

LEL SUBIDÓN DEL CORREDOR

LO QUE SUCEDE EN NUESTROS CUERPOS CUANDO NOS COLOCAMOS AL CORRER



1 ¿Qué es el "subidón del corredor"?

El término subidón del corredor se refiere al estado de euforia al correr, en el que se suprime el dolor, se pierde el sentido del tiempo, desaparecen los miedos y surge una sensación de relajación después de la carrera.

2 ¿Cómo se produce el subidón del corredor?

Hay dos enfoques en la ciencia: la (más antigua) hipótesis de las endorfinas y la hipótesis de los endocannabinoides:

La hipótesis de las endorfinas

El número de endorfinas - los propios opiáceos del cuerpo - aumenta durante la carrera. Sin embargo, son demasiado grandes para llegar al cerebro a través de la sangre y tienen un efecto más directo sobre los músculos. Sin embargo, estudios recientes muestran que las encefalinas pueden hacer esto.

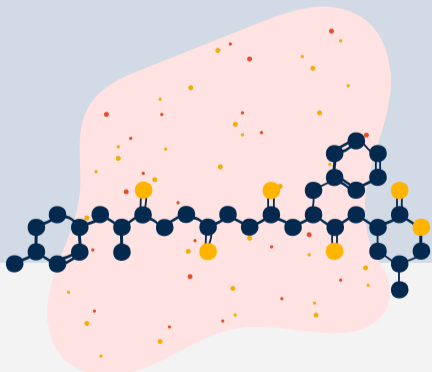
La hipótesis de los endocannabinoides

Los endocannabinoides, que se activan tanto al correr como al consumir cannabis, pueden atravesar la barrera hematoencefálica más fácilmente que las endorfinas y, además de la euforia mental, también proporcionan un anestésico para el dolor.



3 ¿Cómo consigo el subidón del corredor?

Básicamente, la duración y la intensidad juegan un papel en el subidón del corredor. Para carreras más largas, debes entrar en un flujo constante y rítmico con una intensidad moderada para lograr un estado de trance. Si tu carrera es corta, controlada, los intervalos cortos de velocidad te dan la oportunidad de sentir el subidón.



4 ¿Por qué no todos pueden sentir el subidón del corredor?

La producción y liberación de hormonas producidas por el cuerpo puede variar enormemente de una persona a otra, porque cada persona tiene condiciones físicas diferentes. Para algunos, sólo requiere un poco más de experimentación con la duración e intensidad de la carrera.

LITERATURA

Ilustraciones de Icons 8

- Arnold, R. & Schutt, K. (2019). Up and Running. Grey Matters Journal. <https://greymattersjournal.org/up-and-running/>
- Boecker, H., Sprenger, T., Henriksen, G., Stangier, I., Wester, H. J., Toelle, T. R. & Spilker, M. E. (2005). Characterizing the optimal acquisition duration of [18F]fluoroethyl-diprenorphine PET studies. *Journal of Cerebral Blood Flow & Metabolism*, 25(1), 664.
- Fuss, J., Steinle, J., Bindila, L., Auer, M. K., Kirchherr, H., Lutz, B. & Gass, P. (2015). A runner's high depends on cannabinoid receptors in mice. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(42), 13105–13108.
- Hicks, S. D., Jacob, P., Perez, O., Baffuto, M., Gagnon, Z. & Middleton, F. A. (2019). The Transcriptional Signature of a Runner's High. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 51(5), 970–978.
- Winderl, A. C. M. (2017). What Causes the Legendary Runner's High and How to Feel It. SELF. <https://www.self.com/story/what-causes-runners-high-and-how-to-feel-it>