

Los beneficios de correr : El deporte milenario que nunca pasa de moda

Por Ada Oliver
Mayo de 2012



En el año 490 A.C., en la antigua Grecia, los persas amenazaban con aniquilar a los griegos en la batalla de Maratón. Cuando finalmente vencieron los griegos enviaron la noticia a Atenas con un corredor entrenado de nombre Filipides (*Pheidippides*), quien de manera heroica y legendaria murió después de anunciar la victoria. La distancia entre Maratón y Grecia es de aproximadamente 42 kilómetros y desde los antiguos juegos olímpicos se corre la distancia (actualmente de 42.126 metros) que conmemora aquél acontecimiento.

Si bien es reducido el porcentaje de corredores que se enfrentan al “monstruo” del maratón, este deporte milenario cada vez tiene más adeptos y pareciera que goza actualmente de un renacimiento, que lo coloca entre los deportes más populares del momento.

Son muchos los factores que enganchan a la gente a este deporte, entre ellos destacan la

Los beneficios de correr : El deporte milenario que nunca pasa de moda

Por Ada Oliver
Mayo de 2012

inigualable sensación de triunfo cuando cruzan la meta en una carrera, sea de 5, 10 ó 42.126 kilómetros. Los corredores de afición rara vez compiten por un lugar en el podio, la mayoría coincide que van por su “mtp” o mejor tiempo personal, es decir sólo compiten con ellos mismos.

Hay quien dice que la corrida tiene un fuerte factor emocional, casi espiritual, pues el rítmico movimiento del cuerpo crea un estado similar al que provoca la meditación, en el que la mente se despeja, las ideas son más claras y la creatividad y la inspiración encuentran una salida.

“El correr ha adquirido mayor relevancia en los últimos años por ser un deporte que brinda enormes beneficios en todos los sentidos, no sólo nos ayuda a mantenernos saludables elevando nuestra energía y dándonos cada vez más capacidad y condición física, sino que nos ayuda a mantener un equilibrio necesario en nuestras vidas” dijo la maratonista y triatleta Norma Escalante, quien en los últimos años se ha dedicado a entrenar a corredores desde principiantes hasta el alpinista tijuaneño Ignacio Anaya, a través de su club de corredores “Speedy Runners” (busca Speedy Runners en Facebook).

Algunos de los beneficios más importantes que puedes descubrir al correr son:

-Bajar de peso. La gran cantidad de energía que se requiere para correr distancia no se compara con otros deportes menos extenuantes (como caminar o jugar tenis), lo que lo convierte en un gran aliado contra el sobrepeso.

-Salud cardiovascular. Correr puede contribuir de manera significativa a bajar la presión arterial alta y a mantener la capacidad pulmonar, reduciendo el riesgo de infarto o embolia.

-Retarda el envejecimiento. Los huesos y los músculos de los corredores tienden a mantener mejor su densidad y su fuerza ya que están siendo estimulados de manera constante. La coordinación y concentración que se pierden con la edad también son notablemente contrarrestados por la corrida.

Los beneficios de correr : El deporte milenario que nunca pasa de moda

Por Ada Oliver
Mayo de 2012

-Te hace feliz. Se conoce que al correr el cuerpo genera las famosas endorfinas, estas hormonas tienen un papel importante en las emociones y la generación de las mismas provoca una sensación de euforia conocida como “el *high* de los corredores”. Muchos corredores reportan que se sienten menos estresados y que la sensación de haber logrado algo les ayuda a mantener una buena actitud todo el día.

Te advertimos que cuando empiezas correr el tema tiende a invadir otras áreas de tu vida, no hablas más que de zapatos de correr, de cómo mejoraste tu tiempo, de la nueva distancia que acabas de conquistar y a veces hasta mencionas con orgullo alguna pequeña lesión “común en nosotros los corredores”. Te conviertes en parte de algo mayor y cada vez que ves a un corredor cruzando la meta sientes empatía, porque has sentido lo mismo que el sintió, así haya sido en la última carrera de 5 kilómetros de tu comunidad.

Cualquier forma de ejercicio constante puede cambiar positivamente tu vida, pero correr tiene un encanto especial, como enfatiza Norma Escalante “correr me ha llevado a descubrir que los límites no existen... me ha ayudado a sobrepasar circunstancias difíciles ayudándome a mantener la energía y sonrisa a flor de piel. Te convierte en mejor persona porque cada entrenamiento, carrera o corrida con compañeras te da enseñanzas que fortalecen cuerpo, mente y espíritu... Por eso siempre digo que ¡correr es vivir!”

Pd. ¡Busca los consejos de Norma Escalante en nuestro Facebook!