



**Excmo. Ayuntamiento de
Talavera de la Reina**

La alcaldesa
Tita García Élez

Talavera de la Reina, 24 de mayo de 2021

La salud es el completo estado de bienestar físico, mental y social, no sólo la ausencia de enfermedad. Lo dice la Organización Mundial de la Salud, que sabe de lo que habla, por eso la definición empieza por el bienestar físico, que es clave de la vida feliz, a partir del cual es más fácil alcanzar la plenitud.

Uno de los grandes enemigos de la salud en estos días es el sedentarismo. Los avances tecnológicos han acomodado nuestras costumbres hasta el punto de hacer posible la satisfacción todas las necesidades materiales sin movernos de nuestra casa, sólo necesitamos con un teléfono inteligente y buena conexión a Internet.

Si a ello le sumamos una alimentación inadecuada, el resultado puede ser catastrófico para el cuerpo, tal y como se desprende de los últimos estudios sobre la incidencia de enfermedades en las sociedades industrializadas. Las afecciones coronarias, consecuencia del cóctel explosivo que resulta de mezclar comida rápida e inactividad, son la primera causa de muerte en todo el mundo desde hace 20 años.

Sin embargo, combatir esta plaga es muy sencillo a la vez que barato. Todo lo que se necesita está en el armario de cualquier casa: ropa cómoda adecuada al clima, calzado apropiado y ¡a correr!... o andar, o sólo pasear, lo que sea, pero hay que moverse. El deporte salud, aquel se practica para mantener el cuerpo en forma, está al alcance de cualquiera y no requiere de aptitudes especiales, se puede practicar sea cual sea el estado de forma y la edad.



**Excmo. Ayuntamiento de
Talavera de la Reina**

La alcaldesa
Tita García Élez

A lo más jóvenes hay invitarles a que desconecten los dispositivos que les entumecen el cuerpo y embotan la mente, y animarles a coger un balón, o salir a la calle, a los parques, a los espacios naturales que nos rodean para correr, saltar, trepar y vivir al aire libre. Necesitar el viento en la cara y notar cómo trabaja la caldera que les arde en el pecho.

Esas niñas y niños que crecen haciendo deporte, jugando, ya no suelen dejarlo el resto de su vida, porque el deporte genera sustancias en el cerebro que estimulan los centros del placer y su práctica se asocia de por vida a la pura satisfacción del ejercicio.

Afortunadamente, nuestros mayores están cada vez más implicados en la vida sana. Durante la pandemia, recibimos cientos de llamadas de personas mayores que quería recuperar los espacios reservados para ellos, sus aparatos y sus parques. Ahora pueden hacerlo.

El sector más preocupante es el de las personas de mediana edad que por diversas razones no practican deporte: cuestiones laborales, falta de hábito, etc., y que son las que presentan un mayor riesgo de cardiopatía entre los 45 y 55 años. Es en ellos donde hay que poner el acento para concienciaros de la importancia de hacer deporte.

El Ayuntamiento de Talavera, a través de la concejalía de Deporte en Igualdad, acaba de presentar la campaña “El Deporte te da Vida. Vívela”. Su objetivo es recordar a todos que el deporte no sólo añade más años a la vida, sino también da más vida a los años.

La práctica de ejercicio físico contribuye, entre otras, a reducir grasas y peso corporal, aumentar la masa corporal, potenciar la capacidad pulmonar, reforzar el sistema inmunológico, crear endorfinas, minimizar el riesgo de infarto, impulsar el metabolismo y fortalecer huesos y articulaciones.



**Excmo. Ayuntamiento de
Talavera de la Reina**

La alcaldesa
Tita García Élez

Espero que dicha campaña llegue a todos los sectores de nuestra sociedad, por que cualquiera pueda beneficiarse de las ventajas de practicar deporte con regularidad. Talavera de la Reina es una ciudad que cuenta con abundantes equipamientos deportivos de los que pueden beneficiarse practicantes de todas las edades.

Su orografía urbana también hace de la nuestra una ciudad soñada por los amantes de los paseos y, por si todo eso no fuera suficiente, está rodeada de amplias zonas verdes en las que deporte y naturaleza se unen como en muy pocos sitios. De todo ello se deduce que no hay excusas para no lanzarnos a la calle o, lo que es igual, para abrazar la vida a través del deporte.

Un cordial y deportivo saludo.

Una firma manuscrita en tinta que parece decir 'Tita García Élez'.

Tita García Élez
Alcaldesa