la producción de norepinefrina (noradrenalina), otra sustancia química que actúa a nivel cerebral y que modera la respuesta de éste ante situaciones percibidas como estresantes o retadoras.

**3. Mejora la autoestima**, eleva la percepción positiva que tenemos de nosotros mismos, ya que verte mejor físicamente, a nivel estético y de rendimiento, hará que te valores más y destagues tu potencial personal por encima de otras cosas.

**4. Te ayuda a socializar más y mejor**, ya que a medida que aumente tu autoconfianza desearás interactuar más con el resto de la gente y participar en clases o eventos en grupo, donde podrás conocer a más personas con tus mismos intereses.

**5. Desacelera el deterioro cognitivo**, ya que realizando deporte, sobre todo entre los 25 y los 45 años, aumenta la liberación de sustancias químicas en nuestro cerebro que previenen la degeneración de las neuronas del hipocampo.

**6.** Menor riesgo de mortalidad en edades tempranas, debidas a problemas cardiovasculares, ya que se reduce la probabilidad de un infarto cerebral y a la mejora de la función cognitiva, reduciendo el riesgo de padecer ciertos tipos de demencias y Alzheimer.

**7.** Mejora la memoria y la habilidad para aprender nuevas cosas, gracias al incremento de la producción de células en el hipocampo, responsables de la memoria y el aprendizaje.

**8.** Cambia la morfología de nuestro cerebro, la producción de nuevas neuronas y nuevas conexiones sinápticas (neurogénesis) hará que aumente tu capacidad de aprendizaje y que mejore tu capacidad de toma de decisiones.

**9.** Mejora el nivel de productividad, mejora tu nivel de energía vital y de actitud hacia las tareas que debemos realizar.

**10.** Ayuda a conciliar el sueño, la práctica de ejercicio puede ayudar a reiniciar el reloj biológico y los ritmos de descanso naturales del cuerpo.

No cabe duda que la actividad física diaria ofrece una serie de beneficios para sentirnos mejor, en la actualidad las personas llevamos un estilo de vida acelerado que muchas veces no nos permite hacer ejercicios. Es que la vida moderna y sus facilidades como movilizarnos en bus o estar sentados por horas en la computadora nos crean estilos de vida cada vez menos activos, lo que ha llevado al hombre de hoy a alejarse progresivamente de la actividad física.

*¡Inicia hoy tu programa de ejercicios!*



**EDUFUTURO**  
770 palabras

**Referencias:**

<http://www.bodytechperu.com/blog/%20la-importancia-de-la-actividad-fisica-en-la-vida-diaria>  
<https://blog.genesis.es/beneficios-del-ejercicio-en-tu-vida-diaria/>  
<http://www.neurozona.com/10-beneficios-de-incorporar-el-deporte-en-tu-vida-diaria/>  
<https://www.webconsultas.com/ejercicio-y-deporte/vida-activa/beneficios-del-ejercicio-fisico-869>