

TENDENCIAS

Si quieres ser más inteligente y productivo este es el deporte que deberías practicar

El Ciudadano · 18 de julio de 2016





¡Ya llegué tarde de nuevo! Mientras **corres a la oficina**, estresada por los miles de pendientes del día, sin proponértelo, tu inteligencia alcanza un nivel más alto...
¿Cómo es posible?

Si bien, no es agradable que nos descuenten parte de la quincena por “culpa” del despertador, correr al trabajo provoca que en nuestro cerebro se **incrementa el número de neuronas**; proceso, que en el mundo de la ciencia se llama **neurogénesis**, de acuerdo a la **National Library of Medicine**.

Así es cómo funciona en el día a día...

Estas nuevas células se van agrupando en el área del cerebro encargada del pensamiento y recuerdo; es decir, si estás a unos días de realizar un examen o en la planeación de un proyecto, antes de sentarte ante el escritorio corre entre 10 a 30 minutos.

Sin embargo, no es todo, las neuronas que se producen después de correr estimulan y potencializan otros aspectos cognitivos y físicos del cuerpo; ejemplo, la precisión en nuestros movimientos mejora y el sentido del gusto es capaz de identificar más sabores.

Aunque, ¿cómo el correr aumenta las neuronas? Si bien, aún no está del todo claro, se cree que la clave está en algunas sustancias de los músculos, que son liberadas en el torrente sanguíneo y migran al cerebro mientras se corre.

Y si bien, todavía hace falta más investigación, es real que correr al trabajo además de agitado es benéfico para la salud de nuestro cerebro. ¡Entonces a partir de hoy, ya no pienses que es mala suerte sino como una oportunidad de estar mejor mental y físicamente!

Fuente: [El Ciudadano](#)