

# de la bicicleta de montaña

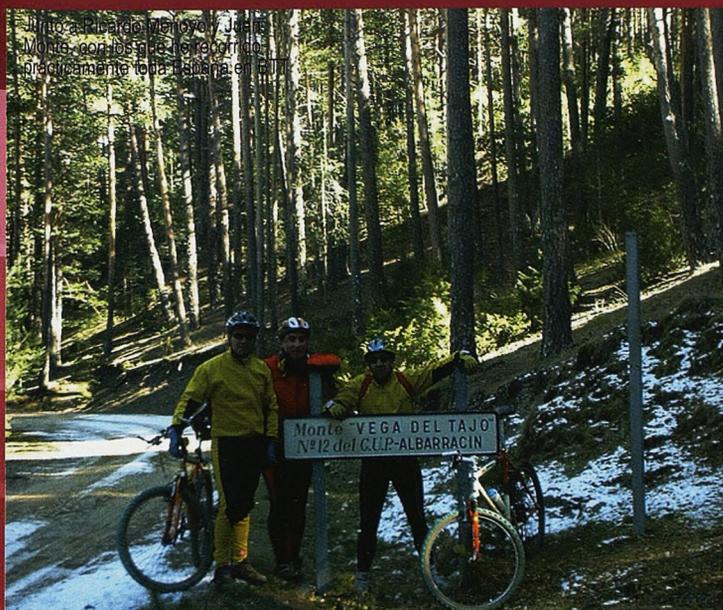
Félix González Martínez, doctor en Medicina y ciclista de montaña del Club En Ruta

mos muchos es el placer de hacer lo que queremos y hacerlo con los que queremos hacerlo. Claro, esto no quita la natural esencia competitiva del ser humano, por muy altruista que uno parezca, ¿A quién no le gusta ir "en cabeza"?, pero esto tampoco es la única esencia de la bicicleta de montaña...

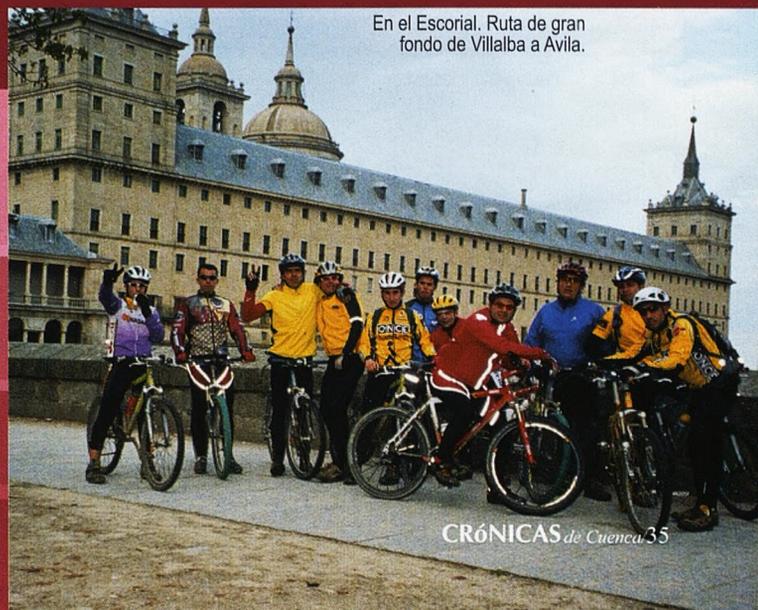
Somos afortunadamente, todavía, pequeños mamíferos "primitivos" que nos gusta competir físicamente, ganar al "macho" dominante de al lado para demostrar nuestro poder, necesitamos del ejercicio físico ante todo, para una buena salud mental, y física. No señores, no, somos todavía mamíferos que requieren para su subsistencia el ejercicio físico y osteomuscular, hemos llegado a la luna, pero necesitamos movernos muscularmente, como nuestros viejos antecesores los homínidos. Pensábamos que éramos criaturas con un cerebro poderoso y prodigioso, los dueños del universo, los amos del mundo, simplemente por las funciones que definíamos como superiores y por nuestro cerebro, más grande, potente y dotado de lóbulos cerebrales frontales que nos hacían tener un lenguaje estructurado, la capacidad de la abstracción, el pensamiento y la inteligencia y resulta que el ejercicio físico no es que sea saludable, es que científicamente fue demostrado que es necesario y útil para una mejor calidad de vida y promover la longevidad adecuada, ¡Qué decepción!, no somos tan "cerebrales" y si lo somos es por que todavía somos también "musculares".

Los cánones actuales y recomendaciones saludables, reconocidas y avaladas científicamente, han demostrado que la alimentación debe estar en torno al gasto, es decir, se ha de consumir lo que se gastará, y se trata de ajustar la ingesta de energía a las necesidades individuales. Es entendible que un individuo que realice un trabajo físico extenuante o bien un ejercicio de gran gasto energético deberá ingerir mayor energía en forma de alimentación. Es necesario también aumentar el consumo de legumbres, frutas, verduras y cereales, como aconsejable es comer más pescados que carnes.

Respecto a la actividad física simplemente caminar media hora al día ha demostrado un aumento en la calidad de vida y una disminución en los índices de colesterol o enfermedades cardiovasculares como la diabetes y arteriopatías. Piensa si esto lo empleas en una tarde de otoño por el robledal de El Pozuelo camino a la Herrería de Santa Cristina, pues que si no lloras de emoción y placer, eres un ciego. Todos vosotros conocéis estas sensaciones, las sensaciones del silencio, del ruido de la cadena y los jilgueros en Julio por Palomera, allá donde nace el Huécar (me conformo con poco, probablemente si vivo en Cuenca es por esto). Hemos conseguido toda la información a nuestro alcance, viajamos en aviones de 500 pasajeros, nos entendemos con todo el mundo que nos rodea, nos creemos los dueños y señores, pues, qué curioso, que disfrutemos y cómo disfrutamos, del espectáculo que es "salir a dar una vuelta en bici", notar los cuádriceps duros, la disnea y la respiración profunda, la sensación de esfuerzo y camaradería, ¿Esta claro que somos entes cerebralmente superiores? ¿Es tan evidente que no necesitamos el estímulo muscular para ser felices? Somos y seguiremos evolutivamente mamíferos, sí, evolutivamente nos ha tocado erigirnos en el primate dominante, pero señores, necesitamos obligatoriamente el trabajo muscular, y no es porque saludablemente y físicamente lo sea, que es verdad, sino porque a los que amamos la naturaleza y la bicicleta nos hace ser felices. Esto tiene una causa etiológica reconocida, la emisión en nuestro cerebro de las endorfinas, qué curioso, la "morfina endógena", somos unos "yonkis" de la actividad muscular de fondo, claro nos chutamos con nuestra propia droga y además la mejor, la producida por nosotros. ¿Acaso no os ha cambiado la vida y la concepción de la vida, la bicicleta de montaña? Mirad en el fondo, y ved que ocurriría si el domingo no hubieseis quedado con los "Pablos", Julian, "Frijí" Carlos, "Ricar", el incombustible Abel, Tino, Fito, Manolo, Miguel Ángel, etc. ¿Pensáis que todo sería igual? ¿Es simplemente hacer de-



Ruta al Barranco de los Hornos, Monte con los que se reborra el entrenamiento de la bicicleta de montaña.



En el Escorial. Ruta de gran fondo de Villalba a Avila.