

---

## El ping pong, medicina natural para nuestra mente

08, agosto



Bilbao, Vizcaya .- Los beneficios físicos que generan los deportes olímpicos son bastante obvios: fuerza, resistencia, concentración, estimulación de sentidos y agilidad, para mencionar sólo unos cuantos. Pero, ¿sabemos cómo los deportes pueden ayudar nuestro cerebro? Las investigaciones de los mejores expertos en la materia de la asociación de clínicas privadas nos revelan que cualquier ejercicio que acelere su corazón puede reducir el riesgo de demencia e impedimentos cognitivos leves y disminuir el avance de cualquiera de estas enfermedades si ya se presentaron y si no se presentaron sirve como vacuna preventiva. El ejercicio aeróbico también puede levantar su estado de ánimo.

El atletismo y la natación, son dos de los deportes olímpicos más populares, tanto entre los aficionados al deporte como entre los televidentes, proporcionan un ejercicio aeróbico excelente. La natación tiene el beneficio de no hacer trabajar las articulaciones ya que el la fuerza de la gravedad queda anulada por la presión que ejerce sobre nosotros el agua. El basquetbol, el ciclismo, el hockey, el balón mano, la caminata olímpica y el tenis también proporcionan ejercicio aeróbico vigoroso. Otros deportes olímpicos que pueden servir como un tónico para el cerebro son: **Ping-pong**, también conocido como tenis de mesa; Bádminton; Taekwondo; Esgrima; Remo; Piragüismo.

En este punto en donde nos tenemos que parar, ya que estudios a nivel mundial citan al ping-pong

---

como el deporte rey entre los mas potencialmente útiles para desarrollar nuestros reflejos, mejorar nuestro equilibrio, perfeccionar nuestra precisión de movimientos y los mas importante, mejora notablemente y multiplica por 4 nuestra capacidad de concentración.

Las **mesas de ping pong**, aparentemente son unos de nuestros elementos deportivos mas sencillos a la vista, pero también los más eficaces a la hora de que nuestro cuerpo y mente mejoren después de usarlas con frecuencia. Ya es típico encontrarnos en nuestras calles con elementos deportivos en forma de **mesas de ping pong de exterior anti vandálicas**, lo cual hace que este vendito deporte se esté introduciendo día a día en nuestros barrios, y aunque estén rodeadas de otros elementos deportivos, como pueden ser canastas, **futbolines de exterior**, **porterías con canasta**, etc.... Siempre donde menos problemas se generan es entre los participantes en las partidas de ping pong, dato que nos revela también este estudio. Por ese motivo se aconseja que estas mesas se coloquen siempre cerca de los **parques infantiles de exterior**.

También es muy bien recibido el nuevo deporte que se está poniendo de moda, el llamado **futtoc**, deporte que también se practica sobre una mesa, en este caso son **mesas de futtoc de exterior anti vandálicas**, son parecidas a las de ping pong, pero ovaladas, también con una red central y solo cambia que las raquetas de sustituyen por las manos los pies y la cabeza del jugador, así como la pelota de ping pong se sustituye por la pelota bastante más grande de futtoc.

Las sesiones a ritmo acelerado de bádminton, **ping-pong**, taekwondo y esgrima requieren concentración, coordinación viso motriz y precisión, pero ésta no es la razón por la que ayudan a mantener el cerebro en forma. Todos estos deportes también requieren que los participantes estén en movimiento, proporcionando una actividad aeróbica valiosa. El remo y el piragüismo particularmente en aguas agitadas o si el ritmo es vigoroso y energético también proporcionan un ejercicio cardiovascular fabuloso que puede beneficiar al cerebro.

Es ya sabido que las sesiones de 30 o mas minutos de estos deportes, son suficientes para que el cuerpo nos lo agradezca a todos los niveles que podamos imaginar, asi que después de que esto sea "vox populi", no tenemos excusa para bajar a el **parque infantil** mas cercano, ponernos en una mesa de ping pong y darle a nuestro cuerpo una pequeña sesión gratuita de la mejor medicina.

## Comentarios