

## MEDIMENTO X

### La buena adicción

Junto con el auge del fenómeno *autoayuda* de los últimos años, también se ha incrementado la concientización de que el deporte resulta una disciplina de significativa y hasta vital importancia en el mantenimiento de la salud general del individuo, tanto física, como mental. Basta observar la cantidad cada vez mayor de gente de todas las edades que, preferentemente en horas tempranas de la mañana o luego del crepúsculo de cada día, interrumpen toda actividad (o la comienzan), para dedicarse de manera rutinaria al conocido *jogging*. Y esto sucede en cualquier ciudad de gran parte de los países del planeta.

Hasta que este fenómeno surgió, la humanidad parecía estar dividida entre individuos *deportistas* y *no deportistas*. Hoy, en mayor o menor medida, todos sabemos que si logramos ingresar en este mundo tan especial que nos permita continuar nuestras vidas sedentarias durante largas horas en una oficina o en tareas similares sin resentir nuestra salud, sino revigorizándola, habremos hecho buen negocio. No se trata de entrenarnos para competir en los próximos juegos olímpicos, ni siquiera es necesario que nos dediquemos a la práctica de un deporte en forma intensiva, como muchos deportistas hacen. Lo que intento por medio de este artículo es llegar a las personas que alguna vez han odiado el deporte para hacerles saber en base a mi experiencia personal, qué poco es necesario hacer y cuánto beneficio podremos obtener para nuestra salud y calidad de vida si nos decidimos a invertir apenas una muy pequeña porción de nuestro día en esta milagrosa medicina natural.

He realizado todo tipo de deportes, ya desde niño. Ello significa que la actividad deportiva de que se tratara no la realizaba por decisión propia, puesto que de pequeño, son los padres los que deciden por uno. Pero yo no mostraba oposición, aunque sí iba percibiendo mi falta de condiciones excepcionales para destacar en cualquier actividad de que se tratase. Así pasaron los años al cabo de los cuales me había dedicado a *salto en alto*, *baseball*, *baloncesto*, *voleiball*, *karate*, *natación* y *equitación* (*salto de obstáculos*). Como bien se suele decir: "*el que mucho abarca poco aprieta*", en el mundo de los deportes nunca me fue dable "*apretar*" demasiado. Pero si de algo puedo jactarme, luego de haber sufrido dos fisuras en mis prácticas de *karate* y no haberme lucido obteniendo premios en las competencias en las cuales intervine en el resto de los deportes mencionados, es el haber adquirido una buena técnica en *natación*, en los estilos *libre* (*crawl*) y *pecho*, lo que me permitió retomar la práctica de este deporte tan completo y beneficioso para la salud, en mis años de madurez y practicarle hasta la actualidad.

Hasta mi llegada al Estado de Israel donde afinqué la residencia con mi familia (yo contaba entonces con 40 años de edad) fui un *deportista* que "odiaba" el *deporte*, pero que continuaba practicándolo, aunque siempre a regañadientes. Y lo practicaba por dos motivos:

- había podido descubrir lo bien que *uno se sentía practicándolo*, aunque en aquella época no se tenía conocimiento (al menos, no público) de las ventajas que proporciona a la salud, o no se encontraba debidamente difundido el tema.
- mi hermano menor, exitoso *deportista* con claras capacidades para las actividades físicas, me ofrecía acompañarlo, lo que para mí facilitaba el realizar prácticas que en general me resultaban aburridas y tediosas.

Fue recién a mi llegada a Israel que se operó el gran cambio. Desde el segundo día de mi arribo comencé una actividad, que si bien había practicado un poco en Buenos Aires, allí lo había hecho de la misma manera en que había practicado los demás deportes. Y por supuesto, era un gran aliciente estar siempre acompañado por mi hermano. Cosa que ya no ocurriría en Israel.

Esta actividad a la que me refiero era el *jogging*. Así es como comencé a *correr* un poco más cada día, en un principio, con la excusa de ir conociendo de forma distinta y amena la ciudad en la que viviría durante los próximos tres años: *Nazareth Illit*, ubicada al norte del país. Llegué a promediar los 4 a 5 kilómetros diarios de *jogging* con un día de descanso semanal, cuando advertí que **la buena adicción** se había instalado en mí. Situación que se continuó a mi llegada a la ciudad de *Eilat* (extremo sur de Israel), donde asentaría mi hogar definitivo hasta el día de hoy.

¿Qué significaba esto de **la buena adicción**? En principio, de haberme fastidiado la práctica de cualquier *deporte* durante toda mi vida, pasé a disfrutarla cada vez más, hasta llegar al punto de sentir una verdadera necesidad. Si por algún motivo, un día no había podido realizar mis acostumbrados recorridos, sentía su falta. No estaba dispuesto a renunciar a él al día siguiente.

Algunos entendidos se refieren a la *serotonina*, como la sustancia clave que nuestro propio cerebro produce y que sería la causante de nuestro *buen ánimo* y todo lo que a partir de este punto genera las condiciones más favorables para gozar de un cuerpo y una mente sanos desempeñando las actividades fisiológicas adecuadas. Hay quienes, habiendo probado o consumido ciertas drogas o fármacos, aseveran que la actividad deportiva, siendo intrascendente de cuál se trate, realizada con constancia y manteniendo una determinada intensidad en la práctica, llega a producir, a veces, sensaciones similares a las que aquellos ocasionan. De ser esto cierto, al menos podremos concluir que éstas obedecen a estímulos naturales, no causando el conocido daño que produce la drogadicción o los efectos secundarios de ciertos fármacos.

De todas maneras, cuando se intenta realizar un seguimiento de los supuestos efectos de la *serotonina* y/o alguna otra sustancia cerebral, los científicos caen en el ya conocido abismo de *la mente*, que es donde los principales efectos se producen (estado anímico, sensaciones, sentimientos) y que al día de hoy se mantiene como uno de los impenetrables misterios en nuestra composición orgánica y energética.

Para finalizar, le diré a todo aquel lector que todavía no ha decidido quitar su trasero del cómodo asiento que lo coloca frente al operador, televisor o mesa de escritorio en su oficina de trabajo, que desde el año 2005 no realizo más *jogging*. Ello no se debe a una decisión voluntaria sino a una intervención quirúrgica de columna que debí atravesar y que me ha impedido continuar con dicha práctica. Pero he logrado reemplazarla. Sí, hoy completo recorridos a *nado*, en los estilos que he mencionado más arriba, en forma alternativa, en el mar o en alguna piscina de la ciudad. Cuando por algún motivo debo detener mis prácticas por períodos más o menos prolongados, empiezo a tener ciertos problemas de *constipación*, me asciende en algo *la presión arterial*, siento *agotamiento* durante el día, a veces, *dolores de cabeza*, enfermo con más asiduidad (*resfríos*, *gripes* y demás achaques pasajeros), siento *debilidad general*, *dolores óseos y musculares* (en especial de columna y pierna izquierda) y mi ánimo suele experimentar cambios no del todo positivos. Cuando logro recuperar la rutina de mis prácticas, todo vuelve a la normalidad en apenas unas jornadas. Como por arte de magia, logro sacar al conejo de mi galera.

Pero debido a que la natación requiere de ciertas condiciones mínimas que no siempre tenemos a mano, para llevar a cabo su práctica, como lo es la necesidad de tener que llegar al mar o contar con una pileta de natación a nuestro alcance, empecé

seriamente, a *caminar* seis días a la semana, durante cuarenta minutos cada vez, aunque sé que lo más aconsejable es completar un recorrido de una hora diaria. Pero no lo hago como un simple *paseante* sino como alguien que quiere sentir los músculos de sus piernas trabajando. El resultado es similar. Todas mis funciones fisiológicas funcionan a la perfección.

Actualmente, cuento con 2 *actividades físicas*, en forma alternativa o conjunta. También *medito, leo, escribo, escucho música* y comparto momentos con mi familia. Mi *estado de ánimo* es excelente. ¿Qué más se puede pedir de la vida?

SE DEJA EXPRESA CONSTANCIA QUE LOS CONSEJOS SUMINISTRADOS EN ESTE ARTÍCULO ESTÁN DESTINADOS AL PÚBLICO EN GENERAL Y DE NINGUNA MANERA EN FORMA INDIVIDUAL. CADA LECTOR ES ÚNICO Y ABSOLUTO RESPONSABLE DE SU DECISIÓN DE SEGUIR LOS MISMOS LUEGO DE VERIFICAR SU PROPIA SITUACIÓN Y ESTADO DE SALUD Y LA PREVIA CONSULTA CON EL PROFESIONAL FACULTATIVO.

**El presente artículo contiene exclusivamente material informativo no debiendo ser interpretado como reemplazante de asesoramiento profesional alguno. Su contenido no presupone recomendación de tratamiento médico o alternativo de ninguna especie.**

<http://libroabiertorudyspillman.blogspot.com>

**Todos los libros, cuentos y trabajos  
del autor poseen DESCARGA GRATUITA en:  
[www.lulu.com.es](http://www.lulu.com.es)**

**Todos los derechos reservados.  
Standard Copyright License© 2008**