

Los beneficios del ejercicio físico para el cerebro



Durante los últimos años se ha resaltado el gran beneficio que tiene la práctica de actividad física, especialmente desde el comienzo de la pandemia de COVID-19. Sin embargo, también es necesario concienciar a la población de los efectos positivos de la actividad física para la **actividad cerebral**.

El cerebro es una de las partes del cuerpo que más se deben cuidar, y el ejercicio físico es una de las mejores formas de hacerlo, ya que su práctica genera una serie de estímulos, reacciones y secreciones hormonales que favorecen las funciones cerebrales.

De acuerdo a la **Dra. Carla Cevallos**, experta en deportes de **Laboratorios Bagó**, la respuesta cerebral frente al deporte consiste en la secreción de neurotransmisores que agilizan la transmisión de información entre neuronas, además de favorecer la regeneración neuronal, la formación de neuronas, la sinapsis e incluso la irrigación de sangre al cerebro.

La práctica de ejercicio físico facilita la secreción hormonal en el cerebro, que promueven el bienestar integral de la persona. Entre las hormonas segregadas más comunes se encuentran la **Endorfina**, que produce sensación de bienestar; la **Dopamina**, que ayuda

al aprendizaje, la memoria y la motivación; la **Serotonina**, que regula el estado de ánimo, el comportamiento social, el sueño, la memoria, el deseo y la función sexual; la **Adrenalina**, que aumenta la frecuencia cardíaca y permite la “reacción” del cuerpo ante estímulos; o la **GABA**, que trabaja en el comportamiento, la respuesta al estrés y la cognición.

Otro aspecto favorecido por la actividad física es que permite una **mayor irrigación de sangre al cerebro**, lo que conlleva una mayor oxigenación del mismo. Esto se traduce en una menor sensación de fatiga y ayuda a disminuir la falta de concentración, el debilitamiento mental y la depresión.

Asimismo, también permite una **mayor capacidad de regeneración de los tejidos cerebrales**, llamada neuroplasticidad, con lo que las neuronas tienen una mayor facilidad para formar nuevas conexiones y así el cerebro se puede recuperar más rápido de posibles lesiones o trastornos. A esto se une el hecho de que ayuda a reducir el riesgo de alteraciones patológicas.

Por último, la práctica de ejercicio físico favorece la **neurogénesis**, es decir, la generación de nuevas neuronas, lo que ayuda a mantener la condición y capacidades cerebrales idóneas; y también **ayuda a disminuir los efectos del estrés negativo**, el cual consiste en un estado constante de situaciones de presión que altera el funcionamiento del sistema inmunológico. Esto es muy importante en la actualidad, pues se sabe que el 45% de los trabajadores padecen de estrés laboral.

Fuente: www.vistazo.com

Fecha de publicación: 22 de abril de 2021

[Acceder a la noticia original >>>](#)

New Health Foundation

AEDESA

<https://www.aedesa.org/>
info@aedesa.org



Link to Original article: <https://www.aedesa.org/noticias/los-beneficios-del-ejercicio-fisico-para-el-cerebro?elem=263035>