

Caminhar reprograma seu cérebro, cura dores e alivia o stress



Se você está se sentindo triste, preocupado ou ansioso, saiba que um dos melhores remédios naturais que existe é **caminhar**.

Fique longe, literalmente, da fonte do problema e mergulhe na natureza. Nada como uma boa **caminhada** para aliviar as dores, o stress acumulado e recarregar as energias.

Na verdade, já sabemos que o exercício físico (a *caminhada* em particular) é uma excelente estratégia terapêutica para tratar tanto a depressão como a ansiedade. **Caminhar** rápido potencializa a liberação de endorfinas, hormônios responsáveis pela felicidade e relaxamento, enquanto diminui a produção de cortisol, o hormônio do estresse.

No entanto, neurocientistas da Universidade de Princeton, Estados Unidos, concluíram que os efeitos de caminhar vai muito além de estimular momentaneamente a produção de certos neurotransmissores. Segundo os estudos, este hábito pode ocasionar um religamento cerebral que nos ajuda a lidar melhor com os problemas cotidianos, sem nos estressar tanto.

Os “neurônios calmantes” do cérebro

Os pesquisadores trabalharam com dois grupos de ratos, um grupo se manteve ativo e o outro numa condição sedentária. Depois que praticaram caminhadas, os cientistas analisaram o funcionamento cerebral deles e descobriram que os animais que tinham feito atividades físicas tiveram alguns dos neurônios encarregados de inibir a atividade das células nervosas ativados.

Em seguida, eles acrescentaram um pouco de stress ambiental e observaram a ativação de neurônios excitáveis no hipocampo, uma região do cérebro envolvida nas respostas emocionais. No entanto, os animais que haviam caminhado foram capazes de lidar melhor com a ativação cerebral, os neurônios “calmantes” foram ativados para evitar que o impacto da situação fosse excessivo e para manter o nível de stress sob controle.

Estes resultados podem explicar por que caminhar nos ajuda a relaxar e esquecer as preocupações e as tristezas. Tudo indica que quando caminhamos os “neurônios calmantes” no cérebro são ativados para inibir o nível de excitação dos neurônios que estão na base das preocupações, ruminações e stress.

Isto indica que caminhar reorganiza o cérebro, por isso é menos provável que as pessoas que andam e praticam exercícios sofram altos níveis de ansiedade e estresse ou interfira menos no seu funcionamento normal. Basicamente, caminhar fortalece o mecanismo de inibição, impedindo que as células nervosas excitáveis desapareçam.

Para aproveitar ao máximo, caminhe na natureza

Não é a mesma coisa andar em uma esteira dentro de quatro paredes em uma academia e rodeado pela natureza. Neurocientistas da Universidade Heriot-Watt comprovaram isso monitorando a atividade cerebral de 12 pessoas enquanto elas caminharam por 25 minutos em um shopping center, um espaço verde e uma rua comercial. A eletroencefalografia móvel rastreou emoções e estados como a frustração, a meditação, o entusiasmo e a atenção.

Descobriram que o estado de relaxamento e meditação era mais intenso quando se caminhava por espaços verdes. Essas pessoas também sentiram menos frustração. O que acontece é que nos espaços verdes, nosso cérebro consegue realmente se desconectar e lançar o que é conhecido como atenção involuntária, tendo a oportunidade de vagar com mais liberdade, em um estado bem parecido com o da meditação plena. Já nas ruas e academias, permanecemos mais vigilantes, por isso não conseguimos desconectar completamente das nossas preocupações e deixar que o cérebro descanse.

Fontes: Roe, J. et. Al. (2015) O cérebro urbano. *British Journal of Sports Medicine* Gould, E. et. Al. (2013) o exercício físico impede a ativação induzida pelo stress de neurônios granulares. *Journal of Neuroscience*. www.psiconline.com