

## Menos plato y más zapato

Es evidente que el ser humano es perezoso por naturaleza, amante del sedentarismo y la 'buena' comida. Estos ingredientes, añadidos a la modernización y el progreso, nos han llevado a un alto índice de obesidad tanto en las grandes ciudades como en los pueblos.

Los técnicos de nuestro cuerpo (que son los médicos) coinciden en que es conveniente mantener el peso corporal justo, restringiendo la comida y haciendo ejercicio físico: "Menos plato y más zapato".

En la mayor parte de los municipios existen pistas polideportivas pero, desgraciadamente, están vacías. Se prefiere la televisión y el sofá, ¡qué bien está la novela! se oye en la calle diariamente, pero no sólo se ve la novela...

Aquí, en nuestro pueblo, hace 4 ó 5 años se hizo una circunvalación de 3 km aproximadamente, alrededor del pueblo, con el propósito de facilitar el tránsito de la maquinaria agrícola. Actualmente, dicha circunvalación, está asfaltada y se han plantado árboles en sus márgenes. Esto invita a pasear y a mi parecer, es más seguro que hacerlo por las carreteras.

Hay varias personas que hacen este recorrido a diario, incluso hay alguna que da dos vueltas.

Recientemente, se ha formado una peña de ciclistas llamada "La Pájara" pero su grupo no supera los 10 y sólo hacen un recorrido medio de 40 km. semanales.

También se ha instalado un gimnasio que ha sido bien acogido por el vecindario.

Esperemos que nuestros vecinos se animen y salgan de su "letargo" para bien de su metabolismo y de su mente. Tengamos siempre presente la cita latina: "Mens sana in corpore sano".



*José M<sup>a</sup> Jiménez Rodrigo  
Villar de Cañas, agosto 2012*