

# El ejercicio tiene poder para cambiar tu mundo

Nelson Mandela dijo una vez: "El deporte tiene el poder de cambiar el mundo" y yo, desde mi humildad os digo: "El ejercicio tiene poder para cambiar tu mundo, tiene el poder para mejorarlo".

El cuerpo humano es como una máquina, por poner un ejemplo común para todos es como un coche. Dependiendo del uso que le des, terminará desgastándose más por un sitio o por otro, y dependerá (excepto por factores externos incontrolables) del correcto mantenimiento que le hagas a lo largo de su vida el que llegue a hacer más kilómetros, y además que los haga en mejores condiciones. En este sentido, deberíamos cuidar nuestro cuerpo como si fuera un coche de lujo, nuestro más preciado bien, ya que es el único del que dispondremos para viajar por la carretera de la vida.

Siempre nos encontraremos con alguien que diga o piense lo siguiente, pero también podemos rebatir esas "excusas" con argumentos sólidos:

- Con lo bien que se está en el sofá... Tras hacer ejercicio se está mucho mejor.
- Si no hago ejercicio no me lesiono... Las personas ejercitadas tienen menos riesgo de lesión que las sedentarias.
- Yo soy ancho por metabolismo, nunca adelgazaré... El metabolismo se puede "entrenar" a base de ejercicio y correcta alimentación.

Otro motivo por el que hacer ejercicio, nos lo brindan las estadísticas de salud en España: en los últimos 30 años, hemos pasado de tener unos valores de aprox. un 7% de población adulta con sobrepeso a un 17% lo que supone un alarmante crecimiento del 240%. Si tenemos en cuenta que un 40% de los españoles admite ser sedentario y que de media un ciudadano pasa 5 horas sentado al día, no es muy difícil presuponer que la tendencia de la obesidad en personas adultas en nuestro país es *ir in crescendo*.

Otro dato preocupante, es que ya 1 de cada 10 niños en España sufre obesidad y como ya sabemos la educación que reciba un niño será fundamental para el desarrollo de sus valores y principios, así como de sus hábitos y costumbres.

Tenemos que «luchar» unidos contra ese enemigo común que son las estadísticas necesitamos conseguir que retrocedan, que vuelvan por el camino que volvieron, para tener una sociedad más sana y con mayor calidad de vida, para que nuestros hijos crezcan sanos y con un mundo de posibilidades frente a ellos... ¿Cómo lo conseguimos? Es muy simple: **alimentación equilibrada y ejercicio regular**. Los habitantes de nuestro país son de los que tienen de media una vida más longeva

(junto con otros países como Japón) y es debido en gran parte a la dieta mediterránea de la que disponemos. Últimamente y cada vez más vemos cómo cada vez es más difícil exprimir las horas del día para llegar a todo lo que necesitamos y acabamos comiendo rápido y mal, o dejando nuestro tiempo personal de lado, tiempo que podríamos invertir en actividades físicas, en ocio, o en comer de manera más saludable (cosas que realmente no suponen un coste elevado de tiempo si se sabe y puede organizar bien). Esto, junto al extendido sedentarismo, son algunas de las principales causas por las que el enemigo nos está ganando la batalla... Es necesario tomar conciencia colectiva y abordar estos problemas: ¿acaso no queremos vivir más tiempo? ¿estar más sanos? ¿poder hacer más cosas? ¿vernos y encontramos mejor?... Está en nuestras manos el tomar acción para vencer al enemigo, la acción de no olvidarnos de nosotros mismos y de desarrollar más nuestras posibilidades. Ya conoces las Estadísticas, ahora... ¿te unes a vencerlas?

Hoy en día, con los horarios que nos hemos impuesto en esta sociedad, nos olvidamos a menudo de nosotros mismos, nos abandonamos o nos dejamos en el último renglón de nuestra lista de prioridades, y esa falta de tiempo suele ser el motivo o la excusa principal que nos marcamos. Además, por supuesto, no me olvido de los grandes héroes del mundo, que son los padres, que hacen malabarismos para estar casi en varios sitios a la vez. Existen métodos de entrenamiento que nos pueden ayudar a solucionar a la vez los problemas causados por el sedentarismo y la excusa de la falta de tiempo, ya que en sesiones reducidas de tiempo, se pueden conseguir grandes beneficios para nuestra salud, como los que se consiguen con el ejercicio regular 4 horas. a la semana, y tan sólo invirtiendo aproximadamente 1 hora y 30min. / semana. Un ejemplo sería un método "HIIT" (Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad: "High Intensity Intervalic Training"), que debidamente adaptado a las condiciones personales, puede ser una excelente arma para luchar contra el exceso de grasa y peso, la falta de movilidad, dolores de piernas, espalda y un largo etc.

Como conclusión: si has leído este artículo es porque el ejercicio te interesa; ahora da el siguiente paso, ponte en manos de un profesional para que te asesore, pregunta a tu médico... Y ¡Haz Ejercicio! = +++ Salud.

Eduardo Faba Naranjo -Lcdo. en CCAFYD

## Arte y técnica de conducir Características del coche, la suspensión (segunda parte)

Los coches con suspensión independiente en las cuatro ruedas, deberían tener, desde el punto de vista teórico, mejor retención sobre la carretera, las ruedas se apoyan en el suelo, y la suspensión independiente en las ruedas delanteras. Pero, en la práctica, no siempre sucede así. El coche más difícil de manejar entre todos los que conocemos tiene suspensión independiente.

Los coches toman mejor las curvas si todas las ruedas se apoyan en el suelo, y la suspensión independiente contribuye a que lo hagan así. Es particularmente importante el que las dos ruedas traseras establezcan contacto firme con la carretera, excepto en los coches accionados por las ruedas delanteras. En muchos coches que no tienen suspensión independiente en las cuatro ruedas, la

rueda interior trasera se levanta cuando se toma una curva con rapidez. La rueda interior delantera, también lo hace, pero esto no importa mucho.

Es una buena cosa el que las ruedas permanezcan perpendicularmente al plano de la carretera cuando se toma una curva, y una ventaja que se deriva de que el eje posterior sea sólido, es que mantiene a las ruedas con más firmeza que algunos de los diseños con suspensión independiente.

### Resumen sobre la suspensión

Un coche bien diseñado, con suspensión independiente en las ruedas solamente, es tan fácil de manejar como la mayoría de los coches con suspensión en las cuatro ruedas, tiene más retención sobre la carretera que cualquier otro tipo de coche.

Manuel Dorado Badillo

925 25 88 65

DA VISIBILIDAD A TU NEGOCIO PUBLICIDAD DIRECTA desde 48 €

Agente Comercial del GRUPO CORREOS

creativ@

CORREOS

Talleres Luna Alcántara

REPARACIÓN GENERAL DEL AUTOMÓVIL

Tel. 925 231 747

C/ Hernisa Industrial I, 36 - 45007 TOLEDO

clientes@tallereslunaalcantara.com

http://www.tallereslunaalcantara.com/

Davana

todo para su descanso

RENUOVA EL DESCANSO DE TODA TU FAMILIA.

Por que se merecen el mejor descanso, renueva ahora todos los colchones de tu hogar.

COLCHONES 45% de descuento

3 COLCHONES 50% de descuento

ALTORES 52% de descuento

Colchones Somieres Canapés Almohadas Nórdicos Muebles auxiliares, etc.

C/ Fuentebrada, 11. Tel. y Fax: 925 23 44 37 - TOLEDO (detrás supercol)

www.colchonesdavana.com