
EDITORIAL

LA VIOLENCIA EN LA CANCHA

No resulta conveniente por el momento mencionar a los que han sido partícipes de actos violentos durante algunos de nuestros partidos de fut. Bástenos señalar que la agresión se ha efectuado como si fuera algo normal, utilizando *como pretexto* la respuesta al juego rudo. Por ello no ha resultado difícil concluir la necesidad de la implementación, como consecuencia natural e inevitable, del *castigo chino*, que va desde una simple patada hasta la versión más extrema: *“o copelas o cuello”*.

Lo cierto es que resulta extraordinariamente difícil evitar las agresiones *advirtiendo* con sancionar, y más aún, cuando sabemos que los agresores son víctimas de esa contradicción irresoluble que existe entre el hecho de que *quien no ve las cosas es incapaz de comprenderlas*, con el otro de que *quien no comprende algo es incapaz de verlo*. Con la aplicación de la reglamentación *no se busca* que los peleoneros *entiendan* que nuestro deporte no es guerra, sino recreación. De lo que se trata es de cuidar que el fútbol sea lo que es, y dejar bien claro que solo se admitirán patadas a la bola, por lo que serán excluidos los compañeros que pateen sin bola o actúen como si la cancha fuera de box libre. Habrá separaciones temporales y definitivas (por uno, por varios partidos, o de por vida), de compañeros en lo individual, de grupos de compañeros y hasta de equipos completos, a juicio de las instancias correspondientes.

Probablemente varios compañeros se encuentran motivados para agredir, y seguramente estas motivaciones tienen, a su vez, una multiplicidad de causas. Desde la necesidad de obtener placer por medio de la agresión, es decir, *desde un incipiente sadismo*, hasta el desquite por haber tenido que cargar toda la vida un morral de traumas provocados *por el probable destete desfasado*. Tal vez haya otras como la de que los dejó su pareja, o que no les alcanzó la raya quincenal para el gasto, o que la patronal de sus dependencias los tenga en capilla, o peor aún: que tengan diezmada la hombría por haberse dormido antes de *ejercer el derecho*. Sin embargo, todo ello no importa. Son *sus razones*. Las de la Secretaría, son las de producir condiciones para impulsar *el deporte*. ¿Estamos?

Un gol de diferencia definió la convivencia stunamita de fútbol

LA SECRETARIA DE DEPORTES GANÓ 5-4 A LA DE PRENSA EN CU.

Edmundo Ruiz Velasco. Interesados en estrechar las relaciones intersecretariales del STUNAM -el pasado 6 de marzo- se llevó a cabo el primer cotejo amistoso de fútbol entre los representantes de las Secretarías de Deportes y Prensa, en el campo seis de Ciudad Universitaria, por ese motivo, los compañeros "pamboleros" de nuestro gremio universitario se enfundaron en playeras azules y rojas enmarcando así una estupenda convivencia laboral.

En esa ocasión, decididos a mostrar las mejores técnicas y sus habilidades para patear, dominar o pasar el balón, los protagonistas de tan singular cotejo se dieron a la tarea de buscar la victoria de sus equipos para proyectar con sus goles y vistosas jugadas, un juego alegre, fraternal y en ocasiones espectacular para deleitar y entretener a sus acompañantes, admiradoras y "fans" en general para cumplir el objetivo primordial... disfrutar de una grata convivencia a través del deporte.

De esta forma, los representantes de la Secretaría de Deportes superaron a su similar de Prensa y Propaganda por ajustado marcador de 5 goles a 4, lo cual muestra lo equilibrado que estuvieron las acciones y, lo más notable que se debe destacar, fue el gran éxito que se consiguió con este evento, que sirvió como claro ejemplo de lo que se debe ganar en el deporte... eso es el disfrute, la diversión común y la práctica lúdica del juego... **convivir más que competir**, un lema muy ejemplar que se retoma como fin en la organización pumitas.

"Yo creo que este tipo de encuentros deben ser cotidianos y deben organizarse más seguido para fomentar el deporte y la convivencia" Así lo indicó Alberto Pulido, secretario de Prensa, quien agregó que "...estamos en este sindicato y tenemos que promover el ejercicio y el deporte"- motivo por el cual aplaudió la iniciativa adoptada por José Zuaste Lugo -secretario de Deportes- del STUNAM, y se adelantó a sugerir que no nada más se podrían organizar juegos amistosos entre las secretarías del sindicato, sino también se deberían celebrar y organizar torneos cuadrangulares o pentagonales para invitar a compañeros de las otras secretarías.

"Con estos eventos se podría convivir fraternalmente, como lo hicimos ahora los integrantes de las secretarías de Deportes y Prensa, gracias a esta buena idea que nos propuso Pepe Zuaste, quien me propuso y me pareció buena, por eso la aceptamos y ahora estamos aquí interesados, muy contentos y motivados para seguir promoviendo el ejercicio y sentar un buen precedente para seguir fomentándolo en el STUNAM."

Por su parte, José Zuaste resumió, "Me pareció grata la convivencia y se cumplieron los objetivos que nos propusimos –en ambas secretarías- para reunirnos y disfrutar las bondades y beneficios que nos ofrece el deporte. Esto le seguiremos haciendo con los compañeros de otras secretarías y disfrutar todos juntos el ambiente "jocoso" y fraternal que compartimos en la cancha y las tribunas para convivir sanamente esta justa futbolera".

LOS ADITIVOS SON TÓXICOS ACTIVOS

2ª parte

En esta segunda entrega hablaremos de los antioxidantes y la gran diferencia que existe entre los antioxidantes naturales y los artificiales, así como sus efectos en nuestro organismo, debes saber que la vitamina "**C**" y "**E**", la lecitina obtenida generalmente de la soja, de los cacahuates, del maíz ó de la clara de huevo, los galatos, el tocoferol (**Vitamina e**), son antioxidantes naturales normalmente de origen mineral ó vegetal.

No debemos confundir los antioxidantes naturales con los antioxidantes utilizados para evitar que los alimentos se oxiden y "**se pongan rancios**", dicho de otra manera la oxidación de las grasas es la forma de deterioro de los alimentos más importante, después de las alteraciones producidas por microorganismos.

La reacción de oxidación es una reacción en cadena, es decir una vez iniciada, continua acelerándose hasta la oxidación total. Con la oxidación aparecen olores y sabores a rancio; alterándose el color y la textura.

Muestra de ello es el ácido ascórbico ó vitamina "**C**" presente de forma natural en la mayoría de frutas y vegetales; sin embargo no puede ser referido como suplemento vitamínico cuando en la etiqueta es descrito usando su codificación "E300" y es agregado a los alimentos como antioxidante, ya que comercialmente es sintetizado a través de la fermentación bacteriana de la glucosa, seguida por la oxidación química.

La vitamina "**C**" (**Sintética**) combinada con "**BHA**" (BUTILHIDROXIANISOL) en altas concentraciones puede producir **Radicales Libres** que en esencia son moléculas altamente reactivas, y la consecuencia de estas reacciones genera un desorden en las membranas celulares de nuestro organismo. Dicho desorden es letal para la célula.

Existen dos tipos de radicales: **internos**: ejercicio muy intenso, stress, los propios del metabolismo y los **externos**: Mala alimentación, consumo de tabaco, alcohol, la contaminación entre otros.

Ante la presencia de radicales libres, el organismo debe neutralizarlos y defenderse, para así evitar la lesión de los tejidos, pero el problema propiamente dicho, aparece cuando la concentración de estos radicales libres es muy elevada.

Cuando se encuentran presentes en el organismo en cantidades adecuadas aportan beneficios, como lucha contra bacterias y virus, regular la estructura y función de las proteínas y controlan el tono muscular.

Las consecuencias del exceso de radicales libres en el organismo, afectan directamente nuestro estado de salud de la siguiente forma:

Envejecimiento: producido por la acumulación a lo largo de los años de radicales a consecuencia de esto las membranas de las células epiteliales se modifican, y así se ve dificultada la nutrición de la piel, por otro lado también se ven dañadas las células de colágeno y elastina, entonces la piel pierde firmeza y elasticidad.

Problemas en el sistema cardiovascular: se ve favorecida la aparición de arterioesclerosis por el endurecimiento de las paredes arteriales.

Daño a los componentes celulares, incluido el **ADN**. Así como daño hepático (Hígado).

Esta reacción en cadena se combate con la acción de los antioxidantes, los cuales neutralizan los átomos de oxígeno. Es importante conocer cuales son los productos **naturales** relacionados con la acción antioxidante y por consiguiente protectores de las membranas celulares de nuestro cuerpo por lo que te mencionamos algunos de los mas importantes como lo son: **Aceite de Zanahoria (vitamina A), germen de trigo (alto en vitamina E), coenzima Q10, Vitamina C, Zinc, Manganeso, Beta carotenos, selenio.**

Ten presente que al leer toda etiqueta o tabla de valor nutricional que las vitaminas que ahí se mencionan son sintéticas y son utilizadas como conservadores y los antioxidantes que contienen evitan que el o los productos se echen a perder o se arrancien y que jamás se podrán comparar con los naturales que son benéficos para tu organismo, ten presente que una alimentación balanceada acompañada de alguna actividad física será el camino para una vida sana.

53 TAEKWONDONES PUMAS A LA FINAL DE OLIMPIADA NACIONAL 2009

Ana Rosa Piña, Maritza Plata Moreno, Dione Hernández y Raúl Adzael , asistirán a la ciudad de Tijuana, Baja California Norte del 21 al 27 de mayo

Puma Feroz. El Frontón Cerrado Universitario se vistió de fiesta, el pasado 7 de marzo, cuando la UNAM fungió como anfitrión de los equipos de taekwondo de Oaxaca, Puebla y Veracruz, integrantes –con los pumas- de la Región VI de la CONADE para disputar su pase rumbo a la Olimpiada Nacional 2009.

Fue así que el gimnasio universitario se vistió de azul y oro, abarrotado por alrededor de 300 competidores que se dieron cita para contender por el ansiado boleto que los llevará a la final de la máxima justa deportiva nacional, que se tendrá lugar en la ciudad de Tijuana, Baja California Norte, del 21 al 27 de mayo.

La primera etapa de la competencia consistió en la realización de formas (*palgues*), con la *taeguk* número ocho en *koryo*, *keumgang*, *taebeck* y *keumgang-taebeck* las que fueron sorteadas -previo a la competencia-. En este caso los jueces calificaron técnica del equipo, perfección en sus movimientos así como coordinación, sincronía y fuerza.

Dentro de esta justa regional cuatro -de los ocho- alumnos que inscribió el profesor Macario de Félix Estupiñán, lograron su boleto para la final de la máxima justa deportiva de Tijuana; Ana Rosa Piña Bautista, peso *middle* (72kg) y actual campeona nacional; Maritza Alejandra Plata Moreno, peso *light* (63kg), ambas pertenecientes a la categoría juvenil superior femenil; además, Dione Hernández Anguiano, peso *heavy* (+68kg.), de la categoría juvenil mayor, así también, Raúl Adzael Morales Gómez, en la infantil.

Debemos decir que el contingente puma estuvo representado por 85 atletas –75 en combate más 10 en formas– y, tomando en cuenta que únicamente pasaban los dos primeros lugares a la final de la Olimpiada, la UNAM logró calificar a 53 pumas –48 en combate y 5 en formas– entre ellos cuatro pupilos del profesor Macario De Félix Estupiñán, flamante entrenador de Tae Kwon Do del STUNAM.

Los universitarios obtuvieron un primer lugar, en formas, además de seis segundos y dos terceros sitios, para obtener con ellos, de acuerdo a la numeralía de la competencia el segundo lugar, tanto en las formas como en combate, por equipos.

Cabe decir que el contingente universitario estuvo encabezado por Leonardo Arceo, Presidente de la Asociación de Taekwondo de la UNAM, quien estuvo

acompañado por los entrenadores: José Sámano, Virginia Padilla y Macario De Félix, todos ellos de Ciudad Universitaria; además de Martín López por la FES Aragón; Gabriel Sánchez, Alberto Amaro e Israel Moreno, de la FES Aragón junto con Federico Arceo, de FES Iztacala, todos ellos afiliados al STUNAM.

Después de su participación, el profesor De Felix Estupiñan, sigue dispuesto para impulsar este deporte entre todos los profesores y trabajadores afiliados al STUNAM, por lo que de común acuerdo con el Secretario de Deportes José Zuaste Lugo, reitera que la invitación se hace extensiva para los hijos de todos nuestros compañeros afiliados, quienes pueden solicitar la información sobre las prácticas del Tae Kwon Do en la propia Secretaría de Deportes del STUNAM. **(Fotos de Jacob V. Zavaleta)**

El Canotaje Puma brilló en los Campeonatos Nacionales de Distancia Larga

LA UNAM GANÓ EL TÍTULO NACIONAL DE CANOA, CON FRANCISCO CAPULTITLA

Por Edmundo Ruiz Velasco

- Emotiva victoria del canoísta puma sobre los olímpicos de Beijing, Everardo Quirino y Camilo Dimas, de Michoacán.
- La kayaquista Melina Espinoza obtuvo el 3er lugar en la categoría infantil
- Con su destacada actuación la UNAM se adjudicó el trofeo de 3er lugar por equipos

Decididos a mantener el desarrollo del canotaje universitario en los contextos nacional e internacional, el equipo representativo de la Universidad Nacional Autónoma de México logró otra destacada actuación en el Campeonato Nacional de Distancia Larga, que se celebró el pasado sábado 7 de marzo en la Pista Olímpica Virgilio Uribe de Cuemanco, Xochimilco.

Encabezados por los seleccionados nacionales Francisco Capultitla Valle, en la Canoa y Agustín Medinilla Ríos en Kayak, los pumas de la UNAM incentivaron con sus actuaciones a los nuevos talentos -infantiles y juveniles- como Melina Espinoza, Dea Martínez, Andrea Gasca, Adriana Zarco, Edwin Olvera, Othón Díaz, Luis Larios, David Barney y Carlos Flores, quienes cumplieron con éxito sus recorridos en las distancias programadas a diez kilómetros, cinco y dos mil metros, respectivamente.

Dirigidos por el cuerpo técnico que encabezan los profesores Francisco Capultitla Gómez, entrenador en jefe, Arturo Ferrer Cruz y Edmundo Ruiz Velasco, todos ellos reconocidos académicos afiliados al STUNAM, los deportistas universitarios entregaron su mejor esfuerzo en cada una de las bogas, para repetir el tercer lugar por equipos que también habían ganado en 2008 y que sirve para mantener en alto la imagen de nuestra máxima Casa de Estudios entre los mejores exponentes del contexto nacional.

Y para muestra de la reconocida calidad que siempre ha distinguido al canotaje auri azul, se puede citar la tremenda actuación del popular "Panchito" Francisco Capultitla, quien se llevó los máximos honores en la C-1 a 10 kilómetros con tiempo de 45 minutos, 50 segundos 00 centésimas, relegando a los siguientes lugares a los seleccionados olímpicos de Beijing, los michoacanos Camilo Dimas (2º) con 46,09.22 y Everardo Quirino (3º) con 46,41.28 (quien también ganó el Campeonato Mundial en Szeged Hungría, en 2006).

Cabe mencionar que junto con la medalla de oro, los pumas sumaron otra de bronce forjada sobre las bogas de Melina Espinoza, quien además de realizar un tiempo de 10.55.69 en dos mil metros, es una de las promesas más jóvenes de la UNAM, quien también se proyecta con magníficas perspectivas para lograr el éxito en el canotaje de nuestro país y, finalmente debemos decir que este evento también fue de carácter selectivo para integrar los equipos nacionales que nos representarán en las regatas internacionales, juveniles y de primera fuerza del presente año.

Por esos motivos la Secretaría de Deportes les extiende una calurosa felicitación por la brillante tarea que han realizado y los exhorta a seguir trabajando para mantener en alto la noble imagen de nuestra máxima Casa de Estudios y la fortaleza inobjetable de nuestro sindicato que se congratula por los importantes éxitos de sus académicos afiliados al STUNAM.

Por su parte, el Profesor Edmundo Ruiz Velasco invita por este medio a todos los hijos de los profesores y trabajadores del STUNAM, para que conozcan y participen en este emocionante deporte cuyo **requisito indispensable es el de SABER NADAR.**

Sobre esta nueva opción deportiva que también se suma a las nuevas opciones para los hijos de los trabajadores afiliados al STUNAM, las clases de iniciación deportiva se llevan a cabo los sábados y domingos de las 9:00 a las 13:00 horas en la Pista Olímpica "Virgilio Uribe" de Cuemanco, para mayores informes acudir al Hangar N° 5 de Cuemanco y allá recibirá respuesta a todas sus preguntas sobre canotaje.

RECOMENDACIONES IMPORTANTES PARA LOS CORREDORES

Por Juana Sánchez Soto

Hidratación

Lo primero que pierde el cuerpo al correr son líquidos, por ello es importante no esperar a que nos de sed en la carrera. Tenemos que hidratarnos **ANTES, DURANTE y DESPUES** de la carrera, ya que es un problema común entre los corredores el no hidratarse previamente, ya sea por no perder algunos segundos para tomarnos algo durante la carrera, o por temor a que nos den ganas de ir al baño durante el recorrido.

Por eso es recomendable entrenar a nuestro organismo principalmente al estómago a distintas bebidas para refrescarnos. **¡Hidrátate bien..!**

El calzado del deportista

Es importante que los corredores cuenten con tenis en buen estado y sobre todo adecuado para correr. Normalmente tendemos a extender la vida útil de unos tenis, pero lo que no tomamos en cuenta es el rendimiento, la comodidad, la amortiguación y los apoyos del pie. Por eso es importante saber **¿Qué y cuál calzado me conviene?** Tenemos que dejar de lado el diseño y los colores, tenemos que pensar si va a ser para correr en cemento, tierra, montaña, tartán, etc. También se recomienda tener varios pares de tenis. ¿Con qué tipo de calzado debemos correr? Para la carrera debemos considerar los siguientes factores.

Tipo de carrera - Superficie – Distancia

Si tenemos en cuenta estas preguntas, uno no debe equivocarse en el calzado y, sobre todo **Nunca debemos estrenar tenis el día del evento.**

Comida antes de las carreras

También es muy importante la alimentación en una carrera o maratón sin importar la distancia por recorrer, lo más importante es que sepas más o menos, el tiempo que vas a entrenar para esta carrera y cómo se va a acondicionar el cuerpo a la falta de alimento durante la prueba. Lo más importante es estar bien hidratado y alimentado para la carrera, ya sea de 5, 10, 21 o 42 kilómetros. En cuanto a la alimentación, podemos consumir **pastas, plátanos y proteínas** hasta un día antes de cualquier carrera, esto no quiere decir que vas por la vida con un plátano debajo del brazo todos los días aunque la carrera sea dentro de seis

meses por lo que, si estas preparándote para una maratón o medio maratón, es probable que tengas que ingerir agua y alimentos durante el transcurso de la misma. Pueden ser frutas, geles o bebidas isotónicas. Esto lo debemos practicar y poner a prueba durante los entrenamientos para no llevarnos alguna desagradable sorpresa el día de la carrera.

La ropa

Será la que utilizamos en los entrenamientos y no se recomienda estrenar nada el día de la carrera.

En la carrera:

No tratar de ir al ritmo de los que van adelante, si te pasa alguien -que parece estar en mejor estado que tú- no trates de seguir a su paso y -que esto- no modifique tu ritmo de carrera. Sucede muchas veces que cuando estamos bien entrenados y llevamos un ritmo parejo, después de la mitad de carrera, comenzamos a pasar a muchos de los que ya -sin tanta fuerza- nos habían pasado en los primeros metros del recorrido.

¡Recuerda que el **descanso** es muy importante para tener un mejor desempeño deportivo, por eso es recomendable tratar de conciliar un sueño reparador –si es posible de 6 a 8 horas diarias.

Finalmente, la Secretaría de Deportes les desea a todos los compañeros la mejor de la suerte y que disfruten del evento en compañía de sus apreciables familias.

¿MÁS LIMÓN PARA SU HERIDA, MAISTRO?

El duopolio transmitió los más que pedestres anuncios electorales durante un partido de fut, y luego de plano no los pasó pretextando que lo acusaron de la interrupción. La verdad es que anda metiendo presión para revertir las reformas a la ley electoral que le redujeron el billetito obtenido de las campañas de los políticos. Pero no tiene que presionar, hombre. Los políticos pueden seguir contratándolo para que les haga sus campañitas si los mete a la publicidad por la puerta del castin' de la Chapoi, Doble tarifa si no son fotogénicos (como la casta de los gobers: el precioso, el mafioso, el beato, etc.), y sencilla, ni modo, a los que te lo firmen y te lo cumplan ¡Gaviotaaa! No siempre se puede todo, ¿no?

Stac Añón

LA ACTIVACIÓN FÍSICA COMO ESTRATEGIA DE DESARROLLO

(2ª Parte)

Valentín Albarrán Ulloa (Académico de la DGADyR). Al continuar los artículos informativos que han redactado algunos especialistas del deporte y la recreación -que laboran en la UNAM-, para que a través de ellos se ayude a mejorar la calidad de vida de los trabajadores afiliados al STUNAM y el de todas sus familias, presentamos la 2ª parte la Activación física como estrategia de desarrollo...

Desde el punto de vista productivo, también se ha visto que la actividad física regular minimiza lesiones, enfermedades y construcciones psicológicas que impiden a los empleados de cualquier sector laborar, realizar sus funciones adecuadamente, o bien, asistir a su trabajo. Las empresas y dependencias, públicas como privadas, que han incorporado programas de activación física para su personal, incluso con los costos que implica hacerlo dentro del horario de la jornada laboral, han reducido significativamente los costos por ausentismo y servicios de salud.

En nuestro país, el estado que mejores resultados ha conseguido al respecto es Nuevo León, particularmente la zona metropolitana de Monterrey, donde las fábricas y la industria son la mayor fuente de empleos para su población. Se debe decir que las corporaciones de mayores utilidades, instaladas ahí, ya están gozando del negocio, -porque en ese sentido sí es negocio- que representa invertir en la actividad física de sus empleados.

Por tal motivo, la actividad física regular no sólo repercute positivamente en la salud y la economía en términos macrosociales o a nivel del Estado. Su impacto más elocuente y alrededor del cual se debe centrar la promoción, es en el bienestar físico y psicológico que acompaña a las personas activas.

Por un lado, ante los modelos sociales que enaltecen las figuras esbeltas y musculosas y agraden o discriminan los cuerpos obesos y flácidos, la actividad física regular propicia, como beneficio adyacente, una mejor imagen física. Lo ideal sería modificar los sistemas de creencias que denigran a las personas cuya figura no es atlética, pero, ante la dificultad mayúscula que ello representa, por lo menos, la activación física favorece que las personas antes obesas, eleven su autoestima al desarrollar cuerpos con mayor agilidad y aceptación social.

Buena parte de las causas de la depresión obedecen a factores de tipo sociales. El rechazo, la falta de espacios de socialización e identificación, aíslan a las personas generando un círculo vicioso en que se deja de socializar por miedo o vergüenza, que no se vencen fácilmente por falta de apoyo social. Los grupos de activación física, traen consigo el beneficio secundario de construir un espacio de interacción social que fortalece por la identificación de intereses y valores comunes donde las relaciones resultan de mucho mayor alcance que la mera actividad física.

Es común que las personas que comparten un espacio, se hallen a sí mismas empoderadas para llevar a cabo otro tipo de actividades y relaciones que las sacan del aislamiento. Y a menudo superan los periodos de depresión que, incluso psiquiátricamente, se habían diagnosticado a un nivel crónico, incurables y sólo atendibles bajo tratamientos exclusivamente medicinales.

Disminuye o elimina:

La fatiga.

Las adicciones.

La depresión.

Los gastos por transportación.

Los gastos por atención de enfermedades.

El ausentismo laboral.

Aumenta:

La oxigenación cerebral.

La autoestima.

La socialización.

La capacidad física.

El ahorro individual y colectivo

La calidad de vida.

Un estudio llevado a cabo con la sociedad brasileña (país pionero en poner en marcha programas formales de actividad física para contrarrestar un escenario similar al nuestro, hace algunos años) encontró que el factor de riesgo más influyente en el desarrollo de enfermedades y padecimientos letales era el estilo de vida. Paulatinamente se ha visto que prácticamente sucede lo mismo en cualquier parte del planeta. Aunque algunos ecosistemas tengan condiciones más favorables que otros para la especie humana, el ambiente no garantiza la supervivencia si el estilo de vida de sus habitantes es sedentario y con costumbres culturales, ancestrales o adquiridas recientemente, nocivas para el cuerpo.

Por ello, los intentos por revertir un escenario como el nuestro y encontrar el punto de inflexión, deben necesariamente poner el acento en promover los estilos de vida activos y las ventajas que implica vivir con de esa manera. Es cierto que sería muy importante atacar primero los estilos de vida que promueven o enarbolan el sedentarismo, los hábitos alimenticios y el consumo de sustancias adictivas, porque, además de optimizar el desarrollo de las enfermedades asociadas con la falta de actividad, sustentan corrientes de

pensamiento u opinión en que la inactividad se entiende y se presume como un valor en sí mismo.

Sin embargo mucho se ha hecho ya a ese respecto. Las campañas antidrogas no están consiguiendo reducir ni el narco-menudeo ni el consumo, la amplia divulgación de los daños por consumir alimentos chatarra o sumamente grasosos y tóxicos, no están logrando que la gente deje de ingerirlos o los ingieran menos. Dice el Dr. Victor Matsudo, (doctorado en medicina y principal responsable del programa Agita Sao Paulo), "no hay un solo fumador que no sepa de los maleficios de consumir tabaco, y sin embargo no dejan de fumar"

Si el éxito de la promoción de la actividad física dependiera del éxito de las campañas antiadicciones o nutricionales, es previsible que corriera la misma suerte. Es cierto que son tres aristas de un mismo conflicto. A nivel macroestructural se deben trabajar de manera conjunta, pero en términos de promoción, se debe hacer de manera separada.

Es decir, **la actividad física se debe de promover sin exigir como prerequisite el abandono de una adicción, la incorporación a un programa de rehabilitación o el seguimiento de una dieta rigurosa.** La actividad física tiene la ventaja y el poder de ganarle terreno a los factores que propician la mala alimentación, la socialización a través de las drogas, la depresión, entre muchos otros. Y, salvo en caso de estricta y específica proscripción médica, puede ser una herramienta terapéutica para personas con enfermedades crónicas degenerativas (también conocidas como no transmisibles), adictos, depresivos u obesos.

¡QUIUBAS...!

Por Ladín Ito

¡Qué onda ñises! Otra vez yoni con mi afilada hachita para recortar lo recortable y hacer trizas la reputación de lo más reputado de la mexican curios polaca. Pero lo primero es lo primero. Y lo primero es agradecerle al *chidoguan Stac Añón* por dejarme echar rollito en esta onda del *Suplemento Deportivo del UNION: ¡chasgracias primooo!*

Y antes de ir directamente al meollo (yo meollo, tú teollas, él seolla ¡ay no mam...!), tengo que aclarar dos cosas. La primera es que **yo mero ero Ladín Ito**, hijo de mi madrecita santa, hermano de sus críos della, padre de mis hijitos, abuelo ya, suegro, sobrino de mis tías y tíos y ansina mesmo tío de mis sobrinas y sobrinos, viejo de mi vieja y tan cábula como siempre. Parte de mi currículum (*¡mmm!*) es que soy ni más ni menos que el que otrora tiraba línea desde el

VENCEREMOS, por acullá de los años 75-76, y que fue el papacito en el STEUNAM de la prensa sindical del ora STUNAM, y ya luego tambor en otras prensas más recientes, como la hoy ya tristemente célebre ALIANZA. Me ando identificando porque un día que andaba navegando de a muertito en mi barquito de papel o séase padrotiando en el internet, mencontré a un@ impostor@ que se hace llamar iguanas ranas que su servilleta. Yo no sé si és@ tiene pedigrí o nomás ladra como ladrón@ de los sacos ajenos que se pone. Pero eso a mí me valentín de la ciudá. *Yo soy yo y no me parezco a naiden*. Por lo anterior, queridos hermanos y todavía más queridas hermanas (*prestando que es gerundio*), en verdad os digo que no me vayan a mandar recaditos al mentado e-mail porque me voy a enmuinar tanto que ni siquiera les voy a contestar ¿eh? La segunda cosa es que lo único deportivo que tengo son las llantas, anchas y gordas, y solamente me visto de deportivo cuando ando *cashual*. Pero pus aquí me dieron chance y voy con mi hachita. Y ya hechas las correspondientes aclaratorias, me vengo, diva sensual, a lo que te truje Chenchá.

¿Qué hay de nuevo bajo el sol?, O como dijo el que lo dijo y si no lo dijo pus ya ni modo: *como decíamos ayer* (¡cámaras: ¿pus qué Efraín Huerta?!)... En el 2000 todo se movió, pero todo sigue igual, o peor. Como muestra dos *perlas nikitoniponguianas*. La primera: “¿no sabes leer?, ¡pues qué bueno: vas a ser feliz!”. Y la segunda: “Vamos a mantener los precios de eso que comen los albañiles y las amas de casa”. Adivina adivinador: ¿quiénes son las finísimas personas que dieron al mundo estas *frasesuchas*? Uno llegó de Guanajuato y el otro de Michoacán. Al primero le dijeron *los del Vaticano* que está loco, y al segundo, *a juicio propio suyo de él mismo*, le van a poner desgraciado en su tumba; uno no supo pelar a los charros por bruto, y el otro no sabe cómo pelarlos por ausencia de ideología, aunque a los dos se les hincaron (“*Gracias, señor presidente*”); y finalmente, el primero *diz-que* ganó dos veces la presidencia y el segundo ninguna, *haiga dicho lo que haiga dicho*. ¿No le dan? A ver: ambos mantienen en común haber peleado para imponérsele al *partido de acción*, el primero con sus *Amigototes* y el segundo como *Hijo Desobediente*; ambos pelearon durísimo contra *El Peje*, quien se los bailó, con la reculada que le hizo dar al primero luego del desafuero y al segundo con la presidencia legítima; ambos le iban a la oligarquía financiera gringa, pues el primero se le puso de alfombra al Bush, y el segundo se congració con el John McCain, y ¡pero por supuesto!: ambos responden a los mismos intereses neoliberales, aunque quién sabe cómo le vaya al segundo. ¿Ora sí?... ¡Peeerfectamente bien contestado!

Del *voto útil* (que *demonstró su inutilidad* para mejorar las condiciones de la sociedad en su conjunto) para acá, vimos que *ciertamente* sacaron a los bueyes de la barranca de los pinoles, pero dejaron intacto el corrupto aparato del Estado y no supieron manejarlo, por lo que el *Fox de Pacotilla* solo produjo mentadas no solo del pueblo de México sino de otras naciones y hasta de sus propios compinches, a los que luego había que andarles explicando qué cosa había querido decir cada que abría la bocota, y ya luego, *Jelipe El Legalizado*, se enredó en una guerra cuyo al parecer único sentido es poner al ejército en la

calle para *prevenirse* en contra de no muy lejanos acontecimientos de resistencia civil, y produciendo casi unanimidad, *pero en su contra*. Y para demostrarlo, ahí están Slim y los transportistas y en momentos hasta el duopolio *visazteca* y toooodo el pueblo.

Pero *no se hagan bolas*. Las frases *son y muestran* el cambio. Antes, cuidado que algún presi se expresara como vil jefecillo cetemista. Si endenantes ya casi nadie era intocable, *hoy, hoy, hoy* que les dio por ser coloquiales, ya *no hay vaca a la que se le respete la boñiga*. Pero no crean que eso es un asunto mediático solamente, y mucho menos que obedece a un aumento en la libertad de expresión, nones. Y ahí tenemos para probarlo desde el asunto de Lidia Cacho producido por el asno que *preciosigobierna* Puebla, hasta la lista de los periodistas asesinados. Lo que hay, más bien, es que las cuitas entre políticos se ventilan más públicamente que endenantes, es decir: que ya no se cumple con aquello de que *perro no come perro*, al menos públicamente, y lo que está en juego es *ni más ni menos que la institución llamada presidencia*. Ora, además de verlos cómo se encueran y se muerden sus vergüenzas, habrá que aprovecharse y entrarle al balconeo. Pero pus eso será luego. Mientras, por falta de espacio, *ai nos vidrios*, ya me fui.

P.D. Primera. Hey, chhht chhht, sí, usted, señor Felipe Calderón: ya bájele al diesel y congélele el precio ¿no? ¡Qué: ¿no me oyó ni me vio?! ¡Péleme: no se haga como que la virgen le habla!

P.D. Segunda. Maese Ebrard: Por favorcito, seguimos pagando la tenencia pero apúrese a cambiar los micros por metrobuses y trenes ¿no? Porque si los deja seguir ambulando de casi nada van a servir los segundos pisos y los puentes ¿eh?

P.D. Tercera: ¡Ah, qué crisis ésta, pues! Los banqueros amenazaron con que si el Congreso de la Unión los obliga a disminuir las tasas de interés, van a hacer sufrir a los que menos tenemos porque nos van a negar los créditos. ¡Y yo que ya me iba a ir a formar pa pedir uno, caray! Si hasta creo que ya ni hay colas ¿no?