

Por qué correr?



Desde hace unos años vemos que donde vayamos hay gente corriendo: por la ciudad, por el campo, por la montaña o por la playa.

Quizá el “espíritu del 92” hizo que nuestro entorno tomara conciencia de lo importante que es la salud y de cómo el binomio ejercicio y salud es muy beneficioso.

Pero, ¿por qué oímos constantemente que correr está de moda?

Hay que reconocer que es una actividad económica. Una buena salud debe mantenerse a pesar de las dificultades ya que, cuanto mejor nos sintamos, más fuertes estaremos para “capear el temporal”. Aunque sea económico no quiere decir que nos calcemos cualquier tipo de zapatillas o nos vistamos de cualquier manera. Es importante ir bien preparados ya que, si no, el remedio será peor que la enfermedad.

El calzado es un asunto básico. Las zapatillas que usaremos deben de ser adecuadas anatómicamente y para el terreno por el que vayamos a correr.

En la actualidad existen todo tipo de modelos casi personalizables. Déjate asesorar por profesionales, de este modo evitarás consecuencias desagradables e incluso lesiones.

Además de las zapatillas vístete con ropa adecuada. Ten presente por dónde vas a correr y qué temperatura va a hacer. Usa prendas que permitan que tu piel transpire y de este modo la temperatura corporal se adaptará al máximo a las condiciones meteorológicas.

Correr no tiene horario. No está sujeto a horarios fijos de un centro o de una persona, sino que tú escoges cuándo te va bien.

De todos modos, según algunos estudios hay componentes del ejercicio físico que se benefician más al practicar o por la mañana o por la tarde. Los expertos indican que por la tarde la temperatura corporal tiende a ser más elevada se ven favorecidas las actividades de predominio muscular. Por la mañana, son las cardiovasculares (como nadar, correr, ir en bicicleta...) las que sacan mejor partido. Ello se debe a los ritmos circadianos a los que está sometido nuestro organismo. Los beneficios de correr siempre estarán allí sea la hora que sea. Escucha a tu cuerpo y sal a correr cuando lo necesites o lo sientas.

Se puede salir a correr por cualquier lugar. Tú escoges la superficie, el espacio del que dispongas o el que más te apetezca.

La recomendación dependerá de tu nivel y de si tienes o no algún problema físico.

El asfalto es la superficie que más castiga a las articulaciones: sufren por el impacto que ocasiona la falta de amortiguación. Por lo que si tienes problemas articulares, evita el asfalto y decántate por la playa o el campo, donde además te beneficiaras del aire que respirarás y te

oxigenarás mejor.

Si te decides por la montaña ten en cuenta el porcentaje de desnivel que te puedes encontrar, por lo que tu preparación debe tener en cuenta la exigencia del terreno.

Además, suele ser un terreno irregular por lo que la pisada puede que sea inestable y, en ese caso, vigila con los tobillos y las rodillas.

Si la meteorología no acompaña siempre puedes correr en la cinta de un gimnasio o en casa, así no perderás la regularidad.

Los beneficios sobre la salud son múltiples y variados:

A nivel emocional: Hay mucha gente que cuando empieza a correr con el tiempo dice que esta “enganchado” y no puede dejar de salir. Esto tiene una explicación fisiológica, es lo que se conoce como “Runner’s High “ o ” la euforia del corredor”.

No existe definición concreta, pero se define como una “estado placentero” o de “equilibrio y armonía interior”.

Nuestro organismo produce “endorfinas” que son sustancias químicas que transmiten información a las neuronas. Estas se encargan de modular la temperatura corporal, el dolor, etc. y es por esta última función que se las conoce como “analgésicos naturales”. Se segregan ante diversas circunstancias como el estrés, el ejercicio... y nos ayudan a adoptarnos a estas. En el caso del ejercicio proporcionan una sensación de bienestar.

Existe un estudio llevado a cabo con corredores donde se observó que estas personas presentaban valores de endorfinas segregadas elevados, por lo que se habla de que existe una relación directa entre la euforia y el correr .

Pérdida de peso y control de colesterol y triglicéridos: correr es una de las actividades cardiovasculares más completas y que más te pueden ayudar. Es evidente que nos ayudará en ambos casos, pero si vas a asociar dieta y correr hay que tener claro cómo debes hacerlo. No por iniciar el ejercicio sin comer quemaremos más. Si no tenemos energía para ejercitarnos no llegarás a rendir lo necesario y conseguir el objetivo que te propongas.

Corriendo a 5,5 km/h quemarás 385 Kcal/h, si aumentas a 7,5 tu consumo será de 645 Kcal/h y a 9 km/h llegarás a quemar 1260 Kcal/h.

A nivel cardiovascular: No sólo el sistema cardiovascular se ve favorecido por correr. Aunque como las enfermedades cardiovasculares encabezan las cifras de morbi-mortalidad, es evidente que sus beneficios son claros en la prevención y en la terapia.

Adapta el programa a tu forma física, empieza según tus capacidades y ve mejorando.

Si presentas alguna patología a este nivel eres claro candidato a someterte a una revisión médica antes del inicio. Por un lado, te aseguras de que puedes correr sin problemas y por otro, conocerás cuáles son tus límites y tus objetivos.

¿Todavía dudas entre salir o no a correr?