

## ROBERTO ALBERICHE NADADOR DE 85 AÑOS

## «El peor enemigo de las personas mayores es, sin duda, la pereza»

*Tal vez por nacer en una isla, este hombre de 85 años ha logrado batir demasiadas marcas para dejar de nadar*

CARMEN GARCÍA DE BURGOS  
PONTEVEDRA / LA VOZ

Roberto Alberiche (Cuba, 1931) ha batido tantos récords de natación como años tiene: de ahí que sea el mejor para desvelar las caras amable y dura del deporte. Y también que sea uno de los atractivos de la jornada de hábitos saludables que acogerá la piscina de Campolongo el día 11.

—¿Qué engancha de nadar?

—A mí particularmente no me engancha nada. Yo he hecho deporte durante muchos años y luego lo dejé, y volví por los beneficios que tiene, por los compañeros que me animan y por las grandes condiciones que tengo para batir récords. Pero, si no fuera por eso, no estaría nadando.

—¿Así cómo va a animar a la gente a que nade?

—Porque yo sé los beneficios tan grandes que aporta la natación para las personas mayores porque lo he vivido en mí mismo, pero no soy un hombre con voluntad para entrenar y seguir entrenando constantemente. Tengo compañeros a los que admiro porque disfrutan nadando, y hacen 4.000 o 5.000 metros; yo no lo hago pero sé los beneficios que me aporta. Así y todo, no tengo la voluntad para estar constantemente pensando si voy a ir por la piscina. No soy constante.

—Entonces, incluso quien no es capaz de ser constante y engancharse puede estar en forma...

—Depende de las condiciones físicas de cada uno. Pero de lo que no cabe duda es de que las



Roberto Alberiche reconoce que sigue nadando porque sabe todas las ventajas que le reporta. CEDIDA

personas que practican eso están mucho, pero mucho, mejor que si no hicieran deporte.

—¿Cuáles son esos beneficios?

—Para esas personas con problemas de cervicales o vértebras (como los pinzamientos), se les quita, igual que si tiene problemas de articulaciones, de circulación (para el corazón), y mentalmente igual, porque son personas que, cuando van a la piscina y salen, lo hacen eufóricas. Hasta en su autoestima ganan, y mucho. Y esas que están sentadas y tienen dolores musculares o calambres. Para todo. El ejercicio de la natación, sobre todo para los mayores, es imprescindible. A título particular yo tuve un niño que no se ponía de pie. Si lo soltaban se caía, y un compañero amigo mío de donde yo trabajaba me pidió ayuda. Cuando llegó, efectivamente, se caía. A los dos meses haciendo ejercicio ya te caminaba diez metros

solo. Con eso te digo los beneficios tan grandes que aporta. Y eso que el padre era médico. Le perdí la pista, pero un niño de 12 años que no se podía mantener en pie, y que luego con los ejercicios que le iba mandando de piernas caminar, significa que es lo mejor para las personas discapacitadas. ¿Tú te acuerdas de Tarzán? Fue récordman mundial y campeón olímpico, el primero que bajó del minuto en los mil metros libres. De pequeño era discapacitado, se puso a nadar y mira dónde acabó. El principal enemigo de todas esas personas mayores es, sin duda, la pereza. Y yo soy perezoso, pero entreno. Es necesario que vayan por la piscina.

—Dice que lo vivió en sus carnes.

—Sí, yo tenía pinzamientos en la cuarta y quinta vértebra, muy agudos, y cuando volví a nadar, al mes y medio ya no tenía nada. Llevo así 25 años. Y soy dia-

bético tipo dos, o sea, que hasta eso: reduce la glucosa en sangre.

—¿Hay alguna excusa para no hacer natación?

—No debe haber excusa ninguna. Todas las personas de la tercera edad deben buscar una hora u hora y media, por lo menos cinco veces a la semana, para ir a la piscina. No tienen excusa, más que son personas perezosas y no ven los beneficios tan grandes que les puede aportar la natación y los complementos, porque no es solo nadar. En el aquaygm lo pasan bomba, y ahí no hay excusa. Tienen que buscar las horas para ir por la piscina.

—¿Se liga mucho en la piscina?

—Pues sí (ríe). Se liga, desde luego, bastante. Como están en contacto siempre, hablan y lo pasan muy entretenido, y con los jóvenes igual. Hay muchos chicos y chicas, y cuando salen a las competiciones, que sale todo el equipo junto, hay mucha más unión.

## Campolongo acoge una jornada especialmente dedicada a los de más de 55 años

Con un nombre tan sugerente como H2OpenDay - Life Long Swimming, la piscina de Campolongo acogerá el sábado 11 una jornada sobre hábitos de vida saludables para mayores. Organizada por la Real Federación Española de Natación, el objetivo de esta iniciativa es convertir la mañana del sábado en «una fiesta para los mayores», al tiempo que en una vía divertida y práctica de promocionar prácticas que mejoren su día a día.

A la cita acudirán, además de monitores especializados del organismo nacional, médicos y personal cualificado que explicarán los beneficios de seguir unas pautas básicas para mantenerse sanos, principalmente a partir de ciertas edades. Para ello se valdrán de demostraciones como la que realizará Roberto Alberiche y charlas sobre hábitos de vida saludables. También habrá tiempo para probar en primera persona alguno de los ejercicios que se aconsejarán en las charlas teóricas. Entre ellas, el aquaygm, una de las actividades acuáticas que más atraen a usuarios de todas las edades.

## Chequeo médico y vergüenza

Los asistentes podrán beneficiarse, asimismo, de un chequeo médico que incluirá parámetros básicos, como la tensión arterial y otras cuestiones. Los expertos también ofrecerán una clase de movilidad circular.

La idea de acercar la piscina a los mayores pretende, entre otras cuestiones, desterrar los posibles prejuicios que tengan las personas de mayor edad a la hora de practicar determinados ejercicios. La proliferación de las instalaciones deportivas públicas es relativamente reciente, y en muchos casos se produjo cuando estos usuarios tenían ya cierta edad y no estaban familiarizados con ellas. Vencer la vergüenza o el desconocimiento es, así, una de las metas de la propuesta.

## GUÍA SERVICIOS

Anúnciese en esta  
sección  
986 869 814



**sokes**  
DUPLICAMOS  
la llave original de tu coche

Afiliados  
Duplicado de llaves  
Reparación de calzado

Mandos a distancia para garajes y puertas automáticas

C/ Virgen del Camino, 59 PONTEVEDRA • 986 108658  
C. Comercial Arousa, P.Baja VILAGARCÍA • 986 502193

**Toldos Pontevedra**  
Disfrute del sol!

www.toldospontevedra.com

R/Oliveira 21, POIO | 986 872 667