Correr

La actividad de correr, o runing, como se le suele llamar más a menudo, como otras actividades físicas, conlleva ciertos beneficios para nuestro cuerpo, ayudándolo a mantenerse sano y a prevenir ciertas enfermedades. De hecho, no tienes que correr demasiados kilómetros para obtener beneficios directos de esta actividad; ya que con 30 minutos o menos te estarás estimulando para llevar una vida más saludable. A continuación te presentamos algunas ventajas para nuestra salud que conlleva el correr:

-Correr mejora nuestra actividad cerebral; ya que motiva el aumento de mitocondrias en nuestro cerebro.

-Evita y combate la depresión. Esto se debe a que la actividad física estimula al gen VGF, el cual se encuentra ligado directamente con el padecimiento de depresión y ansiedad. Así mismo, al correr estaremos aumentando la producción que nuestro cuerpo hace de endorfinas, las cuales son responsables de crear en nosotros una sensación de bienestar.

-Previene el cáncer y otras enfermedades. Al correr mejoraremos nuestra capacidad cardiorespiratoria, la calidad de las funciones de nuestro sistema circulatorio (por lo que evitaremos riesgos de padecer hipertensión), oxigenaremos nuestra sangre, músculos y cerebro, quemaremos calorías almacenadas, combatiremos el sobrepeso y la obesidad, prevendremos la aparición de diabetes e, incluso, se pueden llegar, al correr, prevenir ciertos tipos de cáncer como de cólon, de pulmón, de mama, entre otros.