

## ¿ EL PLACER DE CORRER O CORRER POR EL PLACER?



Quizá lo que primero debería plantearse uno es que quiere decir placer. Según la RAE la palabra “placer” tiene el siguiente significado “satisfacción, sensación agradable producida por la realización o suscepción de algo que gusta o complace”.

Correr pues debería ser un placer porque en general quien corre no lo hace por obligación sino porque le apetece y obtiene un resultado positivo de su práctica. Pero es difícil pensar en esta palabra o sensación placentera cuando ves las caras de algunos runners con los que te puedes cruzar o de los cuales ves imágenes en los medios, más que placer parece un sufrimiento.

Desde el punto de vista científico, el placer está relacionado de manera directa con unas hormonas llamadas endorfinas. Estas “archiconocidas” hormonas no son más que elementos producidos por nuestro organismo como respuesta a una acción, que en un lugar concreto de nuestro sistema nervioso hace que se traduzca y se perciba como algo agradable. Hace unos años unos científicos alemanes liderados por el Dr Boecker quisieron demostrar que el correr era una de esas acciones que producía las endorfinas y que el correr era una placer “científicamente probado”. Hicieron estudios con distintos runners a los que después valoraron los niveles de endorfinas en su sistema nervioso usando técnicas de imagen. Y sí, la conclusión fue clara, los runners después de correr tienen niveles elevados de endorfinas por lo que si la ciencia lo dice deberá ser cierto ¿no?

Pero no solo los datos objetivos como pueden ser las técnicas de imagen son “pruebas” de que el running y el placer van de la mano sino que esa sensación de euforia que experimentan muchos runners es otro factor muy valorable. Ciertamente que exista un apoyo científico es no solo importante ya que valida un hecho subjetivo sino que se podría decir que la mayoría de runners nunca se han llegado a plantear el “por qué” de ese conocido como “subidón” sino simplemente el hecho de sentirlo es un motivo para seguir y seguir.

Si el poder alcanzar un objetivo usando como medio el Running le añades el factor intrínseco de las endorfinas el resultado final puede llegar a aumentar ese placer a la enésima potencia.

Ponerse objetivos alcanzables y conseguirlos no solo es un placer sino una victoria. Es muy gratificante que tras un esfuerzo más o menos pequeño se consiga completar un reto. Aunque no siempre correr está asociado a un reto sino que hay runners que salen a correr por simple placer sin proponerse metas ni objetivos es solo salir por salir, disfrutar de su tiempo, de la naturaleza, de la compañía de amigos o familia. Ese placer estaría incluido también dentro de la definición con la que se ha dado inicio a este escrito. ¿Difícil y poco probable correr sin objetivos ni un propósito? Ahí queda esa pregunta!

Así pues runner sea cual sea la razón por la que te calzas las zapatillas y quemas suela, disfruta, enjoy your run!!!!