



DEPORTE, BAILE Y CULTURA MEDITERRÁNEA

Dr. J.M. Ruiz Liso

FUNDACION
CIENTIFICA

CAJA RURAL de SORIA

Caminante, no hay camino; se hace camino al andar (A. Machado)

A lo largo de varias semanas hemos venido hablando y justificando el valor de la Dieta y Cultura Mediterránea (D.M.) en favor de la salud integral.

La pasada semana, sin embargo, oyendo una tertulia radiofónica, me llamó la atención la llamada de un oyente dudando de los beneficios de las dietas ponderadas en diversos programas de medios de comunicación. Incluso, afirmaba, que la D.M. –la más completa- era incompleta para el bienestar personal. Y no le faltaba razón. Desde que inicié mi colaboración, en todos mis trabajos y conferencias, habrán comprobado que no hablo solo de Dieta, sino de Dieta y Cultura Mediterránea, ya que efectivamente la alimentación por si misma y de forma exclusiva no promueve la salud.

Cuando Enrique Pascual Oliva entrenaba a Fermín Cacho y a Abel Antón, tampoco basaba su estrategia únicamente en el deporte para conseguir medallas olímpicas. Era un concepto integral de entrenamiento deportivo, estado de forma, régimen de vida y de ALIMENTACIÓN. Sin una dieta sana ligada a los principios de la D.M. no hubieran alcanzado tan altas cotas. Esas cotas que no en lo deportivo, sí en la salud, promovemos con nuestra cultura mediterránea.

Llevaba mucha razón el oyente al afirmar que las dietas por si mismas –individualmente- no generan salud.

Nuestra D.M. para ser realmente saludable debe acompañarse además de los factores sociales de diálogo, comunicación, actitud positiva en la vida y concordia de **ACTIVIDAD FÍSICA**. Una actividad física que debe adaptarse a la edad y condiciones psicofísicas, medioambientales y etarias de cada persona.

Caminar, de una forma constante, con un ritmo que, en términos musicales, sería no de “*andante*” sino de “*allegro*” –no viendo escaparates-, todos los días, al menos 30 minutos, fundamentalmente en superficie plana o poco escalonada, y si es posible, en compañía –para combatir la soledad- es el mejor complemento para nuestra alimentación. Y es un ejercicio sin riesgo al que pueden acceder todas las personas. Además el deporte estructurado –natación, tenis, voley, atletismo, etc....– sin pretensiones competitivas es un gran valor añadido.

Algo tan simple y tan español como el baile, bien sea un pasodoble bien un vals, es otro de los componentes menos valorados y más importantes de la cultura mediterránea. Es otra receta **no galénica** pero sí **hipocrática** para la prevención primaria y secundaria de enfermedades degenerativas y cardiovasculares. Pensemos que el Baile está ligado a la Cultura de los Pueblos Mediterráneos:

1. Mejora la circulación de la sangre.
2. Combate la soledad.
3. Favorece la convivencia armónica entre las personas.
4. Permite el conocimiento de nuevas amistades, y a través de estas, la realización de nuevos proyectos.
5. Crea ilusión por el futuro.
6. Estimula las neuronas de la corteza cerebral.
7. Retrasa el envejecimiento de la masa encefálica en combinación con la **MUSICA**, estimulando por tanto la **MEMORIA**.

Es por ello que debemos hablar de Dieta y Cultura Mediterránea, porque la alimentación sana es insuficiente “per se”, sin la simbiosis de ejercicio físico diario adaptado a todas las edades, manteniendo un sentido positivo de la vida y de las relaciones, sin olvidar también el privilegio de 10 o 15 minutos de siesta española. Para esta filosofía de la vida mediterránea es para la que en el Manifiesto de Soria (30-X-2008) solicitamos a la UNESCO el reconocimiento de Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.