

## ?Corbes perilloses

Volem viure molts anys i en les millors condicions de salut possibles. Però, com gairebé amb tot allò que val la pena, per viure molt i bé s'ha de treballar. Perquè parlant clar i català, la bona vida està força lluny d'omplir l'estómac de cervesa i patates fregides sense control. M'agrada la flexibilitat i algun capritx de tant en tant, però per estar sa és essencial la mesura i, sobretot, la prevenció, una gran oblidada.

Tinc un conegut proper que surt a pedalar com un boig els caps de setmana. El seu objectiu no és precisament estar en forma. La idea és sortir amb bicicleta amb un amic i rebotar-se fent pujades per acabar fent un esmorzar que destaca, sobretot, perquè té molt poc de saludable. Entrepà de cansalada, sobrassada o xoriço amb pebrots fregits, és una de les combinacions habituals. En un cas com aquest, la concatenació d'errades més enllà del menjar és llarga. Sedentarisme absolut durant la setmana, un paquet de tabac diari, esport extenuant un o dos dies i, per compensar, una sobrecàrrega calòrica molt superior a les necessitats energètiques corporals, a base d'un menjar ple de greixos gens saludables.

Com ens movem, què mengem, el nivell d'ansietat amb què afrontem els problemes són només alguns dels factors que formen part de l'equació d'un estil de vida millor o pitjor. Ens hem acostumat a considerar que tenir panxa és normal. Més enllà de factors estètics en els quals no em ficaré pas, tenir un excés de greix a l'abdomen augmenta les probabilitats de patir malalties com la diabetis o la hipertensió. Per tant, si volem mantenir-nos lluny de l'hospital, cal anar amb compte. I parlo de greix abdominal, no de pes, perquè un altre error freqüent és pensar que estar prim equival a estar sa. Doncs no. Allò important és la composició corporal i, per tant, quant de múscul i greix tenim. I no, no cal fer exercici fins a l'extenuació amb l'objectiu d'assemblar-nos a Schwarzenegger. Ni de bon tros. Ara bé, els experts tenen clar que, com més percentatge de greix acumulem, més riscos per a la salut i, en canvi, com més musculatura, més protegits estarem, per exemple, davant de la inflamació. A partir d'aquí, que cadascú decideixi si val la pena el sedentarisme o fer-se un tip de porqueries. Si més no, per tenir-ho en compte, sempre és millor prevenir per evitar que apareguin corbes perilloses que acaben passant factura.