

## 23 horas y media...

MANUEL MATA ORTEGA Alumno

El pasado mes de Febrero y dentro de la signatura, Aprendiendo a Consumir: Realidad y Mito sobre los alimentos -asignatura que coordina el Prof. Ramírez-, impartió la clase el Dr. Moreno, asiduo colaborador en el Aula Mayores.

El Dr. Moreno inició su brillante conferencia con su habitual declaración de intenciones, orientadas en el sentido de que, las clases no deben exceder de cuarenta o cincuenta minutos de duración; encaminada a evitar el natural cansancio y lograr que fuéramos capaces de asimilar los contenidos expuestos y como consecuencia de ello, quedaran en nuestras mentes las ideas básicas explicadas. Fiel a su propósito la clase discursó dentro del tiempo previsto sin que en ningún momento decayera el interés del alumnado.

La primera parte la ocupó con distintas definiciones sobre la salud en su contexto más amplio: física mental y social. Nuestras células viven en un sistema cristalino que se ve perturbado por excesos alimenticios o de tóxicos y residuos que alteran este equilibrio. La acumulación de ácidos estercoleros que impiden la nutrición celular y pueden morir o sobrevivir las células de nuestro cuerpo. Estas células se alimentan fundamentalmente de proteínas, carbohidratos y grasas saludables que generan la energía necesaria para mover nuestro organismo; de ahí la necesidad de adquirir hábitos alimentarios saludables desde muy temprana edad. Por fortuna, cada día son más frecuentes los programas de los medios de comunicación encaminados a un mejor conocimiento de nuestra alimentación. Otro factor muy nocivo para nuestra salud es el sedentarismo. La actividad física en cualquier edad constituye un pilar para nuestra salud; evidentemente cada edad determinará los ejercicios más adecuados en cada caso, pues todos y me refiero especialmente a los mayores, debemos practicar algunas actividades físicas, mentales y sociales. La

longevidad en las sociedades más desarrolladas, continuará creciendo en las próximas décadas, y los mayores podemos y debemos sentirnos útiles, porque de esta forma conseguiremos aportar más a nuestro entorno familiar y social, a la postre a la sociedad a la que nos debemos.

Relacionado en buena parte con la falta de actividad, podemos padecer obesidad que es otro factor negativo para nuestra salud. En este contexto debemos subrayar que la obesidad constituye una epidemia en nuestro país por el creciente número de casos existentes. Este hecho está directamente relacionado con los hábitos negativos en la alimentación.

A modo de conclusión de esta sucinta primera parte en la que el Dr. Moreno también se refirió a la diabetes y a las patologías vasculares como factores graves de riesgo; además, como acabo de exponer, a la necesidad de comer variado y en cantidades razonables. Es asimismo fundamental, combatir el sedentarismo con ejercicios acordes con nuestra edad.

En la segunda parte de la clase nos proyectó un video realizado por el Dr. Mike Evans, especialista en Medicina Preventiva que lleva por título 23 horas y media y me he permitido la licencia de utilizarlo como encabezamiento para este trabajo. Debo reconocer mi admiración por su alto valor didáctico y de síntesis (no se puede expresar en menos tiempo y de una forma tan sencilla), un compendio de conceptos tan fundamentales para nuestra salud que son grosso modo: la prevención, la moderación y el ejercicio. Aplicados en el terreno práctico y que todos podemos realizar sin grandes sacrificios; ello nos permitirá vivir algunos años más y con más calidad de vida. Lo dicho: 23 horas y media para dormir, alimentarnos, distraernos, disfrutar de una u otra manera, y la media hora restante dedicarla a hacer algún EJERCICIO.

## La Universidad: foco del saber y la cultura

ALFONSO JOSÉ JIMÉNEZ MAROTO Alumno

Sumergidos en el genuino espíritu universitario y envuelto por un emblemático edificio en el que sucedieron grandes gestas, efemérides e historia del antiguo acuartelamiento "Teniente Ruiz", llegó ese gran día en el que el Campus Universitario se vistió de gala, y no era para menos porque la festividad que se conmemoraba era la de su Patrón "Santo Tomás de Aquino". Fue el Aula 30 la distinguida y la que en un marco ideal permitió que los miembros de la comunidad universitaria, pudieran irradiar un significado en común: la excelencia de una calidad superior que hace a las personas dignas de singular aprecio o estimación. Y es que la categoría de ideas, principios y actuaciones de quienes allí se encontraban, se situaban por encima del simple cumplimiento material y rutinario de su deber, constituyendo ante todos los allí reunidos, un ejemplo vivo de vida coherente. Una excelencia así concebida, que allí tuve el privilegio de saborear junto a mi esposa y compañeros-as de la Universidad de Mayores, que solo es posible asimilarlo en un marco de libertad, competencia y respeto como allí percibí.

Lo que en todo momento se defendió con toda honestidad, era algo muy legítimo y de especial relevancia: La exquisitez mostrada por todos sus miembros hay que ganarla y defenderla a pulso y como tal, solo puede concebirse como el resultado de grandes esfuerzos tenaces y renuncias a veces dolorosas, imprescindibles por cierto para poder abrir nuevas brechas y derroteros en el campo del saber del conocimiento.

Y es que por encima de todo lo expuesto hasta ahora, lo más significativo para mí, fue el empeño justificado en este atractivo entorno académico, avalado siempre por sus credenciales en hechos definidos: Esa admirable excelencia docta manifestada por los discentes allí presentes, implicaba una preparación remota (ratificada por sus credenciales) y una preparación próxima (consistente en el desarrollo cuidadoso y cotidiano de cada tema y de cada clase) para poner al servicio de los discentes (en el caso concreto de mis hijos y yo como alumno del Aula de Mayores) su rica experiencia como estudiosos y educador, su gran entusiasmo por las materias que imparte, y su atención firme, cortés y personalizada a cada uno de ellos, sin dejar pasar por alto su genuina marca personalizada en su anhelo de continua superación personal en todo cuanto piensa, dice, hace y enseña. Este es mi sincero sentir de lo que allí pude experimentar.

Conforme transcurrían los actos, llegó un instante muy entrañable que por vez primera iba a acontecer en la Facultad; y fue distinguir legítimamente en un sencillo reconocimiento por parte del Equipo de Gobierno de la Facultad de Educación y Humanidades de la Universidad de Granada en Ceuta, la indispensable labor que juega la familia en cuanto a la fortaleza y permanencia del alumnado en la mis-



ma institución, a través de su valioso compromiso, apoyo y esfuerzo realizado en todos los aspectos.

Esa familia que representaría a todas el resto de familias de esta noble Ciudad, fuimos mi esposa Alicia Inmaculada y yo. Un honor que jamás olvidaremos y que guardaremos en nuestro corazón, en cuyo compromiso expuesto modestamente ante la comunidad universitaria, deseamos fielmente llevar algún día a término. Mis meditaciones y breves palabras de agradecimiento ante tan distinguidas personas quisiera plasmarlas en este escenario porque considero que forman parte de un sentir generalizado, como es la principal escuela de la vida:

"Excelentísimas e Ilustrísimas Autoridades, Señoras y Señores: Nuestro más sincero agradecimiento hacia la comunidad universitaria "foco del saber y de la cultura", pues para nosotros es un privilegio y honor, haber sido invitados y representar a todas las familias de estudiantes universitarios.

Haciendo un breve matiz al motivo esencial por el cual nos encontramos aquí, "la familia" es una comunidad poseedora de valores y realizadora de fines, es la primera comunidad natural de acogida, donde el individuo nace, se relaciona y donde tiene lugar los primeros estímulos educativos. Es la escuela primaria y el más importante contexto socioeducativo de convivencia y referente para sus miembros.

La educación familiar difícilmente podría ser concebida independientemente de la cultura, por lo que es en el grupo familiar donde se constituye la enseñanza, las normas sociales, el aprendizaje, la interacción con los demás y la formación de la personalidad.

No hay duda por ello, que los padres hoy aquí simbolizados, siguen buscando como no podría ser de otra forma la excelencia para sus hijos, preocupándose por su educación e implicándose de forma permanente en su vivir diario y muy especialmente en su formación a través de una relación más cercana en el contexto universitario.

Conforme transcurrían los actos, llegó un instante muy entrañable que por primera vez iba a acontecer en la Facultad"

Es por ello, por lo que la familia está llamada a formar y preparar a las nuevas generaciones, para desarrollarse en sociedad por medio del fortalecimiento de valores auténticamente humanos, pero sin olvidar el papel tan importante que la comunidad universitaria les presta y autentifica a través de los aspectos fundamentales para el futuro desempeño en la vida:

- Promoviendo el esfuerzo personal.
- La autosuperación y el rendimiento.
- Inculcando finalmente el sentido de responsabilidad y de compromiso.

Pues, ese tesoro cuál es la educación, simboliza históricamente el gran legado que los padres esperan dejar a sus hijos."

No puedo negar y así quedó testificado, que tras hacer la lectura de la alocución de agradecimiento, una gran emoción con lágrimas me embargó en aquellos momentos. Y es que hay una realidad que hoy quisiera poner de manifiesto:

Entre la institución universitaria y la familia debe de existir una estrecha comunicación para lograr una visión globalizada y completa del alumnado, excluyendo en la medida de lo posible discordancias y contrariedades a favor de la unificación de criterios de actuación y apoyo mutuo ya que, por derecho y por deber, tanto la universidad como la familia tienen fuertes competencias educativas y necesariamente han de estar coordinadas, siendo objeto, meta y responsabilidad de ambas instituciones construir una intencionalidad educativa común.

