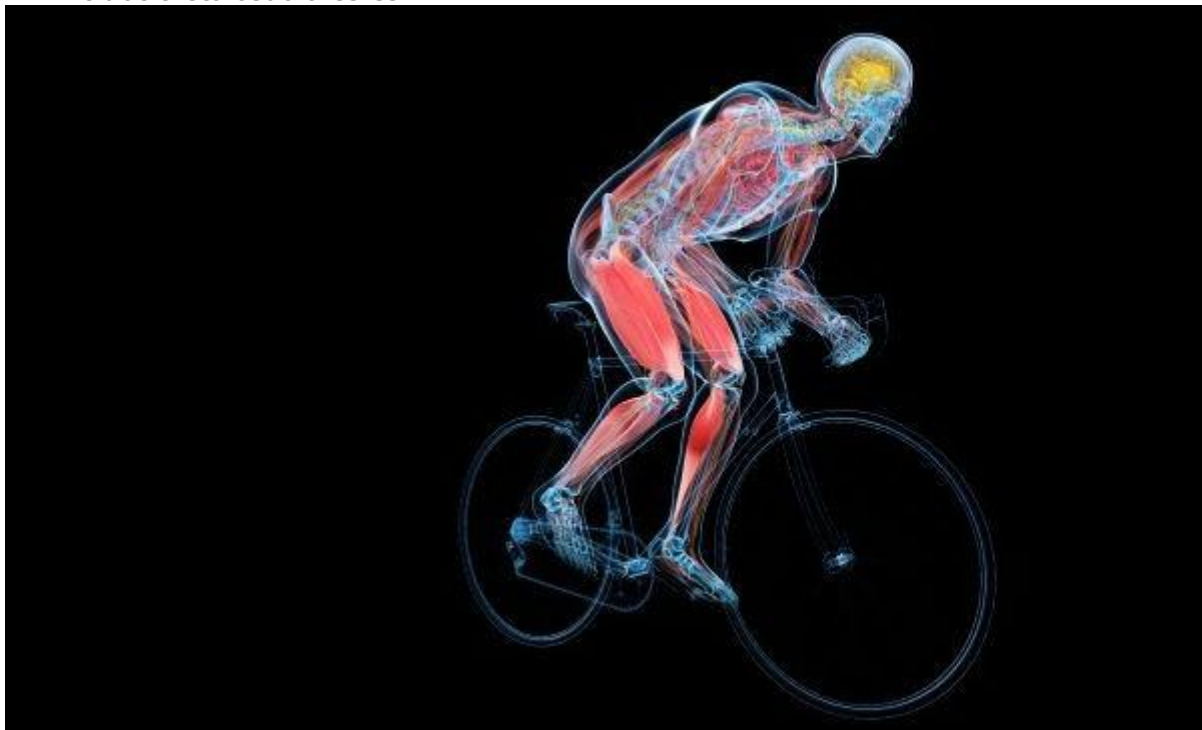


## ¿Qué le pasa a tu cerebro cuando pedaleas?

[www.clubciclistalosdolores.es](http://www.clubciclistalosdolores.es)



**Al montar en bici no sólo obtienes beneficios físicos, sino que también tu mente se hace más ágil, pero, ¿cómo cambia tu cerebro cuando pedaleas?**

El médico cirujano Eduardo Calixto, con doctorado en Neurociencias por la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), explica que el ejercicio mejora considerablemente las conexiones neuronales.

“Los deportes o actividades físicas, de preferencia aeróbicos, benefician los procesos de concentración y eficiencia en la memoria”.

El también doctor en Fisiología Cerebral en la Universidad de Pittsburgh, señala que los estudios en neurociencias indican que cuando una persona hace ejercicio aumenta su proceso de atención hasta en un 30%.

“Una persona que realiza una actividad donde incrementa su frecuencia respiratoria y su captura de oxígeno a nivel pulmonar, desarrolla mejores procesos cognitivos y de atención (memoria y aprendizaje)”.

[www.clubciclistalosdolores.es](http://www.clubciclistalosdolores.es)



### Así actúa tu cerebro:

-

-

-

Un estudio reciente holandés encontró que el ciclismo hace exactamente eso, mejorar tanto la integridad como la densidad de la materia blanca del cerebro, haciendo crecer el número de conexiones en el cerebro. Pero no debemos ceñirnos nada más que a esto, porque la materia blanca no es la única estructura cerebral afectada por el ciclismo.

- Desde el punto de vista anatómico, existe una mayor oxigenación en toda la corteza cerebral, pues se incrementa la conectividad del sistema límbico, entre el hipocampo y el giro del cíngulo, una región que ayuda a interpretar emociones y mejorar el proceso de atención.

- A nivel neuroquímico, existe un incremento en la satisfacción de los resultados; en consecuencia, se elevan los niveles de dopamina y endorfinas, lo que ayuda a que las personas se sientan felices y con una mayor retención.

*“Cuando estás muy contento pones mejor atención y recuerdas con mayor facilidad las cosas”*

Con el ejercicio se incrementa la liberación del factor de crecimiento, que a su vez ayuda al cerebro a conectar y dividir neuronas, sobre todo en la región del hipocampo, lo que mejora tu memoria y hace más eficiente el metabolismo cerebral.

- Para aprovechar todos estos beneficios en tu cerebro, el médico Eduardo Calixto recomienda hacerlo con luz solar. Bajo esas circunstancias el estado hormonal permite una mejor condición, es decir, tanto la hormona del crecimiento como la estimulante de tiroides se activan mejor en la mañana

[www.clubciclistalosedolores.es](http://www.clubciclistalosedolores.es)

Cuando lo hacemos en la noche, el proceso cognitivo es más lento y tu cerebro se queda activo; por eso cuesta trabajo dormir. “El horario ideal para que tu cerebro esté más alerta es entre las 07:00 y 11:00 horas. Si practicas ejercicio en este lapso estimulas los procesos cognitivos”, dice Calixto.



Algunos nuevos estudios han encontrado que el ciclismo mejora la forma en la que el cerebro trabaja creando varias estructuras de mayor tamaño, con el objetivo de pensar más rápido. Esto se traduce en una frase: "piensa más rápido, y siéntete más feliz". Creo que con estos argumentos, lo único que te queda decir es si bicicleta de carretera o de montaña. Pero aún hay más.

-

El cerebro está formado por dos tipos de elementos: la materia gris, la cual alberga toda la sinapsis y es el centro neurológico de tu cuerpo, y la materia blanca, conocido como el centro de comunicaciones que utiliza las neuronas para conectar las diferentes zonas de la materia gris. Cuanto más materia blanca tengas, más rápido podrás hacer las conexiones neuronales. Así que cualquier cosa que aumente la materia blanca, será bienvenida.

-

Otro estudio, publicado este año en el Journal of Diabete Complications, encontró que después de 12 semanas montando en bicicleta, los participantes ganaron más que fuerza en sus piernas, puesto que la actividad cerebral aumentó, lo que derivó en una crecida del factor neurotrófico derivado del cerebro. Esto es una proteína responsable de regular el estrés, el estado de ánimo y la memoria. Esto podría explicar los resultados de un

estudio anterior que determinó que el ciclismo estaba asociado con los bajos niveles de depresión y ansiedad.



No sólo te sentirás mentalmente mejor después de montar en bicicleta, sino que serás más inteligente y locuaz. El ciclismo, además de otras actividades físicas de tipo aeróbico, se ha demostrado que incrementa el hipocampo del cerebro, una estructura relacionada con la memoria y el aprendizaje. Un estudio de la Universidad de Illinois encontró que el hipocampo de los participantes creció un 2% y mejoraron sus memorias y la capacidad de resolver problemas en un 15-20% después de 6 meses de bicicleta diaria. Además, los sujetos del estudio afirmaron que estaban más centrados y mejoraron su capacidad de atención. Fuente [sporadictos.com](http://sporadictos.com) [enforma.salud180.com](http://enforma.salud180.com)

[www.clubciclistalosoalores.es](http://www.clubciclistalosoalores.es)