

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.

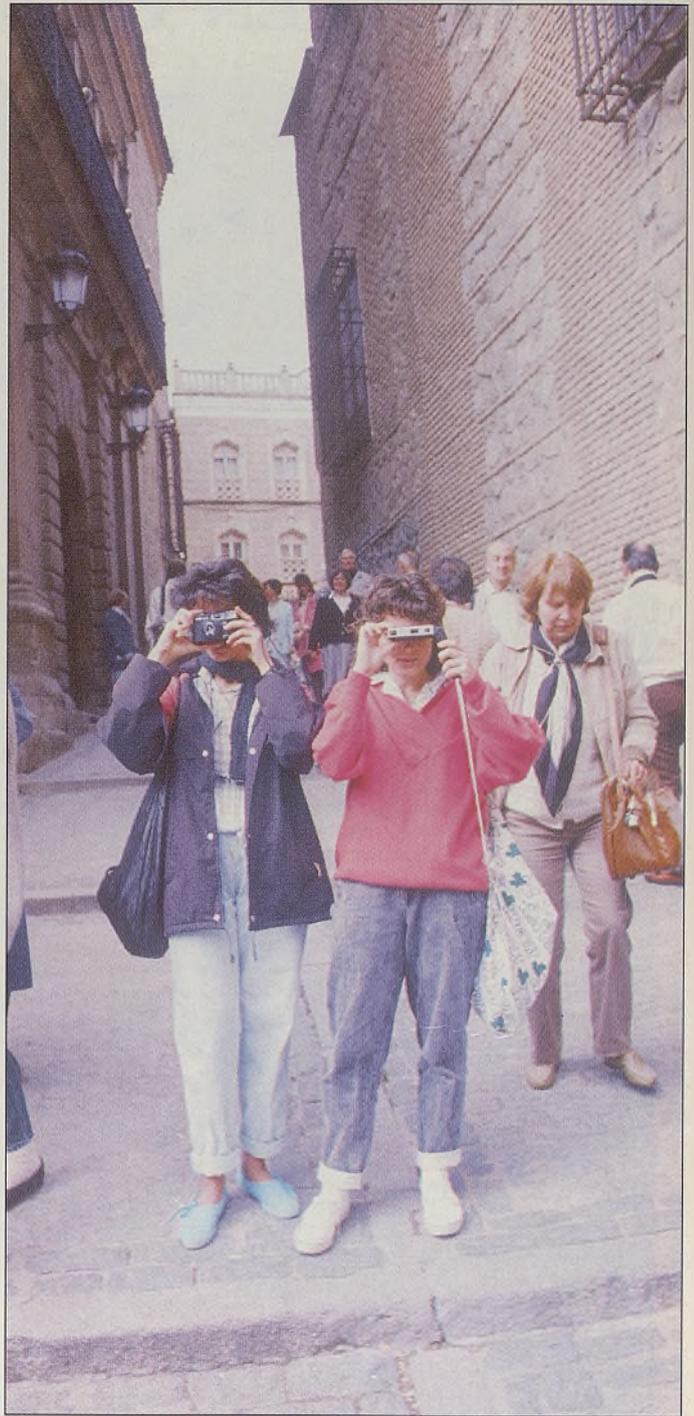
**LOS MAS FUERTES,
LOS MAS GORDOS
Y LAS MUJERES MAS ASOCIADAS**

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