

BENEFICIOS DE BAILAR

Además de celebrar y pasar un gran momento junto a nuestros amigos o familia, bailar nos entrega una gran variedad de beneficios para nuestra mente y cuerpo. En 5 al Día te invitamos a conocerlos, a poner música y ¡a mover ese cuerpo!

FORTALECE EL SISTEMA MUSCULAR

La flexibilidad, fuerza y resistencia que se adquieren con el baile, ayudan a mantener el cuerpo libre de lesiones. Un estudio demostró que bailar tango, por ejemplo, resultó ser mejor que otros ejercicios para mejorar la capacidad de movimiento en pacientes con Parkinson.

APOYA A PERSONAS DEPRESIVAS

Danzar es una excelente forma de tratar a las personas que padecen de depresión, ya que ayuda con los sentimientos de aislamiento, estimula la producción de endorfinas (hormonas que combaten el estrés) y contribuye a la regulación de los niveles de serotonina y dopamina.

DESARROLLA LA CREATIVIDAD

La creatividad se desarrolla en el baile en la creación de una coreografía, es decir, en la preparación de los pasos que se realizarán. Pero también, al improvisar, la creación fluye en sintonía total con la música.

EJERCITA LA MEMORIA

El baile puede ayudar a revertir la pérdida de volumen del hipocampo, la parte del cerebro que controla la memoria. Las personas con Alzheimer pueden recordar historias olvidadas, cuando bailan la música que solían escuchar.

FORTALECE EL SISTEMA VASCULAR

Bailar ayuda al corazón a mantenerse fuerte al aumentar el ritmo cardíaco y mejorar la capacidad pulmonar. Además, al ser un ejercicio aeróbico, se reducen los niveles de colesterol total en la sangre, especialmente los del colesterol LDL, conocido como malo y ayuda a incrementar los niveles del HDL o colesterol bueno.

