



**AQUÍ
168 HORAS
TV**

Román Sierra
Conductor *168 Horas*
La Revista de la Televisión en español

EL DEPORTE: LA MEDICINA

Los médicos lo tienen cada vez más claro: esté sano o enfermo el cuerpo necesita moverse. No es sólo una condición física envidiable, es tu salud, tu cuerpo. Hoy dedicaremos este segmento a estudiar los grandes beneficios que brinda el deporte, a nuestra salud física y mental

LA ENERGÍA

Para que un automóvil se mueva, necesita gasolina. En el organismo humano el combustible se llama trifosfato de adenosina (ATP), un molécula que, al romperse, libera la energía que necesitan los músculos para moverse. El cuerpo acumula muy poca cantidad de ATP, por lo que hay que estar continuamente produciéndolo. El ATP se puede sintetizar de tres maneras: a partir de la energía que se libera de la rotura de la fosfocreatina, de la quema de azúcares, grasas y proteínas en presencia de oxígeno (aerobio) o del aprovechamiento de los hidratos de carbono en un ciclo metabólico sin oxígeno o anaerobio (la glicolisis). En esta última se produce un compuesto odiado por todos los novatos deportivos: el ácido láctico, que puede acumularse en los músculos y causar dolor. Estas molestias son los famosos calambres. Los deportistas bien entrenados aguantan ciertos niveles de ácido láctico en sus músculos, siempre y cuando no sea durante mucho tiempo.

GRANDES BENEFICIOS

El deporte beneficia, en primer lugar, al sistema cardiovascular, ya que se reduce el riesgo de arterioesclerosis y la posibilidad de un accidente coronario, y baja tensión arterial. Disminuye los triglicéridos y el colesterol total, bajando las grasas de baja densidad (LDL) y subiendo las de alta (HDL). Ayuda a adelgazar y, como consecuencia, facilita el trabajo del corazón. Provoca una dilatación de los vasos periféricos, ya que llega a ellos mayor cantidad de sangre. Es bien conocido que el corazón de los ciclistas es mucho más grande de lo normal. Para muchos será algo ilógico, pero para los doctores y entrenadores físicos es algo muy cierto.

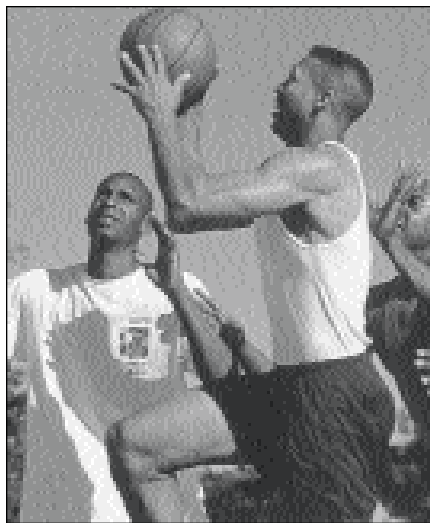
Esto se debe a que el corazón bombea mayor cantidad de sangre y, como cualquier músculo, se desarrolla más

cuanto más trabaja. En los deportes de resistencia como bicicleta, aumenta considerablemente su volumen, sobre todo del ventrículo izquierdo. En los ejercicios de potencia, además, se desarrolla la masa del miocardio, esta es una de las razones por las que conviene combinar ambos trabajos. Como consecuencia de todo esto, la bomba que es el corazón se vuelve más eficiente y cada vez mueve mayor cantidad de sangre, así que el número de contracciones que necesita es menor. En el sistema respiratorio los beneficios son evidentes: aumento de la capacidad de ventilación del pulmón y del consumo máximo de oxígeno.

A los asmáticos les disminuye la frecuencia e intensidad de sus ataques, y a quienes padecen fibrosis quística, les mejora sus vías de drenaje. El esqueleto y la musculatura reciben beneficios, ya que el deporte retrasa la pérdida fisiológica de masa ósea. Mejoran así la artrosis, la osteoporosis y la artritis reumatoide. Los músculos se vuelven más resistentes y elásticos, pues aumenta el número y tamaño de las mitocondrias, que son las células encargadas de utilizar el oxígeno en beneficio de los músculos. El riñón recibe mayor irrigación sanguínea, lo que mejora su rendimiento a largo plazo.

EL AZÚCAR Y LA INSULINA

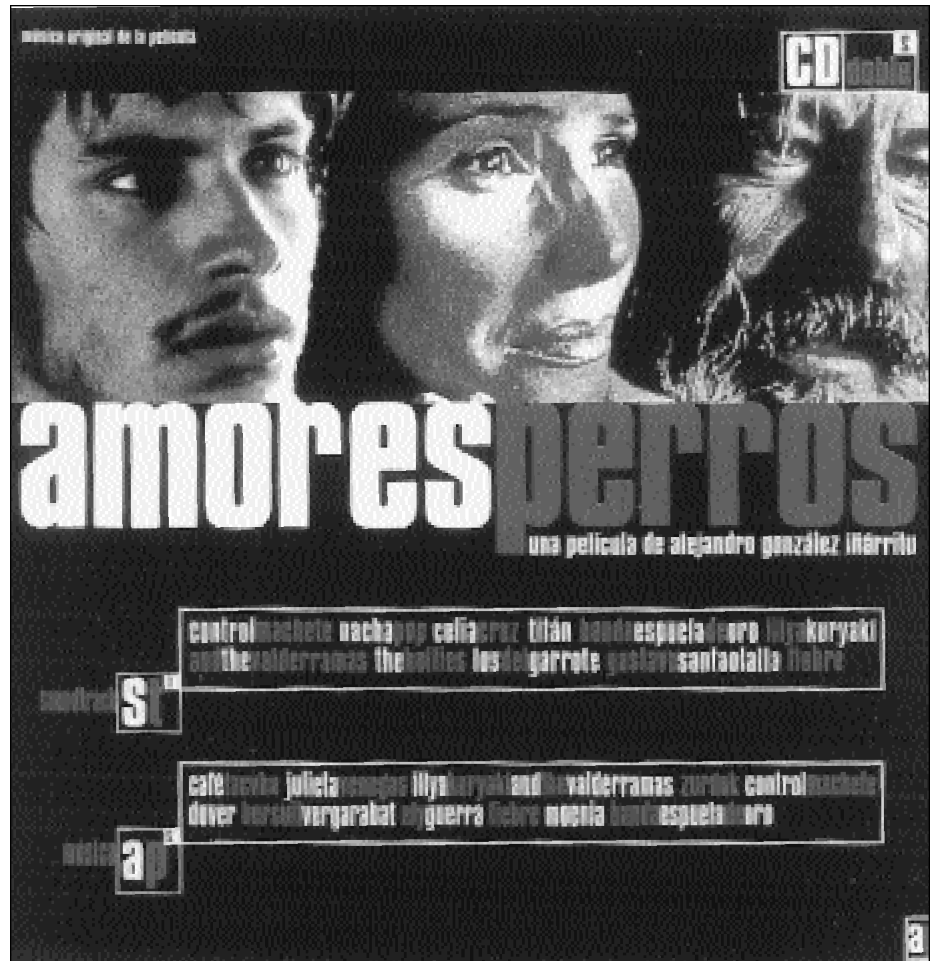
Los deportistas consiguen usar antes las grasas que las personas sedentarias. Además, la disminución de la glucosa en la sangre se logra sin que por ello aumenten las demandas de insulina. Por eso se les recomienda a los diabéticos. Si hay beneficiarios de la práctica deportiva estos son las personas con estrés; todas las enfermedades relacionadas con él mejoran considerablemente. De hecho, el sistema nervioso entero recibe beneficios del deporte, ya que la mayor vascularización de las células nerviosas causa un aumento en la capacidad neuronal. Esto provoca que las reacciones sean más rápidas y mejore la capacidad de coordinación y la percepción visual. Por la misma razón, se han descrito recientemente mejorías en el síndrome de la fatiga crónica.



POR ÚLTIMO

Es importante enfatizar, lo que muchos sabemos con respecto al deporte. Este previene la drogadicción, el alcoholismo, el tabaquismo y la delincuencia, y los deportes de equipo son un excelente medio de integración social. Además mejoran los estados de ansiedad, angustia y depresión. Nunca es tarde para comenzar a practicar algún deporte. No creo que con todos estos beneficios todavía piense que el deporte no se hizo para usted. Cuidese mucho y lo esperamos en 168 HORAS.

De Amores Perros, Salves y Sonidos Arabes



RAFAEL MIESES
Entertainment Editor

Sin lugar a dudas que hoy existe más conciencia de que el mundo musical no es simplemente Londres o Nueva York. Estas expresiones musicales ignoradas son arrinconadas en el llamado World Music, abanico amplio y vago. Allí entran todo lo que no cabe en el pop anglosajón. Abarca sonoridades desde la India hasta el Brasil, desde Senegal hasta la música de los indios estadounidenses y el rock latino.

Quien se ha encargado de excluirmos, decide, de buenas a primeras, que es tiempo para no dejarnos afuera. World Beat, programa semanal que transmite el canal CNN, es una buena muestra para percibir la estrecha configuración geográfica y etnocéntrica del mundo musical del programa. Detrás del logo de World Beat que aparece al comienzo del programa le siguen nombres de figuras musicales: Elvis Presley, Pink Floyd, The Beatles, Bob Marley, Celine Dion, etc. El pulso rítmico del mundo es el rock en la mayor parte del programa. El resto del mundo es invisible.

Para contrarrestar un poco la miopía de World Beat y la pobre radio neoyorquina, he aquí varios lanzamientos para ampliar nuestro horizontes multiculturales.

Música Raíz Vol. 2 (AIA Production), disco que expone el género dominicano de la salve como columna vertebral junto al talento de Enerolisa y el Grupo de Salve de Mata los Indios. La salve arrastra su legado afro-religioso ante el golpeteo de atabales. Es común que la toquen en velaciones, procesiones, fiestas patronales y la mujer es la figura vocal central. Estos ritmos folclóricos - específicamente los palos-disfrutan de una inusitada popularidad en los conglomerados dominicanos de

Manhattan.

George Mraz y su disco "Morova" (Milestone), secundado de piano, batería y una vocalista, hilvana una fusión atípica de temas folclóricos checoslovacos con esencias jazzísticas. Zuzana Lapcikova teje la vocalización, anómala para una vestimenta de jazz a primera oída. Pero a medida de que nos adentramos en el disco, una seductora música comienza a tomar cuerpo y forma. El bajista checo ha tocado con figuras como Stan Getz, Louis Armstrong, Bill Evans, Dizzy Gillespie, etc.

Saltamos al desenfado de la banda sonora de una cruda película mexicana. La música de "Amores Perros" (Universal), de reciente postulación a un Oscar, es una entrada a los confines del mal llamado rock en español. La deshumanizante historia del director Alejandro González Iñárritu es narrada musicalmente por grupos como Control Machete, Café Tacuba, Julieta Vinegas, Espuelas de Oro y Zurdok, entre otros. Ilya Kuyarki y Los Valderramas, Fiebre y Bersuit Vergabara. El argentino Gustavo Santaolalla es el responsable de la producción.

Por su parte, Desert Roses & Arabian Rhythms (Mondo Melodia) exhibe el paisaje sonoro de países como Argelia, Iran, Túnez, Egipto y Francia fusionados en los vericuetos del pop internacional. El británico Sting busca sangre nueva para refrescarse y termina refugiado en la música argelina rai de Cheb Mami junto al ya éxito "Dessert Rose". La colombiana Soraya manifiesta su versatilidad mientras artistas como Khaled, Hakim, Latifa y Faudel, entre otros, complementan este viaje por el Medio Oriente.