

## EL DEPORTE NO TIENE EDAD

Este fin de semana, en un lugar de Benasque (de cuyo nombre no quiero acordarme), he conocido un simpático octogenario que disfrutaba de la actividad deportiva de una manera que, por ideas preconcebidas para la gente de esa edad, pocas veces se ve.

Gracias a mi viejo amigo Jaime, estaba yo en la estación de esquí de Los Llanos del Hospital de Benasque aprendiendo esquí nórdico con mi instructor, cuando vi acercarse a un señor que tenía pinta de tener ya bastante edad. Ya a nuestra altura, el instructor y él se saludaron y el instructor le animó y le preguntó, interesándose por otro compañero de actividad, – “Sí hombre, este que es de tu quinta” – a lo que el esquiador respondió, – “No, no es de mi quinta, él no llega a los 80” –

Podéis imaginar mi cara de asombro. Veía a este hombre esquiar durante todo la mañana, a su ritmo, cubriendo distancias de 8km, o más, cada día. Luego me fijé y había un par de esquiadores más rondando los ochenta años. Me dije que tendría que intentar conocerle para poder preguntarle para saber su secreto, para saber cómo consigue estar tan bien con esa edad. Al final coincidimos por las pistas, entre descanso y descanso, y así pude entablar conversación con él.

Luego, cenando juntos mi mujer Ana, Jaime, el esquiador y yo, le pregunté por su secreto para poder mantener esa actividad física, a lo que me contestó – “¿Secreto?, no hay mucho secreto. Simplemente no hay que dejarlo y vigilar un poco la dieta” – Este amigo esquiador ha hecho ejercicio durante toda su vida, muchas rutas en montaña y, por supuesto, esquí, adaptando la intensidad y la dificultad a las distintas etapas marcadas por la edad, pero manteniendo siempre un nivel adecuado de actividad física.

Esta experiencia me lleva a algo que yo ya suponía, pero que ahora he comprobado. La edad no está sólo en el cuerpo. Nuestra mentalidad tiene mucho que decir sobre este tema. Hay que ser joven de mente y, sin hacer locuras, estar abierto a todo. Esto nos lleva a hacer cosas que de otra manera no haríamos y que nos ayudan a conservarnos activos y en buen estado físico y mental. Se puede, y se debe, hacer ejercicio a cualquier edad. Solamente hay que tener cuidado de no forzar la máquina, para ello podemos contar con especialistas médicos que nos indicarán que cosas debemos y no debemos hacer para no lesionarnos en cada edad o dependiendo de nuestra condición física.

Marcos Paniagua García  
Montañero, alpinista, escalador