

descub



¿Por qué los deportistas se ponen nerviosos antes de competir?

Eduardo Cervelló, Profesor del Dpto. de Psicología de la Salud UMH

La competición es un acontecimiento que supone una evaluación de la actuación personal por parte de los demás. Hay 4 variables que definen por qué los deportistas sufren un proceso de estrés o, como se conoce coloquialmente, se ponen nerviosos.

La primera es lo novedosa que sea la situación. Cuanto más novedosa sea la situación, más estrés sufrirá el deportista. Eso explica por qué los deportistas con poca experiencia se ponen más nerviosos ante la competición que los expertos.

La segunda es la incertidumbre. Cuanta más incertidumbre genere la situación, más estrés sufrirá el deportista. Cuando sabes cómo juega tu rival, sufres menos estrés que cuando no sabes a qué problemas te vas a enfrentar.

En tercer lugar, la sensación de descontrol. Si no controlo lo que ocurre, tendré más estrés. Por eso, los deportistas que son capaces de controlar la situación, por ejemplo, saben relajarse o saben plantearse objetivos realistas, tienen menos nervios en competición que los deportistas que no controlan estas variables.

Por último, la situación debe suponer una amenaza para la personalidad. Si yo vinculo la valoración que hago de mí mismo como persona al resultado de la competición, estaré mucho más preocupado por el posible resultado y eso me generará más estrés.

Estos 4 componentes del estrés o ponerse nervioso no tienen por qué darse simultáneamente, pero cuanto más se den, mayores serán los nervios que sienta el deportista antes de competir.



¿Comer granada mejora la salud de dientes y encías?

José Ángel Pérez, Profesor del Área de Tecnología de Alimentos UMH

Una de las características menos conocidas de la granada es que puede contribuir a mejorar nuestra salud bucodental. La granada contiene muchos compuestos saludables, como fibra dietética, vitaminas, minerales, antioxidantes y compuestos antimicrobianos.

Cuando comemos granadas, ya sea en piezas o en zumo, conseguimos que los compuestos antimicrobianos se concentren en la boca, así evitamos que crezcan los microorganismos que causan enfermedades, como las caries.

Cuando masticamos alimentos, liberamos azúcares sencillos que utilizan las bacterias de la boca para atacar el esmalte de los dientes, generando caries. Es ahí donde la granada bloquea la liberación de estos azúcares ya que inactiva la enzima que los genera.

Por ello se recomienda consumir esta fruta de otoño, que no sólo es sabrosa, sino que además nos ayuda a preservar sanos nuestros dientes y encías. Eso sí, siempre acompañada de una buena higiene dental.



CC Pixabay



CC Pixabay