

TEXT 1

7. Llegiu el text en veu alta davant de les persones que examinen i, a continuació, responeu a les preguntes que us formularan.

Córrer o caminar?

Imaginen l'escena. Un matí de diumenge, en un camí de muntanya un corredor n'avança un altre que camina... I, mentre l'un alça educadament la mà per saludar per dins pensa: "A tres per hora, la seua salut no millora"; el caminant, per la seua banda, contesta educadament a la salutació i pensa: "córrer sense mesura, lesió segura". Quin dels dos dirien que té raó?

Per a la salut, ¿és millor córrer o caminar? La resposta, segons els escassos estudis científics que han analitzat aquesta qüestió, depèn de quin aspecte de la salut es vulga cuidar i depèn de l'estat físic de les persones.

El que és millor per a una persona físicament activa que disposa de poc temps, no és el mateix que el que necessita algú amb una vida més sedentària. Si es mira únicament la salut cardiovascular, els beneficis són iguals tant al córrer com al caminar, segons un estudi que ha analitzat més de 33.000 corredors i 16.000 caminants dels EUA. Per tant, la conclusió és que es pot triar: per a qui preferisca caminar, caminar està bé, i per a qui preferisca córrer, doncs també. El que segur que no està bé és no fer res!

www.viatjar.cat (adaptació)