Por qué la natación es tan buena para cuidar el cerebro.

Publicado el: 02-08-2022

No es ninguna novedad que el ejercicio es beneficioso para nuestro cerebro. Cumple con un principio básico: lo que es bueno para nuestro corazón es bueno para nuestro sistema nervioso. ¿Pero existe alguna actividad física que tenga más ventajas que otra?

Existen muchas razones para ir a la piscina, a un lago o al mar este verano: para hacer mas soportable el calor, para pasar un rato agradable, para ejercitar nuestros músculos, etc.

Pero la mejor de todas es que la natación constituye uno de los ejercicios mas completos para mejorar nuestra salud física … y mental.

Y para convencerle de que siga leyendo esta artículo, le vamos a revelar un secreto. La expresión **"fuente de la eterna juventud"** podría ser literal. Y es que la clave está en el agua.

Ahí va un anticipo. La natación promueve la liberación de sustancias en el cerebro que mejoran la cognición y la memoria, gracias en parte a que contribuye a establecer nuevas conexiones cerebrales.

Ayuda a nuestro organismo a luchar contra el estrés oxidativo y los radicales libres, reduce los niveles de estrés y mejora nuestro sistema inmunitario. En conjunto, mejora el estado de ánimo.

Empecemos a nadar.

En primer lugar, los beneficios físicos de la natación son innegables. Es un ejercicio muy completo que pone en marcha a los principales grupos musculares del cuerpo.

Además de estimular el sistema cardiovascular, el trabajo realizado resulta mucho mayor que en otras actividades, gracias a la resistencia del agua.

Otra ventaja es que el cuerpo, al estar sumergido, **recibe menos impacto físico**, y resulta más fácil moverse.

Pero tan importante es la forma física como la salud mental.

Subidón de endorfinas

Como buen ejercicio aeróbico -aquel que requiere un esfuerzo del corazón y los pulmones para proporcionar oxígeno a los músculos-, la natación produce la liberación de endorfinas.

Estas sustancias son la droga natural del cerebro, puesto que reducen la percepción del dolor, nos proporcionan placer y una inmensa sensación de bienestar y felicidad. Esta es la razón por la que la natación es tan adictiva, porque las endorfinas secretadas se unen a los receptores opioides del cerebro, encargados de funciones como la sedación, la reducción del dolor o la euforia.

Que nadie se asuste. **Las endorfinas no son para nada negativas**, todo lo contrario.

Entre otras cosas, se ha demostrado que son efectivas para tratar la depresión. Incluso algunos estudios han evidenciado que resultan mucho más eficaces que algunos fármacos antidepresivos.

En este sentido, la natación como terapia mejora el estado de ánimo y reduce los síntomas de quien sufre ese trastorno. Esto permitiría reducir e incluso eliminar la medicación en algunos pacientes.

Parte del efecto antidepresivo podría deberse a la **formación de nuevas neuronas** en el hipocampo, algo que ocurre tras practicar natación.

El hipocampo también es la zona del cerebro encargada de la memoria y el aprendizaje.

Entrenamiento cerebral para todas las edades

Sabemos que la actividad física contribuye a mantener la mente ágil a medida que envejecemos, pero no sólo en personas mayores. Algunos trabajos han descubierto que la natación ayuda a desarrollar el cerebro infantil.

En concreto, un estudio reciente ha demostrado que niños de entre 6 y 12 años tienen más capacidad para recordar vocabulario tras haber nadado varios minutos. Esta actividad, por tanto, parece reforzar la memoria en personas de todas las edades.

Otra de sus grandes virtudes es que estimula la función cerebral. Este es el resultado al que se ha llegado después de un estudio realizado en nadadores adultos, quienes, tras 20 minutos de natación, mejoraron dicha función.

Gran parte de la culpa de estos beneficios la tiene el BDNF (del inglés Brain-Derived Neurotrophic Factor), un factor de crecimiento del cerebro que mejora la memoria y la cognición. Porque lo que diferencia a la natación de otras actividades cardiovasculares es, precisamente, que estimula la liberación de BDNF.

Rélax y desconexión

El motivo podría ser más simple de lo que pensamos: el agua. Por un lado, el medio líquido produce relajación, pero, además, el movimiento rítmico de la natación nos hace entrar en un estado meditativo.

A esto se une que en el agua podemos desconectar de los sonidos que nos rodean y oír solo nuestra respiración.

Los beneficios no terminan aquí. La natación reduce la tensión emocional, puesto que **reduce los niveles de cortisol**, la hormona del estrés.

También aumenta la producción de serotonina, una de las hormonas de la felicidad que nos ayuda a combatir la ansiedad, la depresión y el estrés.

Y por si fuera poco, las fibras nerviosas del cuerpo calloso -el cableado cerebral que permite la comunicación entre los dos hemisferios- se desarrollan más en los nadadores gracias a la precisión de las brazadas y a la forma en que se utilizan los movimientos bilaterales cruzados para nadar.

Y es que la natación pone en funcionamiento ambos hemisferios, que necesitan mayor cantidad de oxígeno.

Este aumento de la comunicación de los dos lados del cerebro supone un **aumento de la cognición** y mejores capacidades de aprendizaje.

Pero no se vayan… ¡que aún hay más!

Freno al deterioro cognitivo

Recientemente, un estudio ha demostrado que la natación suprime el deterioro cognitivo de ratones obesos.

El propósito de este trabajo fue reproducir en animales lo que ocurre en humanos al aumentar de peso como consecuencia de una mala alimentación.

Esto se traduce en un deterioro de la capacidad de aprendizaje y memoria, lo que está muy relacionado con la inflamación del tejido nervioso y la disminución de factores neurotróficos o de crecimiento en el cerebro.

La natación revierte estos cambios anormales. En consecuencia, rescata del deterioro de la capacidad de aprendizaje y memoria a los ratones obesos, **reduciendo la obesidad**, disminuyendo la inflamación del hipocampo y aumentando la producción de factores neurotróficos como el BDNF.

Si usted nada habitualmente, seguro que no había pensado en todo lo que esta actividad le aporta. Así que a partir de ahora, tras el subidón que viene después de nadar o la adicción por la piscina, piense en todo lo que está ocurriendo en su cerebro tras practicar natación.

Para los no nadadores, si necesita una excusa para saltar a la piscina este verano considere este artículo como una señal.

¿Quién sabe? Igual el secreto de la eterna juventud se encuentra en el agua.

Fuente: https://netsaluti.com