**OPNIÓN PERSONAL DE UN LECTOR SOBRE EL LIBRO DE:**

***“MITOS Y MALOS HÁBITOS EN LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS” de:***

*Pedro Ángel López Miñarro, Doctor por la Universidad de Granada y profesor en la Facultad de CC. de la Act. Física y el Deporte San Antonio de Murcia*

**¿Morirse? No, gracias**. Al hombre, ese animal también, estando sano, le repugna la muerte, aunque sea el único animal que se sabe *moriturus*. Ese instintivo rechazo a la muerte ha llevado al hombre a la búsqueda desesperada por estirar lo más posible el chicle de la vida, por muy penosa y desgraciada que sea la que le tocó vivir. Los sabios alquimistas buscaban la piedra filosofal que, resumiendo, convertiría en oro lo que tocaba ¿y para qué el oro si la vida cesa? Por esto, esa misma piedra daba lugar al elixir de la eterna juventud, a la panacea universal… **¿Morirse? No, gracias**.

La realidad, sin embargo, es muy testaruda. Todos los vivientes mueren. Hoy en el siglo XXI y desde hace ya muchas décadas, el afortunado joven, varón, apuesto, blanco, occidental, “libre”, universitario, con empleo… ¡**y atlético**! es el modelo, el ideal (también gracias al esfuerzo de todos, la mujer se puede incluir en esos parámetros, aunque la violencia bárbara de tantos brutos atente de forma casi epidémica contra ellas).

Las calles se pueblan de corredores y andadores que buscan ese ideal, que corren o andan atosigados tras la panacea. Suspiran por un cuerpo que se adecue a los cánones. Los gimnasios están a rebosar de cuerpos que desean parecerse al *Discóbolo* que desean y anhelan y miran. Somos los gordos…, nuevos marginados de la sociedad: ¿qué puede esperarse de un gordo o una gorda? Hoy por hoy, poco. Está fuera de la línea de salida de todo. Se halla de patas metido en enfermedades sin cuento, con problemas de tallas a la hora de vestir… En realidad, todo gordo, y toda gorda, es un enfermo potencial, un enfermo diagnosticado socialmente, alguien que vive el margen, marginado, marginable. Los hospitales psiquiátricos, las consultas de los psicólogos y psiquiatras se llenan de personas con alteraciones esenciales para seguir una vida “normal”: anorexia, bulimia, obesidad, depresión, autoconcepto dañado, sobrepeso… Dietistas, nutricionistas, neurólogos, biólogos, gordólogos…

La publicidad de continuo nos recuerda cómo debiéramos ser, pero el espejo nos devuelve la imagen inmisericorde y terrible de la realidad. Nadie se contenta. “Dentro de cien años, todos calvos”, nadie se consuela. Deseamos aproximarnos al modelo, a las modelos, a los cánones de belleza que establecieron ¿quiénes?

— Lo siento: no hay pantalones de su talla.

— No tenemos tallas grandes, disculpe…

A lo peor alguno de ustedes que siguen con continuidad este blog piense que ya definitivamente no tengo arreglo: que mi diagnóstico no solo implica a mi peso, sino también a la regulación de mis neurotransmisores y mis incapacidades. Diagnóstico fallido. Sigo comentando… libros.

Mi colega Julio, al hilo de unos comentarios míos y unas preguntas que le hice sobre lo que es el área de su conocimiento, el ejercicio físico y su educación, solucionó el problema del mejor modo: dándome un libro. Contra la ignorancia, la formación. “Primero, lees el libro, y cuando sepas algo… lo hablamos”, impecable el razonamiento y el sentido común del caballero.

Nunca leí un libro tan general de esta materia. Los había leído sobre deportes concretos y los ejercicios que deben acompañarlos de forma específica. Creo que el título es atractivo. Se ajusta a lo que yo dudaba e ilustra a la perfección al lector, pues la redacción es sencilla y la comprensión fácil.

Quizá se pueda opinar que el término **mito** es excesivo para dar título a lo que son meros errores, falsas creencias o sencillamente mentiras calculadas por calculado interés ¿económico? Me da la impresión de que el libro nace de una investigación científica y es un resumen divulgativo que pone al alcance de cualquier fortuna intelectual lo que vamos a dejar en ***falsas creencias en las prácticas deportivas***.

En cuatro capítulos despacha lo que conforma una religión de la que son adeptos y fervientes creyentes los parroquianos del hambre, el gimnasio y la moda. Todos los capítulos se encabezan con: ***Mitos y falsas creencias…***

1.     relacionados con la ingestión de sustancias

2.     relacionados con la pérdida de peso

3.     relacionados con la mejora de la forma física

4.     con el ejercicio físico y la salud

Confieso que he hecho deporte durante toda mi vida y lo hice además de forma exigente y con frecuencia de manera inadecuada. En los años del *baby boom* daban clase *de gimnasia* profesores voluntariosos en ocasiones y preparados a veces, pero no siempre. Nunca que yo recuerde hice estiramientos antes de correr lo que entonces se llamaba “campo a través” (aún me acuerdo de Mariano Haro que campaba campeón por las Españas), antes de correr los cien metros, antes de iniciar un partido de tenis de mesa… ¿Estiramientos? No, entonces no había ninguna cultura…, pero tampoco hoy la hay.

He querido sugerir con el enunciado de los epígrafes: les aseguro que dentro hallarán por qué no se debe hacer deporte forrado de plásticos, por qué no se debe tomar azúcar para evitar o paliar las agujetas o hacer mil abdominales para perder directamente la panza… porque es inútil; de poca utilidad para el caso sirve correr en las horas de más calor, salvo que se desee ligar bronce o una insolación…

Obra de misericordia corporal es enseñar a quien no sabe y de bien nacidos el ser agradecidos…,