



Queremos que compartas con nosotros esas aficiones que forman parte importante de tu vida. Nos divertiremos juntos y te admiraremos.
ecos@diariodelaltoaragon.es

BENDITAS AFICIONES

APARATOS DE RADIO

Los aparatos de radio de todo tipo son una de las pasiones de nuestro compañero en Binéfar, José Luis Paricio. El corresponsal de DIARIO DEL ALTO ARAGÓN en la Comarca de la Litera lleva más de tres décadas trabajando en las ondas, lo que le ha llevado a coleccionar aparatos de radio. Amigos y familiares saben que un antiguo transistor será un buen regalo con el que engrosar su peculiar muestra de radios.



HÁBITOS SALUDABLES



Entrenamiento de la fuerza para adelgazar

Es un tema controvertido, aunque cada vez más admitido por todos los expertos, el realizar entrenamiento de la fuerza cuando se busca una pérdida de peso, es decir, adelgazar. Y no va a ser desde estas líneas donde vamos a desmentir que lo más eficaz y saludable es saber combinar el ejercicio aeróbico (larga duración y baja o media intensidad) y la dieta equilibrada. Esta es una máxima fácil de entender; hay que desequilibrar la balanza de gasto calórico e ingerir menos calorías de las que se gastan, sin desequilibrar para nada la dieta.

También parece obvio, pero debemos recordar que cuando se habla de adelgazar, buscamos perder "grasa corporal" y no perder "masa muscular", que entre otras funciones nos proporciona calidad de vida al poder ejecutar las tareas de la vida cotidiana con eficacia. Este fenómeno es frecuente cuando se hace sólo dieta sin ejercicio, llegando a perder el 25 % de la masa muscular. Además, cuando se pierda masa muscular, el metabolismo se ralentiza y se necesitan menos calorías basales (las necesi-

sarias para "vivir"), por lo que todavía la dieta deberá ser más estricta para perder peso, y sobre todo, ganar peso una vez abandonada la dieta será más rápido.

Por el contrario, la clave para no volver a coger peso a largo plazo es la masa muscular. Va a ser fundamental para estar delgados ya que cuando incrementamos la masa muscular estamos aumentando el ritmo metabólico basal. Este ritmo metabólico basal supone aproximadamente el 60% de las calorías totales. Al incrementar el ritmo metabólico basal se queman más calorías incluso cuando se está tumbado o sentado.

Aunque repetimos una vez más que los ejercicios aeróbicos son la mejor ayuda para bajar de peso puesto que pueden quemar más de 500 calorías por hora, si no se combinan con ejercicios de fuerza cuando se está sometiendo al organismo a una restricción calórica, puede suponer una pérdida de masa muscular.

Es pues muy interesante intercalar ejercicios de fuerza con ejercicios aeróbicos. Los ejercicios de fuerza tienen una di-



Lo ideal es realizar ejercicios globales para perder peso. S.E.

ficultad añadida, y es que una incorrecta ejecución técnica o una sobrecarga excesiva inducen a lesiones con relativa facilidad. Si no se cuenta con suficiente experiencia, es muy aconsejable solicitar ayuda de un profesional de la actividad física o integrarse en un programa tutelado que nos puedan facilitar esta tarea.

Lo ideal es realizar ejercicios globales, que implique tanto la musculatura del tren inferior como la del tren superior. La cantidad de repeticiones irá marcada por el nivel y la experiencia de cada persona, pero si buscamos el objetivo de perder peso, los descansos entre series deben ser cortos (menos de 1 minuto). No

es necesario realizar actividades de impacto, pero si hay un trabajo previo suficiente y con progresión, no son algo prohibido.

Daniel CREMADES ARROYOS
Dr. Ciencias de la Actv.
Física y Deporte
Director Técnico
SilbanFitness
www.silbanfitness.com

RINCÓN SOLIDARIO

La pizzería El Portillo recoge material escolar para los niños de Camerún

En la nueva pizzería El Portillo de Sariñena, además de organizar multitud de actividades para los niños y niñas de la localidad y de elaborar pizzas riquísimas, están llevando a cabo una acción solidaria ejemplar recogiendo material escolar para los niños de Camerún. "La idea surgió cuando hablamos con Fernando Lacuna, que viaja periódicamente a este país por motivos laborales y nos explicó las carencias que tienen allí, concretamente en un colegio y un orfanato próximos a su lugar de trabajo. A partir de aquí

y salvando el costoso tema del envío, decidimos recoger material entre nuestros clientes para que él lo llevara". Explica Aurelio Gistau que, con la ayuda de varios colaboradores y Lacuna, como portador, Camerún ya ha recibido los primeros 20 kilos de lapiceros. "La respuesta de la gente ha sido increíble, ya tenemos preparados varios paquetes para que se lleve", señala desde El Portillo. "Hacer esto no cuesta nada y los niños y niñas de allí nos envían preciosos dibujos a cambio, que nos encantan". **M. BRETOS**



Una niña recoge en la pizzería El Portillo material escolar. M.B.