

Cómo el ejercicio mejora la salud mental

El ejercicio regular mejora significativamente la salud mental, ya que regula neurotransmisores clave como la serotonina y las endorfinas, reduce la respuesta del organismo al estrés y mejora la calidad del sueño. Las investigaciones han demostrado una eficacia especial en los síntomas de ansiedad, depresión y TEPT.

Los vínculos entre el cuerpo y el cerebro: cómo afecta la fuerza física a la salud mental

Actividad física y salud mental

Los trastornos físicos y síntomas como el dolor crónico o el cáncer pueden aumentar el riesgo de que una persona desarrolle trastornos mentales. Del mismo modo, los trastornos mentales como la ansiedad y la depresión pueden dificultar el mantenimiento de la salud física, ya que estos trastornos pueden afectar a los niveles de energía y motivación y producir efectos físicos como dolores y molestias en el cuerpo.

Debido a la relación entre el bienestar físico y el mental, la actividad física se considera crucial no sólo para mantener el funcionamiento corporal, sino también el emocional. La Oficina de Prevención de Enfermedades y Promoción de la Salud del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. ha publicado directrices sobre la cantidad de actividad física que necesitan los adultos para obtener beneficios para su salud física y mental. Se recomienda a los adultos que realicen entre dos horas y media y cinco horas de actividad física moderada (como caminar deprisa) a la semana. Además, los adultos pueden realizar actividades de fortalecimiento muscular, como levantar pesas, al menos dos veces por semana.

Realizar al menos dos horas y media de actividad física puede parecer un reto, incluso si le motiva el deseo de fortalecerse física y mentalmente. Los expertos indican que la actividad física puede tener beneficios para la salud incluso en cantidades más pequeñas, así que intente reducir el perfeccionismo y esté abierto a modificar su rutina si es necesario.

Los beneficios del ejercicio para la salud mental

Muchas personas tienden a pensar que su cerebro y su cuerpo son cosas separadas, aunque el cerebro forme parte del cuerpo. Cuando hacemos ejercicio para obtener beneficios físicos, esto también puede beneficiar a nuestro cerebro. A continuación, exploraremos las formas en que el ejercicio puede afectar positivamente tanto al cuerpo como al cerebro.

Regulación de los niveles de neurotransmisores y aumento de los niveles de endorfinas

El ejercicio afecta a determinados neurotransmisores y hormonas, como la serotonina (la hormona de la felicidad), el cortisol (la hormona del estrés) y las endorfinas, que pueden provocar una sensación de energía y satisfacción. El ejercicio está específicamente relacionado con la producción de endorfinas, que pueden aumentar los niveles de energía y mejorar significativamente el estado de ánimo.

Mejorar la calidad del sueño

El ejercicio puede ayudarle a dormir mejor la noche después de realizarlo y de forma más constante. Un sueño más continuo y con menos interrupciones puede aumentar su capacidad para controlar su estado de ánimo. El ejercicio durante el día también puede ser un remedio para el insomnio, que puede suponer un reto para el bienestar mental. Sin embargo, no realice una actividad física vigorosa una hora antes de dormir, ya que puede aumentar las endorfinas, incrementando su energía en lugar de cansarle.

Facilitar cambios físicos positivos

A continuación, se indican algunos cambios físicos positivos que puede notar al hacer ejercicio:

- Reducción de la inflamación causada por el estrés
- Crecimiento de nuevas neuronas en el cerebro
- Disminución de los niveles de tensión de los músculos esqueléticos
- Mejora de la cognición general y del funcionamiento del cerebro

Reducción de la respuesta del cuerpo al estrés

El ejercicio puede provocar interacciones en algunas regiones del cerebro, como la amígdala, que ayuda a mediar en la respuesta del cuerpo al miedo y al estrés. También puede influir en el sistema límbico, asociado a la regulación de las emociones y la motivación, y en el hipocampo, vinculado al desarrollo de la memoria. El ejercicio puede crear un bucle de retroalimentación beneficioso en el que una acción corporal provoca una respuesta cerebral que repercute positivamente en una respuesta corporal.

Otros beneficios del ejercicio

Mantenerse físicamente activo, tanto si se trata de una rutina de ejercicios como de otro aspecto del ejercicio, también puede proporcionar los siguientes beneficios indirectos que pueden ayudarle a mejorar la fortaleza mental y la capacidad de recuperación:

- Un medio saludable de procesar la frustración, la tristeza y otras emociones complicadas y potencialmente desagradables.
- Una mejora en su sistema de apoyo social (si hace ejercicio con otras personas o su forma preferida de ejercicio es un deporte de equipo)
- Una oportunidad para probar nuevas experiencias, superar los límites de su zona de confort y asumir riesgos saludables.
- Una mayor sensación de autonomía y control sobre su propia vida.
- Un mecanismo de gestión emocional saludable para los factores de estrés y los acontecimientos adversos de la vida.
- Ayuda a desarrollar la resistencia física y mental, lo que puede contribuir a aumentar la confianza en uno mismo.
- Aumento de la autoestima

Aunque el ejercicio es beneficioso, tenga en cuenta que un exceso de actividad física puede ser perjudicial para la salud si se convierte en una adicción al ejercicio. A menudo, la primera señal de adicción a cualquier actividad o comportamiento es si la actividad empieza a afectar negativamente a otras áreas de su vida, como sus relaciones o su capacidad para trabajar. En estos casos, puede ser beneficioso hablar con un profesional.

Problemas de salud mental afectados por el ejercicio regular

Las investigaciones indican que el desarrollo de la fuerza física puede tener un efecto más notable en algunos trastornos mentales que en otros. Dado que el ejercicio puede ser una distracción saludable de los ciclos de pensamiento negativo, puede ayudar a aliviar los síntomas de los trastornos mentales asociados a circuitos de retroalimentación poco saludables en el cerebro, como la depresión, la ansiedad y el trastorno de estrés postraumático (TEPT).

El ejercicio se ha relacionado con una reducción casi inmediata de los síntomas de ansiedad, por lo que, si su cerebro entra en una espiral de ansiedad, tomarse un descanso para dar un

paseo de diez minutos alrededor de la manzana puede ser suficiente para reajustar su forma de pensar o empezar a regular su sistema nervioso.

Cuánto ejercicio hacer: derribando algunos mitos

A estas alturas surge la pregunta: ¿Cuánto ejercicio debemos realizar para darle un impulso a nuestra salud mental? La respuesta, ciertamente, dependerá de la edad, aunque en la realidad, no es tanto como uno podría creer. No es necesario encerrarse horas en un gimnasio o pasar toda la tarde arriba de una trotadora. Se pueden conseguir todos los beneficios para la salud física y mental ya con 30 minutos de ejercicio moderado cinco veces a la semana. Además, esto se puede distribuir en dos sesiones de ejercicio de 15 minutos o tres de 10 minutos.

La recomendación para niños y adolescentes es más exigente: 60 minutos diarios de ejercicio de intensidad moderada a vigorosa, que también se puede distribuir en bloques. Lo que la evidencia ha podido establecer es que se obtienen más y mejores beneficios cuando se combina el ejercicio cardiorrespiratorio con el ejercicio muscular.

Si eso todavía resulta intimidante, no hay que desesperar. Incluso unos pocos minutos de actividad física son mejor que nada. Se puede comenzar con sesiones de 5-10 minutos, y aumentar lentamente su tiempo. Cuanto más ejercicio se haga, más energía se tendrá, por lo que eventualmente nos sentiremos listos para un poco más. La clave es comprometerse a realizar alguna actividad física moderada la mayoría de los días.

A medida que el ejercicio se convierta en un hábito, podemos agregar paulatinamente minutos adicionales, o añadir o probar nuevos ejercicios. Por supuesto, debemos evitar fijarnos metas poco realistas. Si lo que se desea es recuperar el hábito del ejercicio, lo mejor es plantearlo como una carrera de fondo (de larga distancia) y no pretender dar el sprint (a toda velocidad) en la primera sesión, porque seguramente se pasará muy mal, además de ser peligroso.

Las investigaciones muestran que los niveles moderados de ejercicio son los mejores para la mayoría de las personas. Moderado significa respirar un poco más pesado de lo normal, pero sin quedar sin aliento. Por ejemplo, uno podría charlar con un compañero de caminata, pero no cantar fácilmente una canción, y segundo, sentir el cuerpo más cálido al moverse, pero no sobrecalentado ni muy sudoroso.

Deportistas de fin de semana: ¿amigo o enemigo?

El verdadero enemigo es el sedentarismo. Si una persona no tiene tiempo de ejercitarse durante la semana, evidentemente es mejor ejercitarse uno o ambos días del fin de semana. Un estudio reciente en el Reino Unido mostró que las personas que desarrollan sus rutinas de ejercicio en una o dos sesiones durante el fin de semana experimentan casi tantos beneficios para la salud física y mental como quienes hacen ejercicio con mayor frecuencia [5]. Lo importante es la regularidad, y que el ejercicio sea de intensidad moderada. Por supuesto, si se trata de una persona que está retomando la actividad física después de mucho tiempo de inactividad, debe someterse a una evaluación clínica previa.