

PATIO DE VECINOS

Guerra al michelín... todo el año

CRÓNICA

Concha Pino
concha.pino@lavoz.es

Adiós a los michelines. Los excesos, ya se sabe, se pagan. Unos más que otros, porque, en el fondo, el pecado de gula que cometemos en fiestas como las que hoy terminan implica una penitencia relativa. En esto también hay puntos de vista, no solo porque hay metabolismos más agradecidos que otros con la dieta hipercalórica de los menús familiares, cenas, comidas y meriendas fuera de lo habitual. Y lo malo es que todo está itan rico! Así que, los gimnasios aumentan la demanda para apuntarse a hacer ejercicio extra, y en las fruterías se acusa la venta de verduras y frutas que depuren el cuerpo de toxinas. Los responsables de dos de los gimnasios compostelanos con más trayectoria conocen bien esta dinámica y cómo ha evolucionado en positivo.

Campeonas de pádel. Claro que lo mejor es hacer deporte de manera regular. Como las compostelanas **Majú Besada** y **Alicia Seijas**, jugadoras del Squash Santiago, que se proclamaron campeonas en la primera categoría femenina en la primera edición del torneo de pádel Slanzenger de A Coruña, que se celebró en las instalaciones de Elviña. En la final, **Majú Besada** y **Alicia Seijas** superaron a **M. Muñoz** y a **M. Vázquez** por 6-3, 4-6 y 6-4. En semifinales, las compostelanas derrotaron a la pareja formada por **A. Fernández** y **B. Gantes** por 6-7, 6-4 y 6-3. En la otra semifinal, **M. Muñoz** y **M. Vázquez** vencieron a **M. Argiz** y **S. Aneiros** por 6-2 y 6-2.

Las altas en el Squash se producen en febrero. Con estos buenos resultados se entien de **Jesús Souto**, subdirector del Squash Santiago, asegure que cada vez es menor el número de personas que se apuntan al gimnasio o a la



Alicia Seijas y Majú Bescansa, primera y segunda por la izquierda, tras vencer en el torneo de pádel



José Cortés, gerente del céntrico gimnasio Espagat | SANDRA ALONSO



Jesús Souto, subdirector del Squash Santiago | A. BALLESTEROS

práctica de algún deporte con el propósito de quemar los excesos calóricos de la buena mesa navideña. «Hai dez anos si que sucedía, e dunha maneira tremenda. Agora a regularidade é a norma, aínda que é certo que tralas festas os socios son máis persistentes e chegan co ánimo de queimar, pero da mesma maneira que os luns temos máis afluencia que os xoves ou os venres». En cualquier caso, hay personas que piensan en la buena forma física y saludable como de Santa Bárbara cuando truena; esto es, cuando aflora el michelín, el muslo se marca de más y luego las

cinturillas del pantalón o de la falda parece que han merchado. Así que en el complejo de **Manuel Cornes** aumentan un poco las altas, pero en febrero, «pienso que por aquello de empezar con el mes», comenta Souto.

El Espagat registra más demanda en enero. En el gimnasio Espagat, que gerencia desde hace años **José Cortés**, dicen que el aumento de la demanda en el mes de enero es importante «desde siempre». El director de este centro, **Francisco Martínez**, achaca este interés no tanto a que la gente haya ga-

nado peso en las fiestas como a que hacer ejercicio de manera regular forma parte de los objetivos que se marcan las personas con el año nuevo. De hecho, la fidelidad es una característica de la clientela de este céntrico gimnasio, integrada en un 65% por mujeres y de edades medias, entre los 40 y los 70 años «No nos interesa el socio que viene una vez al mes, porque invertimos mucho en profesionales titulados para las diferentes actividades que ofrecemos, y se trata de que hacer ejercicio sea un hábito». De ahí que tenga tanto éxito el programa personalizado que ofrecen, el ECS (Espagat Complejo Saludable).

Caminar y dieta saludable. Claro que, además del ejercicio programado, hay que ajustar la dieta y volver a ciertas rutinas culinarias equilibradas. Por eso no es bueno, como insisten en señalar tanto Souto como Martínez, crearse la necesidad, buscar una actividad para mantenerse en buena forma física y psíquica que resulte divertida, porque, a juicio de Souto, «quienes buscar un resultado inmediato y se machacan en un aparato, son los que primero abandonan».

A PIE DE CALLE

MANOLO VILLAR

Dueño de Bazar de Villar



Manolo Villar conoce los secretos de todos los personajes infantiles | XOÁN A. SOLER

«Los Reyes Magos también han acusado la crisis económica»

C. P.
SANTIAGO | Los Reyes Magos acabaron con las existencias de las jugueterías de la ciudad, esos lugares a los que recurren para reunir tantos regalos como les piden los niños y niñas. Pero como cuenta el experto juguetero compostelano Manolo Villar, este año los magos de Oriente también han acusado la crisis y han rebajado el gasto en fantasía, aunque eso sí, sin defraudar a los pequeños.
—¿Cómo ha sido la campaña?
—Más suave que otros años. Se nota la contención. Fue muy importante en los juegos multimedia, las Wii, PS2 y PS3, pero fue un «pinchazo» a nivel estatal. NO es para menos, porque andan en los 250 euros, y los reyes no están para tanto gasto.
—¿Hasta qué punto cayeron?
—Pues a menos de la mitad del pasado año, en el que solo en Navidad les dimos salida a 60 de 130 anuales, mientras que a lo largo del 2008 despachamos 40 en total.
—¿Cambió la demanda de juegos?
—Curiosamente, y creo que es indicativo de que la opción en quedarse más en casa, han tenido una salida inusual desde hace años el parchís, el bingo y otros juegos de mesa.
—¿Qué pidieron los pequeños?
—Las niñas, las Barbie de turno y sus complementos; la Nancy, que ahora es más grande; y muchos juegos de maquillaje, tatuaje... A muchos niños les dejaron el BEN 10, figuras de acción que son como los indios y vaqueros de antes, y los monstruos Gorniti. Y muchos Pocoyó para los pequeños.

MY NEXT WEEK

APV MOTOR
C/ Isaac Peral, 4
Polígono del Tambre
Telf.: 981 53 40 57
SANTIAGO

MTU MY