vinetur

¿Por qué los bebedores moderados hacen más deporte?

La Universidad de Houston encontró una explicación a este comportamiento en un estudio. Descubrieron la respuesta en el cerebro de los humanos, que buscan un equilibrio psicológico entre el ejercicio y el alcohol

lunes 28 de diciembre de 2015



Numerosos estudios han demostrado que las personas que hacen ejercicio regularmente también tienden a beber alcohol con moderación. Ahora, dos nuevos estudios sugieren que esto no es sólo una coincidencia. El alcohol y el ejercicio realmente pueden estar interrelacionados: Ambas actividades liberan sustancias

químicas en nuestro cerebro que nos hacen sentir bien, y cada actividad también nos motiva a participar en la otra.

J. Leigh Leasure, profesor en la Universidad de Houston y director del Laboratorio de Neurociencia Conductual, se preguntó ¿por qué estas actividades contradictorias van de la mano? Él y sus colegas llevaron a cabo un extenso estudio basado en una revisión de anteriores investigaciones, y publicaron sus hallazgos en la edición de noviembre 2015 de la revista de ciencia 'Fronteras de la Psiquiatría'.

La correlación entre el ejercicio y el consumo moderado de alcohol ha sido evidente desde hace décadas. Las personas que hacen ejercicio tienden a involucrarse en otros comportamientos saludables, como comer saludablemente, evitar el tabáco, y evitar los excesos en el consumo de bebidas alcohólicas.

Erróneamente, el consumo regular de alcohol no estaba considerado como uno de estos comportamientos saludables, sin embargo, estos estudios que lo correlacionan con el ejercicio han identificado, una y otra vez, este patrón saludable en el consumo regular y moderado.

El estudio encontró que los bebedores moderados tenían el doble de probabilidades de ser físicamente activos. Pero, esta revisión tenía el inconveniente de que la mayoría de los estudios se basaron en datos estadísticos de los participantes que informaban de la frecuencia con que bebían y se ejerce durante un largo período de tiempo, como varios meses o un año.



Sin embargo, un segundo estudio de la Universidad Estatal de Pensilvania, publicado en la edición de junio 2015 de la revista Psicología de la Salud, trató de abordar este problema haciendo que los participantes lleven un registro diario del consumo de alcohol y la actividad física durante tres semanas. Los investigadores entregaron a los participantes aplicaciones 'ad hoc' para sus smartphones, lo que ofrecía un registro de datos casi instantáneo.

Un grupo de 150 adultos, de 19 a 89 años, divididos en partes iguales en género y con diferentes niveles de educación, etnia y situación laboral, contestaron un cuestionario inicial sobre sus estilos de vida y salud, y luego usaron la aplicación durante periodos de 21 días tres veces durante el curso de un año. Durante cada fase de tres semanas, enviaron a la aplicación al final del día la cantidad de bebidas de cerveza, vino o licores que consumieron y la actividad física leve, moderada o fuerte que habían realizado por un tiempo no inferior a 10 minutos. La aplicación transmitía inmediatamente los informes al laboratorio de investigación.

Se confirma la hipótesis, los bebedores moderados hacen más deporte que los abstemios

Analizando los datos, los científicos encontraron una prueba más de que los bebedores moderados se ejercitan con mayor frecuencia que los que no prueban el alcohol. Incluso descubrieron, para sorpresa de muchos, que las personas que bebían en exceso en días puntuales, también tendían a hacer más ejercicio ese mismo día o al día

siguiente. Los investigadores observaron un vínculo inequívoco entre, por ejemplo, una o media hora extra en el gimnasio y una copa de más un viernes por la noche.

Los motivos psicológicos

La Universidad de Houston encontró una explicación a este comportamiento en estudios con roedores. Investigadores descubrieron que lo roedores, al igual que los humanos, buscan un equilibrio entre el ejercicio y el alcohol. El estudio encontró que cuando se dio acceso regular al consumo de alcohol a los roedores, estos aumentaban su actividad física de manera estable y regular. "Es una especie de sustitución hedónica", explicó el Dr. Leigh Leasure. "Si yo práctico ejercicio obtengo mi recompensa y puedo beber de manera más tranquila, y al mismo tiempo si consumo alcohol, me obligo a mantenerme más en forma".

El profesor Leasure y su equipo que postulan los efectos del ejercicio y el consumo de alcohol en el cerebro, ofrecen una de las explicaciones más convincentes para esta relación. "La razón de que el ejercicio es gratificante es que provoca la liberación de sustancias químicas en el cerebro que hacen que la gente se sienta bien, como las endorfinas y la dopamina," explicó el investigador. "El alcohol también aumenta los niveles de dopamina y endorfinas, así que hay una superposición en cómo afectan al cerebro, químicamente hablando." Las personas que no son dependientes de cualquiera actividad pueden participar moderadamente en cada uno de ellas y prolongar los sentimientos gratificantes de la felicidad producida por estos productos químicos. El equilibrio mental y el control mental sobre estas sustancias produce una sensación placentera, cosa que no ocurre en las personas que no consumen alcohol (abstemios) o quiénes consumen en exceso (alcohólicos), en ambos casos reprimidos los primeros, y adictos los segundos, son incapaces de producir las dosis exactas de "felicidad" cerebral.

Esto puede explicar la conexión neuronal entre la actividad física y el ejercicio, pero no tiene en cuenta los rasgos de personalidad y los impulsos que también dan forma a la conducta humana. Leasure y su equipo sugirieron cuatro motivaciones conjuntas entre la bebida y el ejercicio: el trabajo, la celebración, la imagen corporal y la culpa. Los dos primeros proponen que el alcohol puede ser un lujo después de un entrenamiento

exigente o una recompensa. En los dos últimos, el ejercicio compensa las conductas irresponsables, como beber demasiado.

Para los que no hacen ejercicio regularmente y se preocupan por sus hábitos de consumo, los investigadores subrayan que la relación entrelazada no es perjudicial en las personas no dependientes, si usted no bebe mucho, o nada, y no es adicto al gimnasio, no se preocupe.