***Mens sana in corpore sano***

José María Becerra Hiraldo

Catedrático de Lengua española. Jubilado

Que decía el clásico, y que no se traduce «la manzana en el tronco del manzano», sino «la mente se despeja con el deporte, el deporte es salud mental, el deporte te enseña a ordenar la vida». Pero, vamos, sin excesos; es lo que recomienda mi médico. No es que el médico sea mío, sino que yo lo he elegido por bueno o por cercano. Desgraciadamente, hay quien se muere sobre una bicicleta o jugando al fútbol. Otros se mueren en el segundo asalto de las islas Vírgenes, como el presidente del club blanco de otrora. En general, todo el mundo está de acuerdo en que hay que hacer deporte, una hora al día como un buen ‘runner’. Vivimos en un país que añora las olimpíadas, ese invento griego de hace casi tres mil años.

Mi vida deportiva en la edad adulta fue marcada por la cercanía del padre Marcelino en Granada, de extremo izquierda en los campos de Santo Tomás de Villanueva; después siguió para favorecer la natación de mi hijo en la piscina de la Salobreja de Jaén; se adentró en el senderismo del Marquesado del Zenete, o en el caminar playero del Rincón de la Victoria malagueño; hasta darme de bruces en una pista de tenis con media cabeza rota y una oreja colgando; ya lo decía el enfermero: «convénzase Ud. de que el deporte no es sano». Yo puede que termine en la mesa del dominó vespertino. Nada del otro mundo, nada de riesgo, nada de aventura, pura forma física sin excesos.

A mí, de estudiante, me llamaba la atención el ‘Trofeo rector’, del que no participaba porque como empollón tenía que estudiar mucho, tenía que comprender qué era la yod cuarta en la historia de la lengua española, sin enterarme de que los de Torredelcampo ya la practicaban al decir ‘primera comuñón’; además que veía raro que los alumnos se dedicasen al deporte, algo tan insustancial e inútil para el futuro universitario, salvo en especialidades como Inef o Fisioterapia. La asignatura de ‘formación física’ era una ‘maría’, que te la regalaban por la cara. El tiempo me ha ido cambiando la mentalidad, viendo una vez más cómo las universidades americanas se basan en el deporte para montar una estructura curricular y ofrecer a la sociedad deportistas que lo mismo atienden gimnasios, hacen de relaciones públicas, trabajan en recursos humanos o velan por la salud de una empresa. Les ha faltado tiempo a algunas universidades privadas en España para tomar ejemplo, como lo vemos en la UCAM de Murcia, la Universidad Europea de Madrid y otras más. ¿La universidad pública debería mover ficha? Yo la movería diversificando el objetivo de la universidad y evitando la repetición y calco de los modelos. ¿Todas con Facultades de Ciencias y Letras? ¿Todas con Facultades de Medicina y Enfermería? ¿Por qué no las siguientes Facultades: Facultad de Comunicación y Humanidades, Facultad de Gramática y Retórica hispánicas, Facultad de las Artes, Facultad de las Ciencias Sociales, Facultad de los Deportes, Facultad de las Ciencias? Pero quitando las antiguas. Y no repitiendo los modelos. Recuerdo que en la edad moderna tenían Escuelas de gramática y retórica ciudades como Jaén, Antequera, Osuna, etc.

En el mes de mayo del 2018 se promovió en la Universidad de Granada la creación del ‘Instituto Universitario Mixto del Deporte y la Salud’. Cada uno de los nombres con mayúsculas significa lo que significa.

El ejercicio físico mejora la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la ’imagen corporal’ y la sensación de bienestar; se produce una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental. Eso argumentan los cultivadores del deporte. Lo podemos leer en las proclamas de Internet. Los beneficios del deporte de arriba abajo del cuerpo son ostensibles y de aurora boreal. La publicidad se explaya: Favorece el aumento de la potencia cerebral. Reduce la depresión e incrementa la confianza en la imagen corporal. Previene problemas respiratorios y mejora el asma bronquial. Reduce el riesgo cardiaco, disminuye la presión arterial y corrige el colesterol en sangre. Mejora la calcificación de los huesos, previniendo la osteoporosis y la osteopenia. Aumenta la masa muscular y mejora la postura corporal. Promueve la inmunidad. Reduce el sobrepeso y mejora la digestión. Mantiene y mejora la flexibilidad. Disminuye la incidencia de diabetes. Produce hormonas de bienestar. ¡Cuántas cosas prometen estos fisios!

Los programas de actividad física deben proporcionar relajación, resistencia, fortaleza muscular y flexibilidad. En la interacción del cuerpo con el espacio y el tiempo a través del movimiento, se construyen numerosos aprendizajes del ser humano. Esta construcción se realiza a través de una sucesión de experiencias educativas que se promueven mediante la exploración, la práctica y la interiorización, estructurando así el llamado ‘esquema corporal’.

En el V Congreso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria se ha destacado la importancia de la realización de actividades deportivas para el desarrollo físico, psíquico y social. Además, el deporte tiene una gran influencia en la prevención de muchas enfermedades como la obesidad, la hipertensión y la diabetes. Se estima (ahora viene la inevitable estadística) que entre un 9 a un 16 por ciento de las muertes producidas en los países desarrollados pueden ser atribuidas a un estilo de vida sedentario. En el estado de salud de una persona este es un factor fundamental que se combina con otros determinantes importantes como la dotación genética, la edad, la situación nutricional, la higiene, salubridad, estrés y tabaco. ¡Qué repetidos son estos nutricionistas!

Nada, que como siempre los antiguos griegos olímpicos tenían razón.