

COLUMNA

Juan Cristóbal Guerrero, director de Kinesiología,
Universidad San Sebastián (USS) Sede De la Patagonia



Cuecas y calorías: un balance necesario

Las Fiestas Patrias son un tiempo de encuentro familiar, festividades y, por supuesto, de mucha comida y baile. Los "dieciocheros" y "dieciocheras" disfrutaban de la cueca, los rodeos, las ramadas y una gastronomía característica que incluye largos períodos al lado de una parrilla, empanadas, anticuchos y mote con huesillos, entre otros.

Es una expresión de nuestra identidad nacional, pero también una oportunidad para reflexionar sobre cómo estas celebraciones impactan en nuestra salud física y cómo podemos disfrutar de ellas de manera equilibrada.

Desde el punto de vista de la kinesiología, hay varios aspectos a considerar. Primero, el aumento en la actividad física asociado con el baile y los juegos típicos de la festividad puede ser muy positivo. La cueca, por

ejemplo, no solo es un baile tradicional, sino también una excelente forma de ejercicio que involucra coordinación, resistencia y movilidad. Sin embargo, es crucial recordar que, para muchas personas, especialmente aquellas que llevan una vida sedentaria durante el resto del año, este incremento repentino en la actividad física puede llevar a lesiones si no se toman las precauciones adecuadas.

En cuanto a la alimentación, las Fiestas Patrias nos presentan una variedad de platos tentadores, pero también ricos en calorías, grasas y azúcares. Es fácil caer en el exceso durante estas festividades, lo que puede tener repercusiones negativas en nuestra salud. Desde esta vereda, es importante recordar que el equilibrio es clave. Además, es vital considerar el impacto de estas celebraciones en la población en ge-

neral, incluyendo a aquellos que ya pueden tener condiciones de salud preexistentes. El aumento en el consumo de alcohol y alimentos poco saludables, junto con cambios en la rutina diaria, puede afectar la salud cardiovascular y metabólica. En estos casos, la educación y la prevención juegan un papel fundamental. Fomentar una cultura de autocuidado y promoción de la salud durante las festividades es esencial para que todos puedan disfrutar de manera segura. En conclusión, las celebraciones de las Fiestas Patrias son una parte importante de nuestra identidad cultural, y es fundamental disfrutarla. Sin embargo, también es importante hacerlo de manera consciente, teniendo en cuenta nuestro bienestar físico.