**[El secreto de la felicidad. La necesidad de entrenar](http://www.dojokimura.com/2011/07/el-secreto-de-la-felicidad-la-necesidad.html)**

Uno de los aspectos más importantes que nos aporta la actividad física son ciertas sensaciones placenteras, tanto físicas como psíquicas. Nuestro cuerpo libera unos químicos naturales de efecto analgésico que estimulan los centros de placer del cerebro y contribuyen a eliminar el malestar y aumentar las sensaciones de bienestar.

Hace más de dos años que escribo artículos sobre entrenamiento y he intentado transmitir experiencias y conocimientos propios, para que quienes ya entrenabais pudieseis aprovechar algún consejo. Pero, sobre todo, para “convencer” a quienes nunca habían entrenado habitualmente de "engancharse" y descubrir los beneficios que se pueden obtener con cualquier actividad física.

Existen en el mercado multitud de libros sobre entrenamiento. En revistas especializadas se publica un buen número de artículos y consejos sobre cómo entrenar y mejorar el rendimiento. La mayoría están muy bien, puesto que tampoco existen grandes secretos y los sistemas y fórmulas son los mismos para todos, con tres líneas claras que marcan el camino a seguir: trabajo, constancia y planificación.

EL EFECTO DE LAS ENDORFINAS
Pero para mí, una de las cosas más importantes (además de los valores) que nos aporta la actividad física son las sensaciones, tanto físicas como psíquicas.

Al realizar ejercicio físico continuado, liberamos endorfinas, uno de los mejores antídotos contra el estrés, el dolor, la fatiga, la depresión o la ansiedad y al dejar de percibirlas, nuestro cuerpo y mente las echa en falta.

Asimismo, cuando sentimos dolor, las endorfinas actúan como analgésicos endógenos inhibiendo la transmisión del dolor al cerebro.

Las endorfinas, también llamadas hormonas de la felicidad, son sustancias químicas producidas por el propio organismo, muy similares a los opioides (opio, morfina, heroína) pero sin sus efectos negativos. Cuando abandonamos el ejercicio físico esa liberación no se produce y acaecen cambios de ánimo y de actitud.

El estrés derivado del ejercicio físico provoca un aumento de la cantidad de endorfinas presente en sangre y en el líquido encéfalo raquídeo. Se retrasa la fatiga lo que produce una sensación de vitalidad y bienestar.

EL PLACER DEL CANSANCIO
Estos químicos naturales producen una fuerte analgesia y estimulan los centros de placer del cerebro, creando situaciones satisfactorias que contribuyen a eliminar el malestar y disminuir las sensaciones dolorosas.

El bienestar mental que nos produce el ejercicio físico es para mí una cuestión fundamental aunque puede parecer un contradicción: ¿cansarnos provoca bienestar? Pues sí, desde luego que sí, y en mucha cuantía.

Muchas veces, la sola mención de la palabra entrenar, ya asusta a algunas personas, asociándola a cansancio, presión, dedicación. Por este motivo prefiero hablar de actividad física, pero al final, tanto da la palabra elegida para definir: ponernos en marcha. Lo que cuenta es decidirnos por lo menos a probar, experimentar si todo lo que nos cuentan los amigos o lo escrito en este artículo es verdad: el reto es descubrirlo.

¿Por qué explico todo este “rollo”?… Para acabar de convencer a los que todavía no están convencidos, de que vale la “pena” invertir un poco de tiempo y de esfuerzo, pues la cosecha será muy buena para nosotros: invertimos en nosotros mismos, en nuestra salud y en poder disfrutar al máximo las actividades al aire libre.

Realizar actividad física o entrenar, no ha de representar un suplicio, ni en el supuesto caso (cada vez se estila más, por suerte) de que debamos hacerlo por prescripción médica, situación a la cual no deberíamos llegar nunca. El interés por descubrir lo que somos capaces de hacer, debe surgir de nosotros mismos.