



▶ 28 Enero, 2015

SALUD

DOCTORA
RITA VARGAS



10 beneficios del running

No sé si serás de las miles de personas que han decidido ponerse en forma con este deporte... si no, aún estás a tiempo.

El running ha calado fuerte y a nadie extraña ver a aficionados, practicándolo por las calles o por los parques. Y es que aporta beneficios físicos y mentales. ¿Sabes cuáles?

1 Reduce el riesgo de contraer enfermedades.

Si haces ejercicio regularmente, la posibilidad de padecer obesidad y con ella diabetes de tipo II, hiperlipemia (colesterol y triglicéridos altos) e hipertensión, es mucho menor.

2 Mejora el sistema cardiorrespiratorio.

Los primeros días te parecerá que no vas a aguantar ni tres pasos. No fuerces, con el tiempo y la práctica adecuada, te adaptarás y ganarás resistencia.

3 Fortalece los huesos.

Y en consecuencia previene la osteoporosis, al evitar que los huesos pierdan densidad.

4 Desarrolla la masa muscular del cuerpo.

Se tonifican piernas, abdomen, espalda y hasta los brazos.

5 Permite controlar y perder peso.

El trabajo aeróbico que se realiza aumenta el gasto calórico. No hay receta más eficaz para luchar contra los kilos que dieta ajustada al gasto energético y ejercicio.

6 Disminuye la grasa corporal.

Además de antiestética, es mala para el organismo.

7 Favorece el descanso.

Cuanto más activo ha sido el día, mejor se concilia el sueño.

8 Ayuda a combatir la ansiedad y el estrés.

Correr deja atrás las tensiones, ya que segrega endorfinas, las llamadas hormonas de la felicidad.

9 Aumenta la autoestima.

Aporta fondo y agilidad, y te sentirás llena de energía.

10 Es un arma de socialización.

Podrás compartir experiencias y practicar en grupo.

TEN EN CUENTA QUE...

- ✓ Cualquier persona sana lo puede practicar, pero si has rebasado los 40, consulta con tu médico, por si debes hacerte un análisis, estudio de la marcha...
- ✓ Es fundamental un calzado adecuado, con buena sujeción y amortiguación acorde a la fisiología de la pisada.
- ✓ Debes empezar y terminar siempre con estiramientos, así como mantener una buena hidratación y una dieta equilibrada a tu gusto.
- ✓ Conviene hablar con gente experimentada y leer información sobre el tema.

Esta sección tiene fin divulgativo, aportando la opinión de fuentes médicas solventes y el punto de vista personal de nuestra doctora, no reemplazando el criterio más válido de su médico o especialista.