

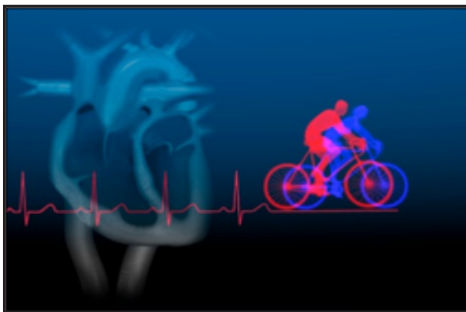


El Gran Valor de Nuestro Cuerpo II Parte: La importancia de hacer ejercicio

Entrevista a deportistas Miguel Ángel Correa Solís y Roberto Mayén Toledo

Introducción

El objetivo de nuestro tema el día de hoy es crear conciencia sobre la gran importancia del ejercicio físico y de practicar el deporte en nuestras vidas. Cuando digo en nuestras vidas no solamente me refiero a las personas que nos leen sino también a su servidor y a todas las personas que estamos en un mundo tan ajetreado, tan rápido, un mundo lleno de estrés, de ansiedad, de dificultades y de problemas.



Alguno se podrá preguntar ¿por qué tocar este tema en un programa donde se habla de valores familiares y se habla acerca del cuidado de

la familia? Pues precisamente, como hemos lo comentamos en la primera parte de este tema: Para poder cuidar una familia, para poder cuidar una sociedad, es necesario empezar por cuidar lo que está en nosotros primeramente. Cuidar nuestros pensamientos, nuestras emociones y también nuestro cuerpo; el propio y el de quienes están bajo nuestro cuidado en casa, el cuerpo de nuestra familia.

Cuando hablábamos acerca del cuidado de nuestro cuerpo, un punto importante es el ejercicio físico regular, que nos va a dar mejor salud y que, nos dará también una mejor calidad de vida.

En muchas ocasiones, cuando escuchamos el término “deporte” o “ejercicio” vienen a nuestra mente las competiciones de alto rendimiento que vemos en TV o en internet, en los medios de comunicación, pensamos en nuestro deportista favorito, el más famoso atleta tal vez, el más capacitado, aquel que está ganando más dinero en estos momentos... y tal vez usted vea muy lejano el tema de practicar un deporte.

Puede verlo muy ajeno, quizás usted solo vea el deporte como un negocio y entonces nos podemos

quedar muy limitados, porque también pensamos que practicar ejercicio o deportes se trate de cuestiones costosas, o que tiene que ver con otra clase social... Muchas veces pensamos en tantas cosas que luego provocan que dejemos de practicar el ejercicio, lo cual es muy importante.

Todos los días, cuando salimos a nuestros centros de trabajo o educativos, vemos gente que está practicando el deporte, ya sea caminando en la calle, trotando, corriendo, ya sea en los gimnasios, en los parques o en otros lugares al aire libre.

Pero muchas veces lo vemos tan lejano en nuestra propia vida, lo vemos y lo comparamos con nuestro propio tiempo, con las largas distancias al trabajo y, entonces, decimos: “esto no es para mí” y nos desanimamos.

Hoy expondremos un par de entrevistas a dos deportistas, ambos son personas que están practicando un deporte actualmente, y que en su momento fueron deportistas de alto rendimiento en diferentes disciplinas.

Voy a presentarle al Sr. Miguel Ángel Correa Solís, él se dedicó al deporte físico – culturismo, de una manera profesional, y al Sr. Roberto Mayén Toledo, quien se dedicó al atletismo, fue un atleta de alto rendimiento en la modalidad de maratón.

Ambos nos contarán su experiencia, y cómo les benefició esta práctica del deporte, y también cómo lo están practicando el día de hoy, de una manera habitual y, también, cómo han involucrado a su familia y a la gente que les rodea en estas actividades deportivas.

Ellos nos comparten su experiencia y coinciden en que la práctica de un deporte no sólo trae beneficios físicos sino que el beneficio es también emocional, y que de esa manera nosotros también podremos beneficiarnos.

Contrario al sedentarismo, el deporte tiene muchos beneficios

Quiero compartir una frase de un deportista de alto rendimiento muy famoso, llamado Michael Jordan, de

quien todos hemos escuchado: *“Me he equivocado una y otra vez, he fallado una y otra vez en mi vida, pero por eso he alcanzado el éxito”*.

Es decir, no es solamente el aspecto físico el que se construye, sino también la parte mental, la del pensamiento, de poder salir adelante, de poder sobresalir de muchas situaciones complicadas en esta vida y de poder tener una estabilidad en el área emocional que, siendo sinceros, son problemas que vemos más comúnmente, diariamente, a nuestro alrededor.

Qué importante es este tema, pues también nos va a ayudar a salir del sedentarismo. Nos hemos convertido en personas que solo estamos en la oficina trabajando o transportándonos en el vehículo, o nos desarrollamos en un trabajo intelectual por largas horas en el día y estamos dejando a un lado actividades como el caminar, correr, trotar, que eran parte ya no del trabajo sino eran parte de la vida.

La distancia que recorreremos, la tecnología nos ha traído beneficios, son facilitadores de la vida, la energía eléctrica, la forma de comunicarnos y la tecnología sigue avanzando, pero nos ha traído la automatización, es decir, todo se hace automáticamente. Tecleo algo en la computadora y acceso a la información y puedo facilitar las compras que antes hacía.

Todo esto trae beneficios, pero en la cuestión corporal, trae el perjuicio de que ya no nos movemos tanto y, entonces, al haber una falta de movimiento, trae una serie de implicaciones, problemas que nos pueden llevar a enfermedades; es decir, una descompostura en nuestra máquina perfecta que es nuestro cuerpo y entonces se presentan varias dificultades.

El ejercicio es una forma de regular nuestra actividad física y nos ayuda a concentrarnos en las cosas más importantes de la vida.

También es importante en este tema del deporte y el ejercicio que nos ayuda, no solo en la cuestión emocional y mental, sino que además ayuda a tratar enfermedades como la Depresión, ayuda también a tratar problemas de vicios como la drogadicción, como el alcoholismo o cualquier otro tipo de vicios, porque nos da una fuerza de voluntad mayor que la que tiene una persona que está en esos vicios.

También, el ejercicio se recomienda para muchas personas que tienen enfermedades, ya sea la natación, la caminata, el ciclismo y otras que les preguntaremos

a nuestros entrevistados.

Asimismo, las cuestiones psicológicas son problemas que también han estado aumentando. Este tiempo, es el tiempo del estrés, es el siglo de las preocupaciones, de los afanes; es decir, existe globalmente una preocupación desmedida que no tiene control.

Estamos pensando en cómo pagar la renta, cómo pagar la luz, cómo pagar algo que se descompuso, cómo sacar adelante tantas actividades durante el día, tomar decisiones, cumplir responsabilidades, poder pagar las necesidades más básicas, ya no hablando de lujos, etc. El ejercicio nos va a ayudar por lo tanto a tener una vida más equilibrada.



Muchas otras personas pudieran pensar que el ejercicio no es necesario, pero nos vamos a dar cuenta a través de la experiencia de nuestros entrevistados, que practicarlo es algo muy gratificante, que

es algo que no sólo va a traer beneficios personales, sino además a la familia y, después, a la sociedad.

¿Nos hemos preguntado cuánto tiempo nos gustaría vivir al lado de nuestros seres queridos, de qué manera les somos más útiles: Enfermos, desahuciados, con problemas de salud muy agravados? Ciertamente, hay situaciones cotidianas que no podemos frenar, pero hay cosas que podemos prevenir y la responsabilidad es de cada uno de nosotros.

El ejercicio y el deporte no son solo una forma de pasar el rato, sino que debe ser un estilo de vida, en cada uno de nosotros, como parte de la sociedad. Las sociedades de primer mundo tienen en sus programas de estudio y en los gobiernos un fuerte e implantado amor al deporte, una disciplina que les ha ayudado a sobresalir.

Entrevista a un fisicoculturista

Estamos con el Sr. Miguel Ángel Correa Solís, que se dedicó al físico-culturismo de manera profesional. Solamente voy a mencionar algunos logros que él obtuvo: un premio llamado “Míster Gorel”, en primer lugar; también otro: “Míster

Lindavista”; el primer lugar: “Míster Club de Leones”; Primer lugar: “Míster Spa”; en el *Europa Health Institute*, segundo lugar y también pruebas de levantamiento de poder: *Brench Press*, primer lugar; *Sentadillas*, segundo lugar, *Peso Muerto*, primer lugar.

Queremos darle la oportunidad para que se presente y nos comente ¿cómo se inició en este deporte, qué fue lo que le motivó a comenzar?



Recuerdo que cuando inicié este deporte, era una persona muy delgada, muy flaco, me faltaba mucho peso tanto a nivel muscular como

en la estructura ósea. Esto me llevó a practicar algunos deportes, aeróbicos, pero veía que no era mi solución. Aeróbicos como el fútbol. Ir a correr, o cosas así. A los 15, 16 años fue cuando yo ingresé a un gimnasio donde mi hermano mayor ya tenía un tiempo entrenando y él fue quien me empezó a entrenar, y yo pude ver cómo, a través del tiempo, con una disciplina férrea, entrenamientos constantes, con una buena alimentación y, en ocasiones, con una sana complementación, empecé a notar cómo mis huesos empezaron a engrosar y empecé a subir de peso. Estoy hablando de que si yo pesaba 60 kilos, en un tiempo subí a 65 y luego a 70, 75, a 80 y cuando yo estaba en un peso de competencia, llegué a pesar hasta 87 kilos. Ahorita estoy en un peso de 82 kilos.”

Eso quiere decir que Ud. empezó a practicar el deporte desde muy joven.

Claro.

¿Todavía lo sigue practicando?

Ahorita sólo practico para mantener mi peso, la estructura, estar sano. En aquellos tiempos, era muy fácil. Recomiendo a los que lean esta entrevista, que es mucho mejor practicar un deporte a temprana edad, porque de esta manera, todos los logros que se puedan obtener en condición, en masa muscular, el engrosar la estructura ósea, se queda como parte de tu genética y eso es transmisible para la generación siguiente, que son tus hijos. Ese es un beneficio que hasta el día de hoy yo lo he visto con mi familia, y el día de hoy sólo sigo entrenando para mantenerme.

Evidentemente... ¿usted ya no dejaría el deporte?

No, el deporte se convierte en una necesidad. Cuando dejas de entrenar, sientes que te falta algo y es la necesidad de poder ejercitar tu organismo, es algo que ya se vuelve parte de ti, es una costumbre, es algo muy importante para tu vida, porque en estas ocasiones puedes ver que hay un beneficio. Hay condición, hay logros, te evitas muchas enfermedades, sigues adelante.

Hoy podemos ver que muchos jóvenes, como una noticia que acabo de leer, un joven de 32 años iba subiendo al metro y le dio un paro cardíaco. Desde luego su muerte está relacionada, según se supo en los medios, por un deficiente cuidado de su salud, no por enfermedad cardíaca. Entonces, todo esto ha sido un beneficio y no lo dejaría por nada.

Con esto que nos comenta nos muestra la importancia de tomar el deporte como una disciplina desde la juventud. Ahora, aparte del beneficio físico, ¿qué otros beneficios ha obtenido usted del deporte?

Bueno, con respecto al paso del tiempo en los seres humanos, podemos ver que siempre va a haber una disminución en cuanto a la fuerza, una disminución en cuanto al tejido muscular. El beneficio que a mí me ha traído este tipo de deporte, en especial físico-culturismo, es que ha mantenido la estructura ósea, la estructura muscular y mantiene la fuerza.

Creo que es uno de los deportes con los cuales puedes permanecer en esa condición de fuerza y evitas que haya una degradación en el tejido muscular. Son los beneficios que yo he podido ver hasta el día de hoy.

Hacer este deporte, ¿te impide para hacer otras cosas en la vida, o complementa?

Yo creo que complementa. Cuando tú ves el beneficio de algo, siempre buscas ese algo. Todos tenemos que trabajar, todos tenemos que estudiar, a veces trabajar y estudiar. Hubo un tiempo en mi vida, que estudiaba y trabajaba; sin embargo, siempre me daba la ocasión para poder entrenar.

Quizás no en el mismo horario, pero siempre me daba la ocasión para entrenar diariamente. Buscaba siempre el hueco y la oportunidad de poderlo hacer. Es algo que forma parte de tu vida personal. Si tú lo desarrollas se te queda el hábito para siempre.

Durante su juventud, ¿el deporte le ayudó a prevenir enfermedades, situaciones complicadas en relación con otras amistades?

Sí. De hecho, hoy por hoy, puedo darme cuenta que por ejemplo, el año pasado me enfermé una sola vez, me enfermé de gripa. Creo que te mantiene fuerte en tus defensas. Muchos jóvenes de mi edad, en aquellos años, que no entrenaban, que no practicaban algún deporte, se dedicaron a las drogas, no terminaron sus carreras; y el deporte a mí me mantuvo alejado de todo esto. Es algo en lo que te concentras y, al ver los beneficios, eso te motiva para seguir adelante.

¿Se requiere disciplina y constancia para llegar a esto?

Claro, se requiere disciplina para poder entrenar, hacer entrenamientos en sí mismos. Se requiere disciplina en la alimentación, se requiere disciplina en cuanto a los tiempos de comida, se requiere disciplina en cuanto a que si usted trabaja y estudia, sabe que tiene que entrenar y aquí no hay de que “me siento cansado”.

La disciplina te lleva a saber entrenar y aquí podemos romper un mito. A veces pensamos que cuando te sientes cansado ya no debes hacer ejercicio. El ejercicio en sí mismo, si usted lo practica, aunque se sienta cansado, lo relaja de todo el estrés, de toda la presión que usted tiene, y al contrario, le es de beneficio. Eso es parte de la disciplina.

Usted involucra a su familia en esa práctica de ejercicio. De acuerdo a lo que hemos comentado, ¿Cómo podemos involucrar a nuestra familia?

Mi padre fue una persona que nunca practicó un deporte, sin embargo él nos inculcó el deporte. A pesar de que él no lo practicaba nos lo inculcó y esto se nos hizo como un hábito. Ahora, nosotros, yo como padre de familia estoy inculcando a mis hijos la cultura del deporte, porque esto es algo cultural, para que ellos puedan ver el día de mañana los beneficios.

Mis hijos están disciplinándose en la natación y la gimnasia olímpica. Es algo que ellos están entrenado, están viendo los beneficios. También a mi esposa le estoy contagiando todas estas ideas, de tal manera que a todos, como familia, nos gusta el ejercicio.

No queremos comer alimentos que engordan, buscamos llevar juntos una vida saludable, queremos practicar el deporte, queremos estar sanos, queremos

tener condición y repito: esto es algo cultural; y si, personal, pero también familiar.

Gracias por sus comentarios y con esto podemos afirmar una vez más la importancia del deporte en la vida.

Entrevista a un atleta

A continuación entrevistamos al Sr. Roberto Valle Toledo. Entre sus varios logros deportivos quiero mencionar: Tercer lugar, en la carrera Ovaciones; Primer lugar, 30 Kms. en Chapultepec; Primer lugar en los 10 Kms. Mundet; primer lugar en la Carrera Mundial del Día Olímpico; Primer lugar en el Maratón de México por equipo; Primer lugar de relevos en el Politécnico; Cuarto lugar en el Maratón del Congreso del Trabajo; Quinto lugar del Maratón de Guadalajara; Cuarto lugar en el Maratón de León, y participó también en eventos internacionales participando en maratones de EEUU obteniendo un buen lugar así como en los de México. Son competencias importantes en ese rubro.

Don Roberto Valle, ¿por qué entró al atletismo?



Buenas tardes. Es un placer poder servirles y transmitirles las experiencias que nos han formado en la vida. ¿Por qué escogí el

atletismo? Por su sencillez. Yo sabía que había muchos deportes como el fútbol, el básquetbol, la natación, deportes como el ciclismo, deportes que requieren de equipo, de que te compartan otros compañeros para que tú formes un equipo de futbol. En la situación en que yo me encontraba económicamente, yo no podía participar en esos equipos porque se requería comprar zapatos de futbol, un uniforme, pagar una alberca, pagar una cancha de tenis, etc. Y yo no estaba en condiciones de pagar esos deportes. Entonces decliné y me decidí por el atletismo, por la sencilla razón de que solo necesitaba dos cosas: unos tenis y las ganas de practicarlo.

Bien, esto es importante y nos da a entender que no se requiere tener mucho dinero para practicar un deporte. ¿Son muchos los años que practicó el

atletismo?, ¿Lo practica todavía?

Sí, actualmente es para mí una forma de vida, que la inicié desde los 18 años, hasta ahorita. Gracias a Dios me he mantenido en condiciones de correr y eso es algo que yo quiero comentarles a todos los que nos leen: que cualquier persona que decida hacer un deporte lo puede lograr. Lo único que se requiere es disciplina, es constancia, es proponérselo, es abrir un espacio para practicar el deporte y esto va a tener muchos beneficios en la vida de la persona que lo haga, tales como tener una mente sana, los nervios tranquilos, estar fuerte, la autoestima se va a ir para arriba, porque al ver que yo puedo correr ciertas distancias, ciertos kilómetros, eso motiva para creer que yo puedo servir en la vida para muchas cosas, motiva para poder estudiar y hacer muchas cosas en la vida.

¿Cree usted que esa fue una motivante para hacer deporte?, ¿lo marcó para toda la vida?



Claro que sí, porque cuando yo corría, quiero compartirle esto que es muy importante: mi autoestima estaba muy baja, por la muerte de mi mamá,

por muchas situaciones que yo viví, yo pensé que no servía para nada, pero cuando mi hermano me invitó a entrenar y a participar en una competencia que usted mencionó, de "Ovaciones", yo era muy joven, pero mi sorpresa fue que yo llegué en tercer lugar en la competencia. Entonces, eso me motivó para darme cuenta que yo sí servía en la vida, que yo no era una persona fracasada por el hecho de no haber estudiado; así me di cuenta que el ejercicio levantó mi autoestima. Me di cuenta que me servía para hacer muchas cosas en la vida.

¿Le fue un conflicto en la vida el decidirse por el ejercicio?

Al principio, un poco, pero al hacerse una disciplina, al ver los logros, al ganar en una carrera como la de 30 Km y ganar un viaje a Chicago, pues cambia la vida. También es bueno mencionarlo, puede ser una forma de vida, una forma de vida el hecho de correr una o dos horas diarias, puede ser una forma de vida porque

hay mucho dinero en las competencias.

¿Cómo cambió su vida el atletismo?

Uno va contagiando a las demás personas, uno va siendo un ejemplo. Luego se forma un equipo de atletismo y nos damos cuenta que esos niños, esos jóvenes, si los observamos, ellos tienen una forma de vida muy diferente a los que no practican el deporte.

Son jóvenes sanos, les va bien en la escuela, hacen actividades que para su vida futura van a tener algo bueno, y viendo a otros jóvenes, que se han dedicado a otras cosas en la vida, lamentablemente son jóvenes que están en las drogas, fumando, alcoholizados y llevan una vida triste.

Con esto podemos entender que es una ventaja el hacer deporte, que es una salvaguarda en medio de tantas situaciones y quisiera preguntarle a Roberto, en relación a la perseverancia, el perseguir un objetivo, ¿le ayudó esto en su vida a formar un carácter?

Definitivamente que sí. El hecho de que uno empieza a correr por gusto, por salud, y claro, las personas que están escuchando este programa, lo hagan por salud, porque es algo para el bien de su vida; pero si tienen las facultades de desarrollarlo de una manera de alto rendimiento, también lo puede hacer con el mismo tiempo.

No quiero decir con esto, que las personas que me están escuchando van a tener que hacer estos logros para ser deportistas. Cualquier persona que tenga el corazón, que tenga el deseo de tener una vida saludable, puede ponerse unos tenis, unos pants y salir a caminar, trotar, caminar y si lo hace constantemente, esa persona va a ser un deportista.

¿Por qué al día siguiente nos desanimamos en hacer ejercicio?

Porque se necesita un instructor. Me he encontrado con personas que me dicen que ya no quieren saber nada del deporte, ¿por qué? Dicen: "porque corrí 5 minutos y ya estoy cansado, me duelen los pies". Es sencillo. Hay que aprender a correr, primero caminar, luego trotar. La caminata es muy saludable para una persona que tenga una vida estable, sana, mentalmente, físicamente.

¿Cómo ha incluido a su familia en la actividad deportiva?

Es importante, porque así como yo descubrí a los 18 años que mi vida podía cambiar por el atletismo, es importante que todos los papás, los matrimonios jóvenes, que tienen hijos pequeños, y aun los que tienen hijos grandes, a partir de ese momento, les empiecen a hacer un espacio a los niños, inculcándoles el deporte.

Yo, gracias a Dios, lo practiqué y cuando me casé, a mi hija, -mi única hija- desde que nació empezamos a hablarle de que el deporte era una cosa muy buena en la vida, el estudiar, el alimentarse bien, el ser responsable siempre en la vida, el ser tenaz, el estudiar, pero aun sobre todas estas cosas, el estar bien con Dios.

El atletismo debía ser parte de su vida, así que la ventaja es, que desde chiquita, le inculcamos la disciplina y hoy mi hija tiene 19 años y el deporte es parte de su vida. Ella no se ve sin hacer ejercicio, al igual que mi esposa, la cual nos acompaña a cada evento que vamos a entrenar.

Mi esposa no corre, pero va caminando. Cuando llega a casa se siente despejada, animada a seguir haciendo cosas.

Conclusión

Con esto vemos que el ejercicio, el deporte, integra a la familia. Que esta experiencia que nos comparte Miguel, pueda motivar a otras familias a hacer ejercicio y deporte. Como conclusión, Miguel, ¿qué recomendación darías a las personas que nos ven en cuanto a practicar un deporte?

Mi recomendación es que nunca nos podemos limitar, es decir, si nosotros queremos que nuestro cuerpo sea fuerte, y tener un cuerpo sano, una mente sana, creo que debemos buscar nuestros propios recursos, a veces los recursos económicos no se encuentran, pero nosotros los tenemos que buscar. ¿Por qué? Porque nosotros sabemos que eso va a ser una inversión para nuestras vidas.

Hasta el día de hoy, déjeme decirle, que cuando yo empecé el deporte, yo tampoco tenía dinero; sin embargo, yo me di cuenta de la importancia de practicar un deporte y de procurar una sana alimentación, yo mismo empecé a buscar los recursos, para eso yo tuve que estudiar, tuve que trabajar y no dejar la disciplina del deporte y mis hábitos alimenticios.

Entonces, yo creo que debemos tener una mentalidad

de tal manera que nos lleve a encontrar esto que buscamos, que es importante para nosotros. No nos limitemos a las circunstancias que estamos viviendo. Practiquemos un deporte, el que sea.

Esto quiere decir que cuando algo vale la pena, yo me esfuerzo para conseguirlo, ¿es correcto?

Así es y ahí es cuando una persona empieza a adquirir disciplina. Empiezas una disciplina entonces voy a cuidar el dinero, puedo gastar en esto, voy a comprar ciertos alimentos, necesito pagar el gimnasio o el lugar donde estoy entrenando, la persona empieza a ser disciplinada y es cuestión de mentalidad, y eso benéfico para cada uno de los que estamos aquí.

Roberto, ¿qué conclusión daría usted sobre el deporte?



Quiero compartir mi conclusión trayendo a colación que el 80 ó 70% de la sociedad mexicana es obesa. Muchas veces

esta obesidad impide que puedan practicar un ejercicio, ya sea por su complexión, o porque se sienten cansados, se sienten pesados y sin ganas de practicar algún deporte. Yo los invito para que se den esa oportunidad de que salgan a caminar.

Que salgan a trotar o a practicar el deporte que quieran, pero que lo hagan con disciplina, que se den ese tiempo para que sus cuerpos experimenten esos cambios y a través de esos cambios se van a motivar y lo van a hacer parte de su vida y ahí es donde se empieza a ver la disciplina, los beneficios que su cuerpo está teniendo.

Van a ver que en uno, dos, tres meses, van a bajar de peso, se van a sentir mejor, tienen más fuerzas para ir a trabajar, para estar con sus hijos, tienen más fuerza para hacer el quehacer, para atender al esposo, o a la esposa y ahí es donde empiezan a darse cuenta de los cambios que su cuerpo está teniendo.

Empieza a cambiar la alimentación, tu forma de vida, tus hábitos, empiezas a buscar trabajo, donde te permita hacer deporte, empiezas a ganar dinero y estar bien con toda tu familia, o sea, el deporte te

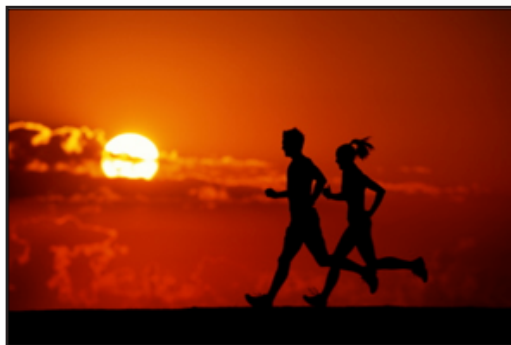
va a dar la oportunidad de integrarte con tu familia. Lo más importante es que tú vas a ver los cambios y beneficios el hacer un ejercicio físico regular.

Con esto confirmamos que es un gran beneficio ser deportista, como los dos invitados. Para terminar, quisiera pedirles nos contaran alguna anécdota que nos mostrara algo que, aparte del beneficio físico, trajera una gran satisfacción que recuerden hasta el día de hoy.

Miguel: Sí, yo recuerdo una anécdota. Cuando tenía alrededor de 14 años, era un alfeñique, tenía casi 60 kilos de peso, y recuerdo que tenía que ponerme dos pantalones y bolsas de papel en las bolsas de atrás para poderme ver un poquito más lleno.

Allí fue cuando quise cambiar mi vida, eso me orilló a cambiar mi mentalidad para que de esta manera yo tuviera que tomar el deporte como algo serio, a los 15 años. De los 15 a los 18 empecé a subir de peso.

A los 18 yo ya estaba compitiendo a nivel de Interclubs, en aproximadamente pesos de 80 kgs. Eso significa que, en poco tiempo, en tres años, yo había adquirido un peso de masa muscular de 60 a 82 kilos logrando 22 kilos en tres años, todo gracias a la disciplina, el ejercicio y la alimentación.



Esto es algo que me dio un beneficio porque pude entender que todo esto, al hacerlo a temprana edad, se queda como parte de tu genética y el punto de que mis hijos fueran delgados como yo lo fui en aquel tiempo, es nulo. Mis hijos no nacieron así, mis hijos nacieron robustos, practican el deporte y creo que es una manera de cambiar el metabolismo de las personas para su beneficio.

La anécdota que les voy a contar es para motivarlos de que sí se puede hacer ejercicio. Es importante dar el primer paso. Posiblemente esto les cause algo de risa, pero hay algo de profundidad: La única materia que yo reprobé en la escuela fue la de Educación Física. La reprobé porque me daba pena al hacer ejercicio, me daba pena ponerme un short. Se dan cuenta con esto, de cómo estaba mi estado de ánimo en aquellos años

de secundaria, estaba por los suelos.

Pero, ¿quién se iba a imaginar que yo iba a representar a México en el futuro y que iba a ser, gracias a Dios, un buen maratonista, un buen deportista ¡y que siempre, en toda mi vida iba yo a andar en short!?

Este mensaje es para aquellas personas a quienes les da pena ponerse un short, esas personas que están gorditas, con mucho respeto lo digo, o que están obesas y que dicen que no pueden ir a trotar porque les da pena. Empiecen a caminar y les aseguro que su autoestima va a ir mejorando, su salud, todo su cuerpo va a estar bien, para que sean fuertes en medio de este mundo que todo está difícil y nos tocó vivir.

Para terminar, ¿Miguel, quisiera comentarnos una frase sobre el deporte?

Una frase que me ha gustado siempre: “El deporte es cultura”. Porque es cierto. El deporte es parte de nuestra cultura en México y es lamentable que desgraciadamente ocupamos los primeros lugares en obesidad a nivel mundial. Repito: el deporte es cultura. Que sea pues, parte de la cultura mexicana, de nuestra cultura familiar.

Roberto, ¿una frase de parte tuya?

Solamente enfatizar la gran necesidad en la práctica del deporte: “La disciplina, la constancia, la perseverancia”. Algo que agregaría es lo que leí en un periódico: “Haz historia hoy, para que no la busques en el pasado”. Es decir, es importante que vivas tu vida hoy, que des ese primer paso, para que tengas una vida saludable.

Es muy importante, alentador, lo que nos comparten nuestros entrevistados a quienes agradecemos sinceramente su apoyo en el desarrollo de este tema de gran importancia nacional y familiar.

Quisiera finalmente, concluir con un principio que encontramos en las Sagradas Escrituras. El cuidado del cuerpo. Las Escrituras no están en contra de practicar un ejercicio. Debemos ser seres con un cuidado integral. Dice así:

“¿O ignoráis que nuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenemos de Dios y que no es de nosotros?”

1ª Corintios 6:19

Lo que está argumentando el apóstol Pablo, escritor de

esta epístola, es que nuestro cuerpo no nos pertenece, está dado en préstamo, es decir no nos pertenece con el objetivo de “hacer lo que queramos con él”, sino que somos de Él y para Él como lo dice más adelante, y en esa autoridad Él nos podrá pedir cuentas de cómo utilizamos nuestro cuerpo. ¿Lo habremos cuidado? ¿Le habremos provisto lo que necesita y abastecido del mantenimiento que necesitaba cada día? Ciertamente, Dios nos da fuerza para estar con nuestra familia, fuerza para trabajar, para estudiar y para tener una vida equilibrada. ¡Qué bueno fuera que todos viéramos nuestro cuerpo como ese edificio donde puede venir a habitar Dios y cuidarlo como si fuera realmente Su habitación! Recibimos un cuerpo, cuidémoslo haciendo ejercicio constantemente.

Es la invitación que tenemos de Esperanza para la Familia, y como nos dicen Roberto y Miguel, cambiemos nuestra mentalidad: ¡Hagamos ejercicio!

Por: Lic. Adolfo Rosales

Esperanza para la Familia, A. C.

Tel. Lada Sin Costo 01-800-690-62-35

Página Web: <http://www.esperanzaparalafamilia.org>

Correo Electrónico: contacto@esperanzaparalafamilia.com