

La salud y el deporte

Honra por primera vez las páginas de la revista RENTERIA, D. G. Luis Comendador, inteligente practicante afecto a la Casa "Victorio Luzuriaga".

Aceptando, con sumo gusto, la amable invitación que se me ha hecho para colaborar en la simpática Revista RENTERIA, voy a hilvanar unos renglones con el único afán de aportar mi granito de arena, si algo vale, en beneficio de la juventud deportiva renteriana. Haré, pues, en este mi primer artículo, unas claras advertencias, fruto de atentas observaciones que han persistido constantemente en mi espíritu, dándole un colorido de cierto deber moral el declararlas en cualquier momento o circunstancia oportuna.

La juventud, ansiosa y con desmedido deseo natural propio de la edad, de triunfar en las lides atléticas y, por ende, cosechar todo género de galardones, no repara en sacrificios que, a decir verdad, a más de uno han costado bien caro: me refiero, naturalmente, al esfuerzo físico que tienen que realizar en cada una de las diferentes ramas del deporte. Sí, señor, el deporte: nadie osará negarlo. En él tiene que forjarse toda la pujante energía de los pechos jóvenes, hombres del mañana y orgullo de nuestra Patria. Todo el mundo lo sabe y, por tanto, nadie ignora su doble cometido, tanto en lo físico, como en lo moral. Es axiomático que, a mucho deporte, menos vicio y, con éste, el inseparable cortejo de innumerables enfermedades, que paso en silencio por no desviarme un ápice del asunto de que estoy ocupándome. Pero... ¡ay!: también en la variada gama del deporte se esconden finísimos estiletos que se clavan en el corazón del imprudente joven deportista: cual es la falta de conocimientos precisos de orden individual o particular que necesita todo el que quiera ser deportista; y para ser más claro y conciso, iré al detalle minuciosamente, sin omitir nada que merezca decirse, para que el amable lector que se tome el trabajo de leerme, juzgue bien mis razones.

Comenzaré refiriendo lo que no hace mucho tuve ocasión de oír de labios de un muchacho que a la sazón cuenta 18 años; es cien por cien deportista y posee en su haber deportivo marcas y triunfos de respetable valor, que no es preciso señalar. Decía así: "Yo he participado últimamente en un campeonato de carreras pedestres de ocho kilómetros y a los dos días, otra de igual distancia, de la que, francamente, terminé agotado." Y yo añadí: "Y luego tan fresco, al día

siguiente a trabajar": que esto, sin el título propiamente dicho, no deja de ser un ejercicio físico de mayor o menor envergadura, pero que es de ineludible ritmo. Posteriormente he sabido que el mencionado joven tuvo que atender a su salud, un tanto quebrantada por ese tren forzado a que marchaba, y ¡ojalá le haya servido de aviso para lo sucesivo!

Hay que desengañarse; el deporte es muy exigente, y es necesario para consagrarse a él, aparte el entusiasmo, condiciones que, a mi juicio, estriban, primero, en el conocimiento individual de sí mismo, haciendo un cálculo de lo que puede dar su potencialidad física, sin autosugestionarse con meros pareceres, reflejados en el espejismo de lo que hacen otros. El ideal sería que los clubs y comisiones organizadoras de campeonatos, torneos, etc., fijaran un control médico: esto se sobreentiende, es para los aficionados, pues en los federados y otras organizaciones de tipo nacional, no ignoro que pasan por su buen reconocimiento médico y se les hace su correspondiente ficha sanitaria. Pero vayamos con estos razonamientos a los jóvenes y resultará una cantinela, porque es condición de la juventud el oír sin atender.

Otra condición también primordial es la sobrealimentación. Hoy, en la clase obrera, por ejemplo, se come lo ordinario y... nada más: sigamos sumando y veremos otros inconvenientes, como son el fumar y el beber. Un buen deportista debe ser egoísta de su salud, y la bebida, sobre todo, es antagónica al deporte, a pesar de lo que crean muchos ignorantes de las más elementales reglas de la higiene del cuerpo. Antiguamente, y me remonto retrospectivamente a los tiempos de los gladiadores romanos, el atleta hacía una vida sana, cuidando de su cuerpo escrupulosamente y ungiéndose con aceites y bálsamos de rara composición antes de lanzarse a las pistas circenses, donde lucía su arte y potencia muscular y física con salvajes fieras y con hombres muchas veces más feroces que las mismas bestias.

Quede bien sentado, pues, que el Deporte es noble y eficaz en toda la extensión de la palabra; pero, aunque abre sus brazos a todos, no todos podemos cobijarnos en ellos. Y sépase, para terminar, que todo ejercicio físico llevado sin orden ni medida, conduce más tarde o más temprano a la ruina de la salud y, en su consecuencia, a aumentar, entre otras, la tara de esa enfermedad tan típica y tan tristemente de moda en estos tiempos...

G. LUIS COMENDADOR.