

COMER LO JUSTO Y NECESARIO

El ejemplo del gato macho :

Cuando tuve la necesidad de traer esta mascota a casa desde muy pequeña con el afán de ahuyentar a los roedores me encontré con un animal típicamente activo, ágil, veloz en sus movimientos con silueta "afinada" debido al desgaste energético de su hiperactividad. El dilema que se me planteaba era como impactaría la castración en las cualidades que tenía.



El global de los gatos domésticos castrados muestra animales más lentos, perezosos y con cierta apatía al esfuerzo luego de la castración, mientras que el incremento de peso modifica su estructura delgada original.



Lo que pude vivenciar personalmente luego de la castración es que su comportamiento y apariencia física iba ligada con la cantidad de comida ingerida, si su plato tenía comida durante todo el día el gato iba saciándose a toda hora tendiendo al ocio y descanso, perdiendo su instinto de caza, sin embargo si uno limitaba su ingesta a una sola ración diaria , **lo justo y necesario**, recobraba sus virtudes atléticas, "afinándose" y cazando como nunca.

El ejemplo del gato hay que llevarlo a nuestra conducta diaria, entendiendo que estar más gordito no es sinónimo de estar saludable, y el estar flaco o desgarbado no es sinónimo de estar al borde de la enfermedad sino una respuesta natural del organismo de adaptación al ejercicio. El cuerpo se prepara para correr más rápido y en forma más económica.



Volviendo al ejemplo del gato, **comer lo justo y necesario**, se entiende en forma equilibrada, y no hasta hincharse es la clave para desarrollar las siguientes virtudes que te predispondrán al éxito deportivo :

AGILIDAD-REACCION-TOLERANCIA A LA FATIGA-ESTAR EN FOCO

Estar "en foco" significa estar preparado en cualquier instante de tiempo para realizar el esfuerzo físico para el que uno se prepara, por ejemplo para un corredor de mediofondo poder realizar 1Km a un ritmo muy cerca de su "Personal Best".

Los padres suelen tener cierto temor a que sus chicos se enfermen por la delgadez preferentemente aquellos que no tienen una historia atlética en sus antepasados, pero tienen que aprender que el estado físico está exteriorizado por la contextura atlética delgada , al menos en los deportes de running y no defuerza.



Fernando Ruiz (27/12/09)