



CAMINANTE SE HACE CEREBRO AL ANDAR...

Kay Gittermann M.
Neuróloga Infantil

Caminar es una actividad exequible, de bajo costo y alto impacto en la salud física y mental, especialmente en un entorno natural y acompañado por otras personas. Una caminata placentera, libera neurotransmisores como la Serotonina (felicidad), Dopamina (placer y la motivación) y Endorfinas (bienestar), entre otras, ayudando a manejar el estado de ánimo y la regulación de las emociones. Hay que considerar que una caminata de 30 minutos puede reducir el cortisol que es la hormona del estrés, hasta en un 28%.

Por otro lado, cuando caminamos, aumenta la oxigenación del cuerpo, especialmente del cerebro que utiliza 3 veces más oxígeno que los músculos. El simple acto de levantarse del escritorio y dar una corta caminata potencia la atención y memoria, ayudando a generar nuevas ideas y solución de problemas. Un estudio de la Universidad de Stanford el 2018, encontró que la producción creativa aumentó un 60% cuando los participantes caminaban.

Esta demostrado, que una caminata a un ritmo moderado, libera una proteína llamada factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF), que facilita el crecimiento de nuevas neuronas y la neuroplasticidad neu-

ronal, es decir, la capacidad del cerebro para reorganizarse y formar nuevas conexiones cerebrales, evitando el deterioro cognitivo. El neurólogo, doctor en biología molecular, bioquímica y neurociencia de la Universidad de California, Marc Milstein, refiere que caminar 30 minutos al día puede reducir el riesgo de demencia en un 60%.

¿Es importante el lugar de la caminata? El Instituto Max Planck en Berlín, publicó el 2023, un experimento donde analizó a través de Resonancia cerebral funcional la activación de la Amígdala (estructura cerebral que genera la emociones) y se estudió a las personas que caminan en el tráfico de la ciudad versus las que caminan en un bosque. Se confirmó, que existe una menor activación de la Amígdala (menos ansiedad) y mayor atención y retención de información en los caminantes del bosque, por sobre los caminantes de la ciudad.

No quedan excusa para moverse, basta con subir escaleras, ir caminando al supermercado, ir al trabajo a pie o simplemente pasear al perro... caminar puede hacer la diferencia en envejecer con lucidez y tener mejor salud cardiovascular, especialmente si paseamos, por los hermosos parajes de la Región de la Araucanía.