



Luis Alejos

La montaña, fuente de salud

S I nos preguntasen cuáles son las motivaciones que nos llevan a la montaña, muchas de las personas que la frecuentamos ya no podríamos en primer término el impulso inicial. Nuestra concepción del deporte, como tantos otros aspectos de la existencia humana, evoluciona a través del tiempo. Fuimos a la montaña buscando una actividad que básicamente consistía en ascender cumbres. Con el paso de los años, conforme vamos adquiriendo experiencia y se afianza nuestra vinculación con la naturaleza, el componente deportivo se relativiza, deja de ser determinante. Hoy los estímulos podrían ir en este orden: fuente de salud, escuela de vida, práctica deportiva.

No es casual que nuestros antepasados bautizaran muchos manantiales como "fuente de la salud". Los orígenes del pirineísmo están íntimamente vinculados a las curas termales. En espacios de montaña perviven las ruinas de antiguos sanatorios para aliviar la tuberculosis, la anemia y el asma. El tratamiento preventivo de algunas enfermedades crónicas, tales como diabetes, hipertensión o cardiopatías, aconseja el ejercicio físico moderado, compatible con la práctica del montañismo.

El efecto beneficioso que el montañismo ejerce sobre la salud, más que en propiedades curativas específicas se basa en hábitos de vida saludables, en oposición a las diversas taras y patologías que conllevan el sedentarismo y los trabajos nocivos. Esos efectos favorables tienen tanta incidencia en la salud mental como en la física. El esfuerzo gratificante y la voluntad de superación mejoran nuestra

autoestima, teniendo por tanto valor terapéutico. Muchas actividades de montaña requieren un estado de ánimo difícil de lograr si no existe equilibrio entre el cuerpo y la mente. Para alcanzar esa sintonía entre el organismo y la razón nada mejor que volver a nuestros orígenes, a la naturaleza.

El montañismo ha dejado de ser una actividad específica de gente joven para convertirse en un deporte que se practica sin límites de edad. Hoy nos encontramos en las cumbres con personas de ambos sexos que pertenecen a tres generaciones. La frecuentación se ha incrementado y no se ciñe a las jornadas festivas. Los montañeros próximos a los grandes núcleos urbanos se han convertido en meta cotidiana de jubilados. Estos ejemplos muestran que el montañismo es concebido por mucha gente como un elemento esencial de su calidad de vida.

Sabemos que la musicoterapia y la risoterapia son formas de medicina no convencional. Aunque la montañaoterapia esté sin homologar, conocemos sus propiedades curativas. Podemos asegurar que la práctica del montañismo contribuye a mejorar la salud individual y comunitaria. La sanidad pública lograría un notable avance si para tratar algunas patologías (sobre todo las de origen laboral y urbano) en vez de fármacos recetase afiliarse a un club de montaña, participar en excursiones colectivas, pasar un fin de semana en un refugio, estar un día entero al aire libre, dejar que la mente descansa ante un horizonte sin límites. La montaña, convenientemente dosificada, es un elixir del bienestar que prolonga la juventud y aumenta la esperanza de vida.

Mendia, osasun iturri

M ENDIRA garamatzaten motibazioak zeintzuk diren galdetuko baligute, basora joan ohi garenarik askok dagoeneko ez genuke bapateko gogo-bultzada lehen tokian jarriko. Kirolaz dugun ulkerera, gizakiaren existentziaren beste hainbat alderdi bezalaxe, aldatuz doa denboran zehar. Funtsean gailurretara igoztean datzan jarduera baten bila abiatu ginen mendira. Urteen joanean, ordea, eskarmentua hartu eta gure naturarekiko esteka indartzen doan neurrian, kirol osagaia erlatibizatu eta determinante izateari uzten dio. Gaur egun akuiluak hurrenkeran honetan ordena gertatzeak: osasun iturria, bizitzarako ikastegia, kirol jarduera.

Ez da kasualitatea gure arbasoek iturburu askori "osasuniturri" izena eman izana. Piriniozaletasunaren hastapenak termalismoari estu loturik daude. Mendiko gune askotan tuberkulosia, anemia edo asma arintzeko aspaldiko erietxeen aztarnak diraute oraindik. Zenbait gaisotasun kronikoren aurretzako tratamenduetan, hala nola diabetesa, hipertentsioa nahiz kardiopatia, mendizaletasunaren jardunarekin bat etor daitezkeen ariketa fisiko moderatua gomendatu ohi da.

Mendizaletasunak osasunean dituen ondorio mesedegarriek, berezkitasun sendagarri zehatzetan baino gehiago bizi ekandu osasungarrietan dute oinarria, egonkortasunak eta lanbide kaltegarriek dakartzaten ondorio txar edo gaisotasun desberdinei kontrajarritu. Eta ondorio mesedegari horiek osasun fisikoan bezainbeste eragin izaten dute buru osasunean ere. Ahalegin eskergarria eta nork bere burua gainditzeko nahia autoestimua pizgarriak ditugu eta, beraz, badute balio terapeutikoa. Mendiko jarduera askok

gorputza eta buruaren arteko orekarik ezean nekez erdiets daitezkeen tentua behar izaten dute. Organismoa eta ulermenaren arteko sintonia hori lortzeko gure jatorrira itzultzea dugu onena, naturara alegia.

Dagoeneko mendizaletasuna ez da gazte jendearen jardura murriztua, adin mugarik ezagutzen ez duen kirola izatera pasatu baita. Gaur egun gailurretan sexu bietako eta hiru belaundalditako jendearekin elkar gaitzeko. Mendira joateko maiztasuna ere areagotu da eta jadanik ez da bakarrik jai egunetara mugatzen. Hiri gune handietatik hurbil dauden mendiak, jubilatuen eguneroko helmuga bilakatu dira. Adibideotan ikus daitezkeenez, mendizaletasuna bizitza kalitatearen osagai ezinbesteko baten moduan ulertzen du jende askok.

Gauza jakina da musikoterapia eta barreterapia medikuntza ez-komentzialaren motak direla. Menditerapia homologatu gabe badago ere, ondo ezagutzen ditugu haren sendatze ahalmenak. Mendizaletasunaren jarduerak banakakoen nahiz erkidegoen osasuna hobetzen lagutzen dutela baieztatu dezakegu. Osasungintza publikoak nabarmen egingo luke aurrera baldin zenbait patologien tratamenduan (batik bat lan edo hiri jatorria duten horietan) botiken ordez errezetatuko balu mendizale talde batean bazkidetzea, taldeetako txangoetan parte hartzea, asteburua aterpe batean pasatzea, egun oso bat zerupe irekian ematea, mugarik gabeko ortzemuga baten aurrean burua atsedenean uztea. Mendia, behar bezalako neurriaz, gaztaroa luzatu eta bizi esperantza areagotzen duen ongizaterako edabea da.

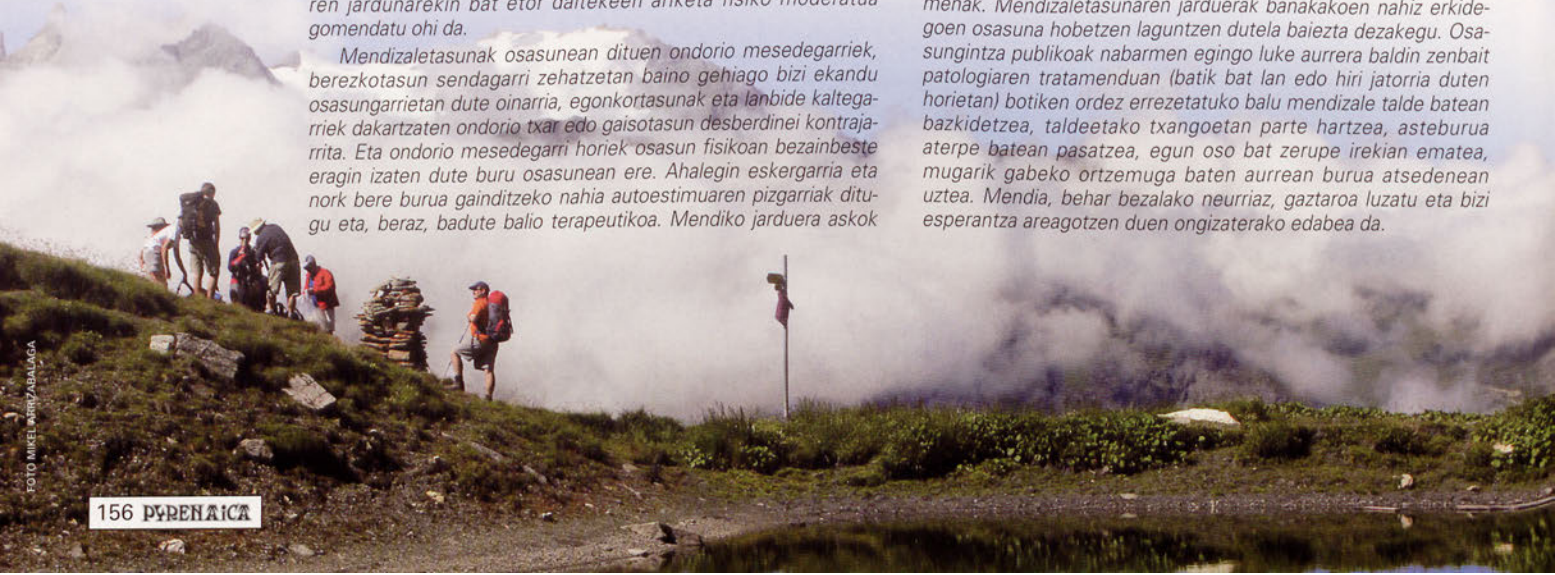


FOTO MIKEL ARRIBASALAZA