

PUMPING IRON

Los antiguos romanos no eran muy religiosos pero tenían divinidades para todo lo habido y por haber. Aurora, la diosa del amanecer, era muy salida del plato como decimos en cubano, y se enamoró de un ser humano, Tithono, que era un príncipe troyano. Entonces le pidió a Júpiter, el mero mero de los dioses, que hiciera inmortal a Tithono pero olvidó pedirle eterna juventud para su amado.

Naturalmente pasaron los años y Tithono se convirtió en un viejo achacoso y quejumbroso que perdió el uso de sus extremidades. Por eso Aurora lo encerró en una recámara pero sus gemidos se oían desde afuera. Aurora se cansó y lo convirtió en una cigarra.

El infeliz de Tithono pudo haber postergado o evitado su suerte si hubiera emprendido un programa de ejercicios de fuerza regulares y progresivos pues es posible evitar por mucho tiempo una vejez como la de Tithono con ejercicio particularmente con pesas, y con brío. No hay vigor sin rigor.

Hay varios estudios realizados con ancianos con problemas de movilidad que demuestran que es posible recuperar fuerza y vigor sin importar la edad, hasta mas alla de los 90 años.