

Atletismo

Salir a correr, una actividad con más adeptas cada día

Practicar running libera endorfinas que nos hacen sentir más felices

Jacobo Pérez Vielba
estar bien

Comenzar cualquier actividad deportiva que nos va a suponer una rutina, suele ser duro y enseguida puede rondarnos la idea de tirar la toalla antes de tiempo, pero a pesar de los duros inicios, el *running* es un deporte que merece la pena practicar, no sólo porque es un ejercicio completo perfecto para quemar calorías y que ayuda a tonificarlos en un tiempo récord, si no también porque mejora nuestro estado de ánimo y confiere a quien lo practica sensaciones de superación y confianza en uno mismo.

Son éstas, entre otras múltiples ventajas, las que han hecho que el *running* sea una de las actividades deportivas con mayor aumento en número de seguidoras, que cada vez demandan más información y prendas deportivas específicas para ellas.

A la hora de empezar a correr, hay tres pilares fundamentales que nos diferencian y que hay que tener en cuenta: la resistencia, la velocidad y la fuerza. El máximo rendimiento de cada uno alcanza distintos niveles y debemos de ser conscientes del nuestro para entrenar según nuestras características esenciales y humanas.



Equipo deportivo y alimentación

El punto más destacado para una corredora a la hora de elegir equipamiento es escoger un buen sujetador deportivo que se adapte a ella. Dejarse asesorar por un experto para elegir la talla y el tejido apropiado es esencial. Lo más importante es que no produzca roce y que sea transpirable para no sufrir molestias. El otro punto estrella

son las zapatillas. Hombres y mujeres tienen diferentes formas de pisar, por eso el mercado provee de deportivas tanto para ellas o como para ellos. No hay que utilizar cualquier calzado ya que nos podríamos lesionar antes incluso de empezar.

En cuanto a la alimentación es interesante diferenciar entre una carrera

liviana o un ejercicio de larga duración en intensidad. Si vamos a correr por el barrio durante 35 minutos, con llevar una dieta equilibrada bastaría. Si el ejercicio se va a prolongar durante más de 60 minutos al día, es importante aumentar el consumo de carbohidratos y proteínas para que el cuerpo no se debilite al quemar tantas calorías. Lo ideal es comer algo ligero dos horas antes e incorporar agua para estar hidratados y tener energía hasta el final.

Algunos expertos indican que en las carreras de larga distancia se corre más con la mente que con las piernas, por lo que es necesario también un periodo de concienciación.

El *running* pone nuestra mente en funcionamiento y dicen que ayuda contra grandes males del siglo XXI como la depresión, la ansiedad y el estrés. Las atletas llegan a tener un sentimiento de pertenencia a una comunidad, ayuda a sociabilizar y permite demostrar la competitividad y valía en el terreno deportivo.

Para saber más...

<p>Correr en femenino Alexandra Heminsley Ediciones Urano</p>	<p>Entrenamiento de fondo para mujeres Dong Liu / L.M. Landa Libros Cúpula</p>	<p>Mujeres que corren Cristina Mitre Temas de Hoy</p>

Temperatura

La grasa buena podría estar vinculada al clima

A.C.
estar bien

La temperatura ambiente podría afectar al aumento o la pérdida de la grasa marrón o grasa buena en las personas. Así queda recogido en el estudio llevado a cabo por el endocrinólogo Paul Lee, del Instituto de Investigación Médica de Garvan, en Sydney, Australia, y presentado en la reunión de la Sociedad Internacional de Endocrinología y la Sociedad Endocrinológica.

La investigación demuestra que los ambientes frescos estimulan su crecimiento, mientras los entornos cálidos promueven su pérdida. La grasa parda, conocida también como el tejido adiposo marrón, es un tipo especial de grasa que quema energía para generar calor, de forma que mantiene calientes a los animales pequeños y los bebés. Además protege contra la diabetes y la obesidad. No obstante, está poco claro cómo se regula la grasa marrón en las personas y cómo se relaciona con el metabolismo. No es la primera vez que un estudio recoge la plasticidad de la grasa parda ya que anteriormente, se ha demostrado que personas con abundante grasa almacenada tienden a estar delgadas y poseer niveles bajos de azúcar en la sangre.

“La gran incógnita es si realmente podríamos manipular la grasa marrón para que aumente o disminuya de tamaño en un ser humano”, señala Lee. En este sentido, el investigador ve la grasa buena prometedor para las personas con diabetes, cuyos cuerpos tienen que traba-



jar duro para reducir los niveles de azúcar tras una comida. “La mejora en la sensibilidad a la insulina que acompaña a la ganancia de grasa marrón abre nuevas vías para el tratamiento del metabolismo de la glucosa en el futuro”, apunta.

Por otro lado, la reducción por la escasa exposición al frío debido al uso de la calefacción central puede alterar el funcionamiento de la grasa marrón y ser un colaborador oculto de la obesidad y los trastornos metabólicos”, afirma Lee. “Además de la dieta poco saludable y la inactividad física, es tentador especular que este sutil cambio en la exposición a la temperatura podría ser un factor que contribuye al aumento de la obesidad”, concluye.

BIEN recomienda



Cereales. Pensando en las mujeres de hoy, cada vez más preocupadas por seguir una dieta equilibrada, Special K ha creado el desayuno nutricionalmente superior, a base de una combinación de seis cereales integrales, frutas con un 30 por ciento menos de grasa, y con una alta densidad de nutrientes que aporta 6 vitaminas y hierro para comenzar el día de una manera saludable.



Tisana. Para disfrutar de un descanso reparador y un sueño de calidad, nuestro organismo requiere el mantenimiento de horarios regulares, buenos hábitos alimentarios y la práctica de ejercicio. Precisamente para aliviar las tensiones diarias y facilitar la relajación, Aboca ha desarrollado la línea de productos a partir de sustancias vegetales complejas.