



ROBERTO MOREJÓN

2018

Destacada labor del proyecto Marabana-Maracuba

Por **Víctor Vitaliano Báez Sánchez**

EL AÑO recién concluido se caracterizó por el cumplimiento del 100 % de las carreras programadas por el Proyecto Marabana-Maracuba, informó su director general Carlos Gattorno Correa.

Destacó entre los eventos realizados las cinco carreras simultáneas (Aniversario del Inder, Terry Fox, Día Olímpico, Aniversario de los CDR y Maracuba), las cuales generaron más de tres mil eventos en municipios, provincias y núcleos poblacionales rurales y de montañas, con una participación promedio superior a los 300 mil corredores y caminantes.

Por segundo año seguido se efectuaron los eventos clasificatorios para Marabana, en los que se incluyeron carreras emblemáticas como la Media Maratón Cacahual-Ciudad Deportiva, la dedicada al natalicio de Nelson Mandela y la Ideal Olímpico, todas programadas también para este 2019, indicó el directivo.

Agregó que a sugerencia de los corredores

se considerarán clasificatorias del presente año las carreras Triunfo de la Revolución, en el municipio de Trinidad; Quema de Bayamo en Granma, y la Natalicio de Vicente García, a celebrarse en Las Tunas.

Marabana 2018 se reafirmó como el evento de mayor participación de los que se desarrollan en Cuba, y con mayor asistencia de extranjeros, ya que un total de 6 mil 200 andarines iniciaron la maratón, de ellos mil 496 foráneos de 53 países, significó Gattorno.

Además resaltó que Marabana y su representante comercial Cubadeportes S. A. firmaron acuerdos y contratos para propiciar una mayor promoción internacional, en busca a largo plazo de niveles superiores de participación.

Durante más de 15 años la popular carrera habanera ha sido autofinanciada y ha contribuido con recursos al Proyecto Marabana-Maracuba, en lo referente a su calendario de eventos. Su primer objetivo en este aspecto ha sido ser sostenible, sustentable y no una carga económica para el Inder.

Gattorno adelantó que por primera vez las inscripciones foráneas se abrieron en diciembre pasado, con lo cual ya han asegurado su asistencia representantes de siete naciones, cifra que se irá incrementando progresivamente.

Marabana, en el 2018, marcó una nueva etapa en su posicionamiento internacional, pues fue considerado entre los 17 maratones más importantes del mundo. Lo visitaron significativas personalidades internacionales, las cuales generaron miles de opiniones en redes sociales y en la prensa digital e impresa. Eso ha creado una fuerte plataforma de comunicación para el evento.

El Proyecto continuará desarrollándose y cumpliendo sus compromisos en 2019. Su evento emblemático, Marabana, se reafirmará como uno de los más destacados del orbe, teniendo como base el trabajo de sus voluntarios y los organismos aseguradores.

En el año apenas estrenado estará dedicado al 500 Aniversario de la Fundación de la Villa de San Cristóbal de La Habana. ☐

LA COLUMNA
DEL EXPERTO



Consecuencias del sedentarismo

Por **Dr. C. Francisco Enrique García Ucha**

UNO DE los más graves problemas que enfrenta la sociedad actual tiene que ver con las consecuencias del sedentarismo.

La falta de ejercicio físico, vinculada a las facilidades que la vida moderna nos proporciona, se ha convertido en un dispositivo que activa un conjunto de enfermedades.

Hay tres cuestiones fundamentales para detener el proceso de envejecimiento y evitar los padecimientos: la actividad física, la nutrición y saber manejar las tensiones psicológicas.

Los estudios sobre el envejecimiento y las patologías se debaten acerca de si estas se encuentran en nuestra naturaleza o son fruto de la vinculación con el medio social y natural que nos rodea. Se ha concluido que los factores actuantes son: los genes en un 25-30 % y los ambientales en el 56-75 %.

Entendemos como factores ambientales aquellas condiciones externas al organismo que inciden en el comportamiento, dígame adicciones, sedentarismo, obesidad y estilos de vida que se apartan de los hábitos de salud.

El cáncer, los trastornos cardiovasculares, la arteriosclerosis y la diabetes resultan las enfermedades que con mayor frecuencia causan la muerte. También están las mentales, básicamente el estrés y la depresión.

Se ha determinado que al menos 119 patologías se amortiguan o desaparecen por medio del ejercicio físico. La persona activa sufre menos, se interna menos, consume menos medicamentos. Vive más.

Una gran cantidad de hombres y mujeres no tienen iniciativas porque carecieron de experiencias corporales atractivas. No disfrutaban del cuerpo. Ante eso, por indicación médica o ante la movilización que produce la declaración de una enfermedad, se incorporan al ejercicio pero al poco tiempo lo abandonan.

Un estudioso del tema plantea: «Para mantener el efecto del entrenamiento es preciso hacer actividad física en forma regular, ya que el estado cardiorrespiratorio se pierde considerablemente en 15 días de no hacer nada. Después de 10 semanas es como si nunca se hubiera puesto las zapatillas. El ejercicio tarda entre 8 y 10 semanas en poner en funcionamiento los distintos sistemas del cuerpo y en mejorar el metabolismo».

Estar en forma incluye categorías que van desde la salud cardiovascular y respiratoria hasta la composición del cuerpo, la fuerza muscular y la flexibilidad.

Los ejercicios apropiados se traducen en reducciones en diversos índices del estrés, como la tensión neuromuscular, el ritmo cardíaco en reposo y algunas hormonas relacionadas.

La actual opinión clínica sostiene que la actividad física tiene efectos emocionales beneficiosos en todas las edades y géneros.

Los practicantes sistemáticos son más independientes, pacientes y optimistas, tienen mejor sentido del humor, confianza en sí mismos y estabilidad emocional. Poseen mayor extroversión y sociabilidad, y un menor neuroticismo.

La práctica física debe ser dirigida por expertos, es decir por entrenadores, médicos y otros especialistas, quienes realizarán las acciones que apoyen el desenvolvimiento adecuado de la persona, como el examen médico previo.

Hay enfermedades denominadas subclínicas, pues quien las posee no presenta síntomas evidentes y solo la pericia del médico puede determinarlas y adecuar el plan de entrenamiento.

Muchas personas se “arrebatan” con la realización de ejercicios, sin la ayuda de expertos e incorporando el consumo de medicamentos y los refuerzos nutricionales. Eso puede ser negativo para el organismo sin un previo control.

En 1987 fui invitado al Congreso de la Comisión Panamericana de Medicina del Deporte, en el marco de los Juegos Panamericanos de Indianápolis. En uno de los talleres leí la siguiente idea: «Cuando tengo ganas de hacer ejercicio me acuerdo hasta que se me pase», con la firma de Mark Twain.

El ponente no estaba en contra del ejercicio físico. En verdad quería advertir sobre la práctica inadecuada de este. Habló de 60 casos de muerte súbita por esta razón.

Si bien no podemos tener bienestar subjetivo y salud sin ejercitarnos, tampoco podemos hacerlo a nuestra manera. ☐