

Los números pueden ayudarnos a comprender la realidad de nuestra comunidad, a través de ellos sabemos lo que tenemos y conocemos nuestras deficiencias. Analizar la región en cifras es una forma distinta de acercarnos a ella.

**LOS MAS FUERTES,
LOS MAS GORDOS
Y LAS MUJERES MAS ASOCIADAS**

La vuelta a Castilla- La Mancha en 80 estadísticas

Hay muchas formas de conocer la tierra en que vivimos. Nosotros proponemos dar una vuelta por Castilla-La Mancha sin movernos de casa.

¿Sabemos cuántos habitantes tiene esta región? ¿cuántas bibliotecas y cines hay?; ¿cuánto destinamos los castellano-manchegos al juego? Estos y muchos datos más son los que ofrecemos en este reportaje que pretende darnos a conocer la región a través de sus cifras.

En primer lugar, y si al estado físico de los castellano-manchegos nos referimos, hemos de decir que no tenemos nada que envidiar al resto de los pobladores de la geografía española, e incluso en cuanto a capacidad torácica estamos por encima de la media nacional. Esto repercute en una mayor resistencia física, y ahí está el ejemplo de los buenos corredores de fondo con que contamos en la comunidad: **José Luis González, Antonio Se-**



Toledo es la ciudad más visitada de Castilla-La Mancha y una de las españolas que recibe mayor número de turistas.

rano, Juan Carlos Montero, Romera, etc. Sin embargo, caemos en el pecado nacional de la mala nutrición. **Paloma Tejero**, doctora especializada en dietética, comenta que los castellano-manchegos tendemos a la obesidad sobre todo a partir de los 40 años. Esto se debe a la dieta que seguimos en la que abundan las grasas. Para la doctora **Tejero** es especialmente preocupante el in-

dice de niños con problemas de colesterol que hay en nuestra comunidad. Asimismo, nuestra cocina clásica, demasiado calórica, perjudica a nuestra salud. **Paloma Tejero** insiste en la necesidad de comer un poco de todo (sobre todo frutas, verduras y pescados) sin abusar de la denominada «comida rápida», tan al uso últimamente. Para la doctora **Tejero** el secreto está en «comer