

## **Mente sana en cuerpo sano**

Escrito por Hernán Payome Villoria - Director

---



**Hernán Payome Villoria**

**Director**

Cerca de veinticinco siglos después de que Platón pronunciara esta frase, podemos comprobar que no ha perdido ni debe perder vigencia.

Aunque aquello de contar con un cuerpo sano no se relaciona estrictamente con la actividad deportiva, sí debe relacionarse ciento por ciento con una vida sana y activa.

Sin embargo, para nuestro caso específico, seguimos defendiendo a capa y espada la idea de que un pueblo sin deporte es un pueblo sin salud. Infortunadamente, por taras culturales que siempre nos han acompañado, se cree que deportista es y debe ser, sólo aquel que lo hace de manera competitiva, con uniforme multicolor y un número en la espalda. Y no menos anacrónica resulta la frase que sostiene que el deporte es solamente para los muchachos y que los adultos deben dedicarse únicamente a “cosas serias” como, por ejemplo, trabajar.

Lo cierto es, está comprobado, que para la economía de cualquier país, una persona deportista resulta **tres veces más barata** que una que no lo sea. Los gobiernos que invierten en la cultura deportiva de sus pueblos, están economizando millonarias sumas de dinero que, de lo contrario, tendrían que invertirse en recuperar la salud de quienes adoptaron costumbres sedentarias. Y la razón es muy sencilla:

**aquellas personas que no practican una actividad deportiva están más cerca de desarrollar patologías como obesidad, diabetes, hipertensión, insuficiencia renal, cardiopatías, ansiedad, depresión, stress, tabaquismo, tendencia al consumo de sustancias psicoactivas, etc.**

Y todo ello representa un altísimo costo social y económico.

Cada vez que un individuo practica una disciplina deportiva como natación, ciclismo, atletismo, fútbol, baloncesto, caminata, etc. está estimulando su cerebro para la producción de endorfinas, que no son otra cosa que pequeñas proteínas que logran importantes efectos antidepresivos, analgésicos, anti stress, entre otros, generando una sensación de bienestar. Y el cuerpo humano se vuelve “adicto” a las endorfinas, razón por la cual, un individuo que dé su primer paso en la actividad deportiva, poco a poco se irá adaptando y eniciando a su práctica. Es por esto que resulta imprescindible ENVICIAR a los colombianos a realizar actividades deportivas como aporte de un granito de arena en la consecución de la armonía mental que tanto se necesita en nuestro país.

Qué bueno sería que los medios de comunicación, particularmente la televisión, dedicaran más horas a difundir y promover el deporte, eliminando radicalmente la apología que diariamente se hace del crimen, el narcotráfico y la prostitución, con el inestable argumento de que simplemente “esa es nuestra realidad”. En un país donde nos matamos unos contra otros y la tolerancia por completo se ha perdido, resulta urgente y oportuno incluir de manera efectiva la actividad deportiva en la llamada “inversión social”, antes de que acabe de quebrarse el sistema nacional de salud o, simplemente, terminemos llegando a un punto de no retorno del cual, infortunadamente, estamos cada vez más cerca.

## **Mente sana en cuerpo sano**

Escrito por Hernán Payome Villoria - Director

---