



Los Beneficios de Correr

En sus marcas, listos... Iniciamos



Libera tu Salud[®]
www.liberatusalud.com

“Salir a correr es la manera de liberar nuestras mentes y hacernos más felices y saludables”.

- Eliud Kipchoge

No es un secreto que correr es una de las mejores disciplinas para los seres humanos, tanto mentalmente, como físicamente.

Convertirte en corredor mejora tu vida de muchas maneras e incluso, te hace ser una persona más feliz. Los beneficios de correr no están limitados a nadie, los encontrarás ya sea que decidas entrenar para competir o solo correr como hobby.

En este artículo aprenderás:

-  Los beneficios de correr para tu salud.
-  La evidencia que existe de estos beneficios.
-  Los beneficios a nivel salud mental que puedes obtener corriendo.

Encontrarás ciertas palabras de color **verde**, su definición está en nuestro glosario de términos: El lenguaje del corredor.

1. Correr aumenta tu longevidad

En 2018 se hizo un estudio de tipo meta-análisis, donde se investigó acerca de la relación que existe entre correr y el riesgo de mortalidad. Los resultados arrojaron que **las personas que corren, tienen una tasa de mortalidad de 25 a 30% menor, comparado con las personas que no corren.** Este estudio concluyó que “cualquier cantidad de correr, incluso una vez a la semana, es mejor que no correr.”

Es importante aclarar que el término longevidad, no sólo se refiere a “vivir más años”, si no a “vivir más años con salud y alta calidad de vida”.

En otro estudio realizado por la Universidad de Stanford, arrojó que los corredores se mantuvieron con mayor vitalidad a través de los años, que los que no corrían.

Además de la infinidad de beneficios a tu sistema cardiovascular, sistema respiratorio y sistema musculoesquelético.

¡Correr es la fuente de la juventud!

2. Correr mejora tu calidad del sueño

Dormir tiene una función muy importante, no solo en los corredores, sino en todas las personas, ya que repara y prepara a nuestro cuerpo para nuestras actividades del día siguiente.

De acuerdo a varios estudios del American Journal of Lifestyle Exercise, existe alta evidencia científica, de que hacer **ejercicio de alto impacto, como correr, mejora la calidad del sueño.**

Correr también ayuda a crear el hábito de dormir temprano y tener una rutina de sueño.

3. Correr puede influenciar la creación de hábitos positivos

¡Correr también es un hábito positivo! Cuando lo adoptamos, muchas veces decidimos planear nuestro día alrededor de esta disciplina, además el mundo del running viene acompañado de hábitos excelentes en nutrición, sueño e hidratación.

Correr te hace más consciente de tus hábitos y te impulsa a buscar mejorarlos para ser más exitoso en tu entrenamiento y carrera.

4. Correr le da un boost a tu sistema inmunológico

Correr de forma regular mejora las defensas de nuestro cuerpo, previene enfermedades y reduce el riesgo de contraer una infección inmunitaria.

Además, como se mencionó anteriormente, correr viene acompañado de una dieta saludable y buenos hábitos, lo cual le da todavía un mayor boost a nuestro sistema inmune.

5. Correr crea comunidad

¡Unirte a un club de corredores es la mejor motivación que vas a encontrar para correr! Es un excelente lugar para encontrar amigos con intereses en común contigo, correr acompañado y motivarte a alcanzar tus metas.

Puedes encontrar como crear una comunidad de corredores y lugares de interés para unirte en una comunidad en la sección “Crea comunidad y lugares para visitar después de correr”

6. ¡Correr te hace más feliz!

Así como lo escuchas. Correr puede mejorar tu estado de ánimo, reduce la ansiedad y previene el desarrollo de depresión. Cuando corremos, nuestro cerebro, específicamente la glándula pituitaria y en el hipotálamo, libera unas hormonas llamadas **endorfinas**, las cuales generan un efecto de placer y bienestar general.

¡Atrévete a ser feliz corriendo!

No te pierdas todos los artículos que tenemos preparados para tí dentro de esta guía y descubre todavía más beneficios de correr.

Te recordamos que las definiciones de las palabras destacadas en verde en este artículo las puedes encontrar en nuestro Glosario de Términos: El Lenguaje del Corredor



RUNNERS

Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.

Referencias:

Chakravarty EF, Hubert HB, Lingala VB, Fries JF. *Reduced disability and mortality among aging runners: a 21-year longitudinal study.* Arch Intern Med. 2008 Aug 11;168(15):1638-46. doi: 10.1001/archinte.168.15.1638. Erratum in: Arch Intern Med. 2008 Dec 8;168(22):2496. PMID: 18695077; PMCID: PMC3175643.

Pedisic Z, Shrestha N, Kovalchik S, et al. *running associated with a lower risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and is the more the better? A systematic review and meta-analysis* British Journal of Sports Medicine 2020;54:898-905.

Kuzma, C (2023), *15 reasons to finally give running a try*, SELF. Recuperado de: <https://www.self.com/story/benefits-of-running>