elnorte.com
Círculo de Padres
"Mi hija no deja de pedir leche en biberón y ya tiene 4 años. Se niega a usar tazas o vasos a pesar de que tienen figuras infantiles. ¿Qué puedo hacer?".
Participa

Martes. 30 de Mayo del 2006. vida@elnorte.com / Tel. 8150-8289 / Fax. 8150-8726 Editor: Francisco Betancourt

AP

Timothy "Bud" Badyna posee récords mundiales en carreras hacia atrás.

Detectan beneficios de correr al revés

ATLANTA.– Timothy "Bud" Badyna ha roto récords mundiales. Corrió una maratón en menos de cuatro horas. Finalizó una carrera de 10 kilómetros en 45 minutos.

Un momentito, podrías decir, ésos no son muy buenos tiempos.

Tienes razón. Nada más que sucede que Badyna estableció esos récords al correr hacia atrás.

Badyna posee el Récord Guinness del tiempo más rápido del mundo en una carrera hacia atrás de 200 metros (32.78 segundos), impuesto en el 2001. A principios de los años 90, tuvo el récord de maratón (42 kilómetros en 3 horas y 53 minutos) y del 10 kilómetros (45 minutos, 37 segundos) hacia atrás.

Esas marcas han sido rotas desde entonces por corredores extranjeros, por lo que el enfermero de 39 años, de la Isla de St. Simon, Georgia, no es el único en "darle la espalda" a la forma tradicional de correr.

Alrededor de 500 estadounidenses —y aún más europeos— caminan o corren al revés. De acuerdo con expertos, permite quemar 20 por ciento más calorías que el trote tradicional.

"Fortalece el equilibrio, mejora el oído y mejora la visión periférica", indica Badyna.

"El problema es la falta de visión. No tienes ojos detrás de la cabeza, pero tus demás sentidos compensan", dice.

La práctica de la caminata y de la carrera hacia atrás data de los años 70, cuando corredores tradicionales la practicaban cuando estaban lesionados. Más tarde, los médicos las recomendaron como terapia física y son a menudo utilizadas en calentamientos preliminares.

También ayuda a gente a recuperarse de una operación de articulaciones de la rodilla y de lesiones desde el tobillo hasta la ingle, dice Barry T. Bates, profesor emérito de biomecánica de la Universidad de Oregon.

Además, fortalece el corazón, los pulmones, los músculos y las articulaciones, de acuerdo con Gary Gray, fisioterapeuta de Michigan.

"Es bueno para la cadera, las piernas y el tórax", expresa Gray. "Cuando vas en marcha inversa, tu vientre se vuelve tu espalda y genera una reacción benéfica para los abdominales".

Bates sugiere que los principiantes en carrera hacia atrás empiecen de manera gradual en una pista para evitar baches, autos y demás obstáculos.

A nivel competitivo, correr hacia atrás trae una ventaja: "cuando estás en primera posición, puedes ver a todo mundo y fijar mejor tu ritmo", explica Bill Reitemeyer, de Nueva Jersey, que corre en reversa desde 1993 y ganó las ediciones 1995, 1997 y 1998 de la carrera de una milla (aproximadamente 1.6 kilómetros) de Nueva York.

"Es extraño, pero tienes a todos en la mira", indica.

AP
Traducción: Olivier Tafoiry

Diseñan régimen para alimentar positivamente las emociones

Una dieta para el alma

› Previenen y combaten la depresión con apoyo de la relajación, el buen humor, el ejercicio y la oración

Luisa García

Empiezas tu día pensando que será el mejor, haces ejercicio, escuchas música, cantas en la regadera, desayunas fruta, llegas a la oficina bromeando, te relajas cada dos horas, haces ejercicio y practicas la oración.

¿Un día cualquiera? Sí, desde que estás a dieta... espiritual.

Tal vez hayas oído de la dieta de la zona, de la dieta de los carbohidratos o hasta la de la Luna; todas ofrecen darte una mejor figura.

Pero ¿qué te parecería una dieta que te quite de encima un poco del estrés cotidiano?

Eso hace la llamada "dieta psicoespiritual", la que no sólo cambia hábitos alimenticios sino hábitos de vida de las personas para atacar o sacarle la vuelta a un mal que afecta a cerca 120 mil regiomontanos anualmente, de acuerdo con la Asociación Psiquiátrica Mexicana: la depresión.

Entendida como una enfermedad que puede resultar por factores como una enfermedad severa, la pérdida de un ser querido, la falta de éxito en el trabajo o la soledad, la depresión se caracteriza por la falta de confianza en uno mismo, la dificultad para dormir.

También se asocia con problemas de indecisión e irritabilidad, llanto fácil, cansancio, falta de interés en la familia, proyectos y aficiones y hasta en ideas de muerte o intentos de suicidio.

"(Con la dieta) serás de las personas que no necesitan ir con un psicólogo o psiquiatra", indica el psiquiatra José Castillo Ruiz, autor del libro "La Fe como Terapia" y creador del concepto.

La dieta psicoespiritual como tal incluye no sólo un régimen alimenticio, sino también ejercicio físico, meditación y programación positiva para llevar una vida sana y prevenir el problema que de por sí es poco atendido, ya que sólo el 12 por ciento de los que padecen depresión reciben atención profesional.

"En las personas que tratan de encontrar la armonía entre mente, cuerpo y espíritu, el cerebro rinde de una manera más óptima y se incrementan la concentración y la memoria", afirma Castillo Ruiz.

El concepto se relaciona con la psicología positiva de David Snowdon, profesor de Epidemiología en el Departamento de Gerontología de la Universidad de Kentucky, quien en un estudio para prevenir accidentes cardiovasculares encontró que una vida sana integral (pensamientos optimistas, buen humor, actividad intelectual, relajación, ejercicio, buena música y buena alimentación) ayuda en los tratamientos depresivos.

"Antes, cuando una persona tenía síntomas de ansiedad o depresión se recomendaba que acudiera a terapia y a veces se le medicaba, ahora se sabe que esta dieta complementa el tratamiento", explica Castillo Ruiz.

Arturo Garza, psicoterapeuta especialista en depresión y vicepresidente de la Asociación de Psiquiatría Noreste, coincide con la dieta que propone Castillo Ruiz.

"En los casos de depresión severa lo más importante es el tratamiento farmacológico y luego la terapia psicológica; en tercer lugar sirve un tratamiento coadyuvante que incluya ejercicio, relajación, nutrición, acercarse a Dios, y musicoterapia, entre otras cosas", señala Garza.

"En un 10 por ciento la mejora en caso de depresión depende de que se lleve a cabo este régimen", indica Garza, "si llevamos a cabo actividades que recuperen nuestras capacidades emocionales y físicas, la posibilidad de recaída es muy remota".

SuperStock / Fotoarte: Lorena Leal

La dieta psicoespiritual puede prevenir enfermedades cardiovasculares y favorecer la concentración y la memoria.

CÓMO FUNCIONA

La propuesta de Castillo Ruiz consta de ciertas partes esenciales. Se trata de practicarlas todos los días para tener cambios evidentes a los tres meses.

"Lo ideal es que la persona la configure por sí misma para crear un estilo de vida, una filosofía de autocuidado".

Para empezar se tienen que cambiar los hábitos alimenticios, hacer una hora diaria de ejercicio físico y tener dos sesiones de relajación de 20 minutos cada una.

"Una dieta rica en agua y folatos (frutas, vegetales y pescado, entre otras cosas), y poca cafeína y alcohol, dan al cerebro y al cuerpo una buena calidad de vida.

"Por cada dos horas de actividad intelectual, debes descansar 20 minutos con ejercicios de relajamiento y meditación", indica el experto.

Cantar y escuchar música, así como fomentar un buen sentido del humor incrementan los niveles de serotonina, dopamina y norepinefrina que favorecen la memoria y la concentración, y aumentan la fuerza del sistema inmune, explica el también co director Médico de la Asociación Comenzar de Nuevo, que apoya a personas con problemas en su alimentación.

"Expresar afectos previene la depresión y la ansiedad; de la misma manera, la vida social –un grupo adecuado de amigos– previene enfermedades cardiovasculares".

También, señala, un masaje de relajamiento de 20 minutos libera endorfinas y fortalece el sistema inmune.

"Echarnos porras constantemente hace que la región frontal cerebral esté cargada de neurotransmisores que favorecen la concentración y la memoria", afirma.

Orar también es importante. Autores como Newberg, Benson y Davidson, y Taylor, aseguran que la oración incrementa el buen estado de ánimo. También es importante aceptar el pasado, aprender a vivir con las memorias desagradables y entender que el dolor es el precio del juego de la vida, agrega Castillo.

Practicar la resiliencia (sacar la fortaleza innata del interior de cada uno para vencer obstáculos) y el 'empowerment' (asumir la responsabilidad del propio destino) completan el programa.

"Hay que reconocer que tenemos un psicólogo interior y escucharlo, desarrollar un patrón de autoconfianza, de quererse, tenemos una especie de inconsciente adaptativo que nos dice qué es bueno y hay que escucharlo", dice Castillo.

Informes sobre la dieta espiritual se dan en el teléfono 8335-1897.

En tres meses, pon tu espíritu en forma

No hay dietas mágicas, todas necesitan perseverancia para ver resultados, pero si te decides a hacer de este régimen emocional una forma de vida, los cambios serán notorios en tres meses y lo mejor es que no hay "rebote".

	DESAYUNO	COMIDA	CENA
LUNES	› Haz ejercicio aeróbico durante una hora, puede ser correr, nadar o el de tu preferencia.	› Canta tus canciones favoritas, las que te hagan sentir bien y te traigan buenos recuerdos.	› Practica la oración, según tus creencias religiosas.
MARTES	› Ten un autodiálogo positivo: Echarte porras sobre quién eres y tu desempeño te hará sentir muy bien.	› Practica el sentido del humor bromeando con amigos y familia, escucha chistes o lo que te haga reír.	› Haz 20 minutos de meditación, la yoga es una buena opción.
MIÉRCOLES	› Aprende a vivir con los recuerdos dolorosos; no los puedes borrar, pero no hay que recordarlos todo el tiempo.	› Practica pensamientos positivos como "éste va a ser un súper día", o "qué feliz me siento".	› Sal a algún lugar o reúnete con tus amigos, pareja o familia para compartir sus mutuas vivencias.
JUEVES	› Vive el "empowerment": Recuérdate que eres dueño de tu destino y que tú decides lo que deseas vivir.	› Visualiza positivamente el futuro, por ejemplo, imagínate a ti mismo en el trabajo que quieres.	› Dile a tu pareja, a tu familia y amigos cuánto los quieres y necesitas.
VIERNES	› Practica la resiliencia, es decir saber que puedes vencer cualquier obstáculo por difícil que sea.	› Escucha música, clásica o tu favorita a lo largo del día.	› Recibe una sesión de masaje relajante, en un lugar especializado o en casa durante 20 minutos.
SÁBADO	› Esfuérzate por pensar positivamente del resto de las personas.	› Socializa, convive con quienes aprecias, gente que crea en ti y te apoye.	› Ejercítate durante una hora con tu deporte favorito.
DOMINGO	› Expresa sentimientos positivos a tus seres queridos.	› Practica la oración según tu fe. Un diálogo con el ser supremo te dará confianza de que todo estará mejor.	› Imagina el pasado como un mueble que no te gusta, pero que es un regalo, así que lo guardas donde no se use.

Omar Valdez

César Cubero y Diana Gutiérrez dieron vida a la puesta en escena "Nástenka", bajo la dirección de Marcelo González.

Hacen gala de un teatro de buena factura

Silvia Ruano

Interesante, propositivo y de buena factura teatral.

Los tres conceptos describen a "Nástenka", el trabajo que el taller Artestudio presentó la noche del domingo al público en el 16 Encuentro Estatal de Teatro, en la Sala Experimental del Teatro de la Ciudad.

Bajo la dirección de Marcelo González, los actores César Cubero y Diana Gutiérrez en los roles protagónicos, con Mauricio Fernández, Carolina González y Estrella González, dieron vida escénica a una puesta concebida a partir de la unión de dos piezas narrativas: "Las Noches Blancas", de Dostoievski, y "Niebla", de Unamuno.

La propuesta de González tomó la pasión del Augusto, de Unamuno, quien se cruza en el camino con la historia reprimida de la Nástenka, de Dostoievski. En la puesta, él encuentra en ella a la mujer ideal de sus sueños (Eugenia) y su breve relato juntos transcurre como en "Las Noches Blancas" durante el solsticio de verano, en noches totalmente iluminadas.

Para contar la historia, el joven director decidió trabajar con el grupo –una nueva generación de teatristas que en el 2005 retomó el taller que inició actividades en 1991 en busca de nuevos talentos– a partir de los principios del teatro brechtiano.

De esta forma la obra de una hora en un solo acto se desarrolla a partir de constantes rompimientos de la llamada "cuarta pared", una iluminación brillante y sostenida, y un ir y venir entre el tiempo "real" del relato y el de las reflexiones internas de los personajes moviendo permanentemente la reflexión del público.

En los fragmentos de "Las Noches Blancas" está el poder casi hipnótico de las escenas de Dostoievski donde los diálogos se tornan socráticos; y en los de "Niebla", que Unamuno describió como una "nivola" para separarla de la supuesta forma fija de la novela, están la incertidumbre y la naturaleza ambigua de la especie humana.

Nada simple, pero el grupo hizo gala de talento y trabajo de equipo para darle sentido a la frase de Brecht: "El arte, cuando es bueno, es siempre entretenimiento".

Hoy en el Encuentro

› **Húmedas Almohadas**, dirigida por Vidal Medina, grupo Cyngus X-1
Lugar: Teatro La Estación de la Casa de la Cultura, 19:00 y 21:00 horas, entrada 30 pesos.

› **Aguamuerte,** dirigida por Pablo Luna Álvarez, grupo La Percha Teatro
Lugar: Teatro del Centro de las Artes, 21:00 horas, entrada 30 pesos.