

# Endorfinas y bienestar

Es sorprendente la cantidad de recursos internos que los seres humanos tenemos a nuestra disposición y lo poco que recurrimos a ellos. Un claro ejemplo de esto a nivel neuroquímico son las endorfinas: ¿qué son y cómo podemos ponerlas a trabajar para optimizar nuestro bienestar?

TEXTO **CRISTINA AGUD (PSICÓLOGA CLÍNICA Y PSICOTERAPEUTA DE TELADOC)** | IMÁGENES **ISTOCK**

## ¿Qué son las endorfinas?

Las endorfinas son sustancias químicas que produce nuestro cerebro (concretamente el hipotálamo y la hipófisis) encargadas de estimular circuitos neuronales de nuestro sistema nervioso relacionados con el placer. Técnicamente son polipéptidos de tipo opiáceo que actúan como neurotransmisor, es decir, farmacológicamente son una especie de morfina interna natural, como una “droga”, pero sin crear adicción ni efectos secundarios.

Algunos ejemplos de entrenamientos que potencian la liberación de endorfinas son: correr, HIIT (entrenamientos interválicos de alta intensidad), zumba, natación, bicicleta (indoor y exterior), escalada (y otros deportes de riesgo como

LAS **ENDORFINAS** SON SUSTANCIAS QUÍMICAS QUE **PRODUCE NUESTRO CEREBRO** ENCARGADAS DE ESTIMULAR CIRCUITOS NEURONALES DE NUESTRO SISTEMA NERVIOSO RELACIONADOS CON EL **PLACER**

FARMACOLÓGICAMENTE SON UNA ESPECIE DE **MORFINA INTERNA NATURAL**, COMO UNA “DROGA”, PERO **SIN CREAR ADICCIÓN NI EFECTOS SECUNDARIOS**

barranquismo, descenso, etc.), “jumping”, body combat... Pero, recuerda, también otro tipo de disciplinas como el yoga o pilates pueden ser altamente endorfinicos.

## Funciones principales

Las endorfinas se relacionan con el bienestar por dos motivos:

- Generan placer.
- Eliminan el dolor.

Sus funciones principales son:

- Producen bienestar y reducen los niveles de estrés y ansiedad.
- Tienen efecto analgésico: mitigan el dolor tanto físico como emocional.
- Refuerzan el sistema inmune y reducen la presión arterial.
- Aumentan la libido.
- Regulan el apetito.

- Mejoran la memoria y la atención.
- Retrasan el envejecimiento.

## ¿Qué sucede cuando hacemos ejercicio?

Podemos entender el deporte como una especie de terapia no farmacológica indicada para personas de cualquier edad y condición física, que ayuda a mejorar la salud en diferentes planos: a nivel físico, emocional, cognitivo y social. Las endorfinas juegan un papel clave. Sin embargo, no todos los entrenamientos liberan la misma cantidad de esta sustancia. ¿Cómo podemos optimizar nuestra práctica deportiva para sentirnos mejor psicológicamente?

Antes de nada, necesitamos entender que el placer no únicamente se debe al logro conseguido o a batir el propio récord. Para que el deporte nos ayude a generar endorfinas es necesario adaptarlo a nuestra forma física e ir aumentando el esfuerzo o la duración de manera progresiva. Si empezamos por encima de nuestro propio nivel, podemos generar el efecto contrario, no sólo que no genere placer sino llevarnos al bloqueo, rechazo y abandono. Por otro lado, el

**LAS ENDORFINAS SON SUSTANCIAS QUÍMICAS QUE PRODUCE NUESTRO CEREBRO ENCARGADAS DE ESTIMULAR CIRCUITOS NEURONALES DE NUESTRO SISTEMA NERVIOSO RELACIONADOS CON EL PLACER**

FARMACOLÓGICAMENTE SON UNA ESPECIE DE **MORFINA INTERNA NATURAL**, COMO UNA "DROGA", PERO **SIN CREAR ADICCIÓN NI EFECTOS SECUNDARIOS**

esfuerzo crónico ocasionado por el sobreentrenamiento también disminuye la liberación de endorfinas. Por tanto, ajustar el nivel es importante.

## ¿Y después?

También existe otra manera de generar endorfinas que no es propiamente durante la actividad deportiva, sino a posteriori: durante la recuperación tras el esfuerzo. El organismo libera esta sustancia para reducir los síntomas de fatiga, activando los receptores del cerebro que alivian la percepción del dolor. Denominamos a esto "efecto recompensatorio".

## Elegir la actividad

Existen muchos tipos de deportes. La primera pregunta que debemos responder a la hora de plantearnos cuál elegir es "¿qué me gusta?" Puede ser de interior o exterior, individual o colectivo, aeróbico o anaeróbico... Una elección acorde con los intereses personales aumenta la adherencia y el mantenimiento de la motivación.

No toda la actividad física libera la misma cantidad de endorfinas. Según la investigación sobre el tema,



hay una mayor liberación cuando el ejercicio es de alta intensidad y genera un aumento de ácido láctico en sangre. Entonces, ¿cómo plantear nuestro esfuerzo para liberar más endorfinas? Las endorfinas se liberan cuando generamos estrés en el organismo y esto podemos conseguirlo a través de dos factores:

- Intensidad.
- Duración.

Así pues, podemos aumentar el nivel de endorfinas con un entrenamiento intenso y de corta duración, pero también con uno de intensidad moderada y de larga duración. Asimismo, el ejercicio físico desarrollado en altitud genera más endorfinas.

PUEDES ENCONTRAR ESTE ARTÍCULO Y MUCHOS OTROS SOBRE ALIMENTACIÓN, ENTRENAMIENTO Y VIDA SALUDABLE EN <https://www.kmdeconfianza.com/>

