

# La razón por la que nos sentimos más “despejados” después de hacer deporte



En una entrevista realizada a **María Sagasti**, especialista en Medicina Deportiva en el **Centro Médico IMQ América de Vitoria-Gasteiz**, ha declarado que la actividad física tiene un impacto muy importante en los niveles de estrés de las personas. De hecho, se estima que al **hacer ejercicio de forma diaria se pueden reducir los niveles de estrés hasta un 40%**.

Esto sucede porque al realizar deporte el cuerpo libera endorfinas, las cuales son neurotransmisores cuya función es la de transmitir sensación de felicidad y satisfacción, además de que estimulan las áreas cerebrales que producen placer. Además, la actividad física disminuye la producción de algunas hormonas como la adrenalina, encargada de alertar al cerebro, de generar nerviosismo; y el cortisol, que se libera en situaciones de estrés.

Por otro lado, en lo que respecta al tipo de deporte practicado, María Sagasti aclara que cada persona puede elegir el deporte en el que más a gusto se encuentre, que esté cómoda, que le estimule y le motive. En este sentido, la especialista declara que primero hay que mirar a las necesidades y gustos de la persona, para después emitir consejos teniendo en cuenta esos aspectos. Para aquellas personas que padezcan alguna enfermedad, también se aconseja esto, aunque siempre de forma regulada y acorde a las capacidades de cada uno.

El hecho de imponerse un horario y obligarse a cumplirlo sirve para que las personas vean que son capaces de ponerse unos objetivos y de cumplirlos, lo que aumenta en gran medida la autoestima, la disciplina y la autoconfianza. Además, el deporte provoca una mejora en el sueño de la persona, por lo que al reducir el estrés y dormir mejor, el cuerpo dispone de mucha más energía.

Una vez elegida la actividad física en base a las necesidades y gustos de cada persona, lo siguiente es organizar dicha actividad, informarse de cómo realizarla, recurrir a los profesionales del deporte y de la medicina deportiva, para saber la carga y el descanso necesarios para cada uno. La clave para un estado saludable es el equilibrio.

Por último, María Sagasti recuerda que según múltiples estudios, realizar actividad física en grupo tiene todavía más beneficios, debido a su carácter social, ya que ayuda a relacionarse con los demás y a sentirse parte de una comunidad.

Fuente: Infosalus

Fecha de publicación: 31 de marzo de 2021

**[Acceder al artículo original >>>](#)**

**New Health Foundation**

**AEDESA**

<https://www.aedesa.org/>  
[info@aedesa.org](mailto:info@aedesa.org)



**Link to Original article:** <https://www.aedesa.org/noticias/la-razon-por-la-que-nos->

[sentimos-mas-despejados-despues-de-hacer-deporte?elem=254619](#)