

---

## Cambios hormonales y la práctica del deporte en la adolescencia

Cuando practicamos ejercicios se desatan una serie de cambios hormonales, metabólicos, neurológicos que resultan beneficiosas al organismo. En esas circunstancias, la perfusión de los pulmones se hace más intensa y se facilita el paso de oxígeno de los alvéolos a los capilares pulmonares, mejorando la función respiratoria, el rendimiento cardiovascular, y hasta el estado de ánimo.

Si esta actividad la realizamos cuando nuestro cuerpo aún está en pleno desarrollo como ocurre en la adolescencia y juventud, potenciamos las capacidades de órganos y músculos, entrenándolos para soportar cargas mayores en la adultez.

La práctica sistemática de un deporte promueve el metabolismo de los triglicéridos, reduce la tensión sistólica y diastólica, previene la hipertensión, el sedentarismo y la obesidad, aligerando así la carga que nuestros huesos deben soportar.

Quizás parezca increíble, pero los ejercicios también activan el tránsito intestinal y disminuyen el tiempo de contacto entre la mucosa del colon y ciertas sustancias cancerígenas que es preferible evadir. El deporte previene la depresión

Además, hacer ejercicios espolea la autoestima, previene la depresión y mejora el estado de ánimo. Esta actividad puede ser practicada en solitario, pero suele disfrutarse mucho más cuando la realizamos en grupo, con el que compartimos el éxito de las libritas rebajadas a fuerza de perseverancia o los centímetros crecidos en nuestros bíceps.

El gasto energético que representa una tanda de aerobios, por ejemplo, nos permitirá llegar más lejos en el tiempo y con una mejor calidad de vida, aunque ello depende de la constancia y el tesón que pongamos en el empeño.

Empieza cuanto antes a practicar ejercicios. Quizás al principio el cuerpo se lamente, pero luego él mismo te pedirá dedicarle, al menos, una sesión de media hora diaria.