Haga usted ejercicio

Alberto Pasamontes

Image not found.

Capítulo 1

El mes pasado fui a hacerme el reconocimiento médico al que mi empresa nos obliga todos los años. Me tomaron la tensión, me auscultaron, me sacaron sangre, comprobaron mi capacidad pulmonar, la vista, el oído, un electro… vamos, que solo les faltó una rectoscopia.
-Pues nada, ya hemos terminado, señor Peláez – dijo la enfermera – en unos días le llamaremos para los resultados.
Y volví tan contento a mi despacho, seguro como estaba de estar más fresco que una lechuga.
Ayer me llamaron. El médico de la empresa me recibió en su consulta con una sonrisa, abrió el sobre delante de mí, y en cuanto miró el informe dejó de sonreír.
-Vaya, vaya.
"Vaya, vaya, ¿qué?" pensé de inmediato. Cuando un galeno dice "vaya, vaya" puedes darte por jodido, así que empecé a notar gruesas gotas de sudor rodando cuesta abajo y sin frenos por mi frente. Colesterol, urea, sobrepeso, tensión alta, pérdida parcial de audición en oído izquierdo, hipermétrope… y para colmo, me estoy quedando calvo. Bueno, esto último no me lo dijo el médico, pero lo veo yo cuando, al peinarme cada mañana, se llena el lavabo de pelos.
-Tiene que llevar una vida más sana, es muy importante a su edad.
¿Mi edad? –pensé- ¿Cómo que mi edad? Solo tengo cuarenta y ocho años. Estoy hecho un chaval.
–A ver qué tenemos por aquí.
"Horror", me dije a mí mismo cuando le vi abrir un cajón de su mesa y sacar un papel con algo impreso. Mis peores temores se hicieron realidad cuando me lo acercó. Una dieta. Mil cuatrocientas calorías. Nada de arroz, patatas, frutos secos, embutidos, tabaco ni alcohol, pan lo justito, legumbres viudas o en ensalada, nada de cerdo, el pescado a la plancha o asado, verduritas cocidas con una cucharada de aceite, mucha fruta, azúcar ni olerlo, leche desnatada, solo un café al día, yogur natural edulcorado y cereales con fibra para desayunar, y -¡no, no lo diga!- hacer ejercicio.
-¡NOOOOOOOOOOOO! – grité, arrodillándome en el suelo, los brazos crispados hacia el cielo.
Bueno, vale, no lo hice, pero me quedé con las ganas.
-Natación, bicicleta, footing, cualquier deporte que le guste, de un modo suave, tres o cuatro días a la semana.
-¿El sexo cuenta como deporte? –pregunté, sin mucha convicción.
Levantó una ceja y mirándome por encima de sus gafas respondió: -Dentro de un mes vuelva por aquí para repetir los análisis. Y si para entonces ha logrado convencer a su señora para hacerlo cuatro veces a la semana, no deje usted de contarme cómo lo ha conseguido.
Me levanté y fui hacia la puerta con el papelito de la dieta en la mano. Ya estaba abriendo cuando me dijo:
-Señor Peláez, tómeselo en serio, corre usted el riesgo de sufrir un

accidente cardiovascular.
Claro, te dicen eso y te acojonan, así que al mediodía, nada más salir de la oficina, me comí un sándwich de pollo rapidito y fui a una tienda de deportes de esas enormes que de un tiempo a esta parte proliferan tanto, Triatlhón, o Marathón, o como se llame. Aquello estaba abarrotado, nunca pensé que hubiera tanta gente aficionada al deporte. Bueno, al que ponen por la tele sí, pero no al otro. Seguro que estos de las tiendas tienen algún tipo de pacto con los médicos, te amenazan con que te va a dar un patatús, y ¡hala!, todos como locos a comprar material deportivo.
Una vez allí recorrí las diferentes secciones sopesando los pros y los contras de cada disciplina. A ver, fútbol…no tengo tantos amigos, y a los que tengo seguro que no les apetece ponerse a dar patadas a un balón a estas alturas. Tenis, o pádel… habría que hacerse socio de algún sitio, alquilar pista… y volvemos a lo mismo. Encontrar a alguien que quiera jugar. No, tenía que ser algo que se pudiera hacer solo. Correr calle arriba y parque abajo como si me persiguiese alguien me parecía muy aburrido. Natación. Nada, hay que ir a la piscina, que está a tomar por culo, y en invierno no apetece por mucho que pongan el agua calentita. Al final, después de mucho pensar, me decidí por el ciclismo. A mí de chaval me gustaba mucho montar en bici, siempre estaba de un lado para otro por las calles de mi pueblo. Así que me puse a mirar las bicicletas.
Aquellas máquinas no se parecían en nada a la bicicleta con la que yo me movía de pequeño. ¡Joder, si tenían hasta marchas! Que parecían motos, coño. Y no solo por lo de las marchas, sino por el precio. Que hay coches de segunda mano bastante más baratos que alguna de las bicis que allí había. Total, que después de un rato mirándolas con cara de tonto sin saber qué hacer, busqué a un dependiente, un chico muy simpático con un peto azul con el nombre de la tienda, y me dejé aconsejar. Bicicleta, casco, maillot, culotte, guantes y zapatillas de ciclismo, bomba de mano, botellita para la bebida isotónica, (es muy importante conservar una buena hidratación, me dijo el chaval del peto) la bebida isotónica propiamente dicha, -¿estará esto permitido en la dieta?, pensé- juego de parches y disolución y cámara de repuesto, por si los pinchazos. Pedí que me montasen la bici, la ajustaron para mi altura y me explicaron por encima cómo se cambiaba de marcha, y pasé por caja. Total, mil ochocientos noventa euros con quince. Joder, qué caro sale esto de estar sano. Cargué el coche, menos mal que tengo un monovolumen y pude meter todo, y me fui para casa, intentando encontrar el modo de contarle a mi mujer del modo menos traumático posible la pasta que me acababa de dejar.
Y encontré el modo. Metí el coche en el garaje y dejé allí el equipo completo que me convertiría en el próximo ganador del Tour de Francia. Subí a casa y le conté todo lo que me había dicho el médico de la empresa, sin escatimar en detalles, y haciendo hincapié en lo del posible infarto. Y cuando ya la tenía lo bastante preocupada, le dije que iba a empezar de inmediato con la dieta y el ejercicio, y que me había comprado una bicicleta. Ella, impactada aún por la posibilidad de una penosa viudez con solo cuarenta años, me dijo que había hecho muy bien,

que la salud es lo más importante, y que no había que escatimar gastos en ello. Así que bajé de nuevo al coche y subí todo el material a casa.
-Lo que no sé es dónde vamos a meter ese trasto – dijo, mirando la bici como quien mira un alien.
-En el balcón – contesté yo, seguro de que mi brillante idea no tenía parangón.
-¿En el balcón? ¿Y qué pasa con mis geranios? Quita, quita. Habrá que buscar otro sitio.
-Pues ya me dirás, no la vamos a dejar en medio del pasillo.
-Pues ya veremos, pero ese trasto no va a quedarse en el balcón, que cualquier día sacando la bici de ahí tiras un tiesto a la calle y matas a alguien. Además, ¿qué pasa si llueve? Seguro que se oxida.
-Mujer, estas cosas no se oxidan, están preparadas para la calle. ¡Cómo se va a oxidar!
-Que me da lo mismo. En el balcón no se queda. Vamos, con lo bonito que yo lo tengo con los geranios, me lo vas a llenar de trastos como si fuésemos traperos.
-Bueno, bueno –dije en tono conciliador-. Ya buscaré algún sitio para guardarla.
-Más te vale.
Y se fue a ver la tele. Yo me metí en la habitación y me cambié de ropa para bajar a dar mis primeras pedaladas en busca de una vida más sana. Me miré al espejo. Con aquel maillot rojo y el culotte del mismo color parecía un morcón, mis pobres michelines pugnando por liberarse de la opresiva dictadura de la licra. Hasta entonces no me había dado cuenta de lo gordo que estaba. Y aquel casco, qué cabezón me hacía. Y qué cara de gilipollas… Por un momento pensé que quizá con la bici y un chándal hubiese sido suficiente. Joder con el chaval del peto azul, había hecho la venta del mes. Tanta amabilidad y simpatía deberían haberme hecho sospechar. Magnífico vendedor, sí señor. ¿Cómo iba a salir con esa pinta a la calle? Empezaba a desanimarme cuando volvieron a mi cabeza aquellas agoreras palabras:
…corre usted el riesgo de sufrir un accidente cardiovascular… un accidente cardiovascular… cardiovascular…
-¡Qué coño! – dije en voz alta-.Todo el mundo que hace ciclismo va así y a nadie le miran mal.
-¿Qué dices, cariño? – preguntó mi mujer, entrando en la habitación. Se detuvo en seco al verme y empezó a reír con tantas ganas que se le saltaron las lágrimas.
-Vete a la mierda- dije indignado, antes de dar un portazo al salir llevando la bicicleta conmigo. Luego grité desde el rellano –Y ten cuidado, tanta risita, tanta risita, a ver si va a llegar alguna otra que valore mi esfuerzo como merezco y me vaya con ella, que voy a conseguir un cuerpazo que voy a tener tras de mí a todas las tías del barrio.
Seguía carcajeándose sin piedad al otro lado de la puerta.
Por suerte, junto a mi casa hay un parque enorme con un carril bici que lo recorre por completo, así que allí me planté. Nada más empezar a pedalear comencé a dar bandazos de un lado a otro. No lograba mantener

bien el equilibrio, y después de unos pocos metros fui directo contra un pino. Casi me dejo los dientes clavados en el tronco. Eso de que montar en bici nunca se olvida es mentira. Después de más de veinticinco años sin coger un manillar te das cuenta de que no es así. Pero bueno, supongo que algo queda, porque después de veinte minutos haciendo el borracho conseguí dominar aquella cosa de un modo aceptable.
Me puse a dar vueltas al parque por el carril bici, devorando kilómetros como quien devora rosquillas. Uno, dos, cuatro, siete, no sé cuántos hice hasta que tuve que parar a descansar un rato de lo que me dolían las pantorrillas. Ahora tengo unas agujetas horribles, creo que no me podré mover con normalidad hasta dentro de una semana. Y bueno, mejor no hablemos del sillín. Qué cosa más incómoda. Ayer era molesto, pero es que hoy tengo el culo como un bebedero de patos. Casi no me puedo ni sentar… Pero volvamos a lo de ayer, que me lío.
Ya había cogido la confianza necesaria, sentía que dominaba la bicicleta como si fuera una prolongación de mi cuerpo. Estaba cansado de dar vueltas por el carril bici y además había anochecido y no me sentía muy seguro en el parque, ya solitario, así que después de descansar unos minutos, decidí volver a casa por las calles de la ciudad. Al principio todo fue bien, estaba a un par de quilómetros de mi casa, más o menos. Yo iba a mi ritmo, tranquilito, disfrutando del paseo, pero de pronto un coche tras de mí empezó a pitar. No le hice ni caso y seguí a lo mío.
-Aparta, coño – oí que me gritaban desde el coche -. Vete al campo con la bici de los huevos.
Y entonces el coche se acercó a mí. Se puso muy cerca, dando acelerones para obligarme a apartarme del centro de la calzada, y sin dejar de pitar. Yo miraba por el rabillo del ojo y lo veía cerca, demasiado cerca, apenas a un metro de mí. Me desvié por una calle, pensando que él seguiría recto y me dejaría en paz, pero en lugar de eso continuó con su acoso. Aceleré la marcha, pero él seguía pitando y echándome el coche encima. Lo estaba pasando realmente mal, aquel tipo era un hijo de puta, con todas las letras. Yo pedaleaba con todas mis fuerzas, íbamos muy deprisa. Al pasar una intersección vi que estaba a punto de embestirme, y pensé que si lograba girar allí él no tendría tiempo para reaccionar y lograría perderlo. Así que sin pensarlo más tumbé la bici hacia la derecha y enfilé la nueva calle a toda velocidad. Hasta me sorprendí de lo bien que había logrado hacer la maniobra. De inmediato miré hacia atrás y levanté mi mano, sacando mi dedo corazón al tiempo que acompañaba mi expresivo gesto con un "¡vete a tomar por culo, desgraciao!". Pude oír el frenazo del coche, rabioso como estaba su conductor por haberme perdido, y hasta vi salir humo blanco de las ruedas. Entonces volví a mirar hacia delante, y me lo encontré de bruces, tan metálico, grande y nauseabundo. Apreté los frenos con violencia, la bici se levantó de atrás, y me escupió hacia la caja del camión de la basura, en el mismo momento en que el compactador se ponía en marcha.
-Y es por eso que hoy estoy aquí – dije a aquel tipo de la túnica blanca, dando por concluida mi explicación.
-Ya –respondió-. Desde luego, ha sido todo un infortunio.

-Ya le digo… Perdón, ¿cómo me dijo que se llamaba?
-Pedro, soy Pedro. Me encargo de las puertas de este lugar. Y no me trates de usted, por favor.
-Pedro, eso es. Pues sí, un infortunio. Si lo llego a saber, sigo con mis chuletones de buey, mi fútbol televisado acompañado de cervecita y torreznos, y mis queridos michelines.
-Bueno, tampoco te creas –dijo comprobando un informe-. Si hubieses seguido así, en poco más de cinco meses te hubiese dado un infarto, y habrías acabado aquí de todos modos.
-¡Qué me dices! Bueno, gracias…consuela un poco saber que tampoco me quedaba mucho más.
-Ya puedes entrar –me dijo con una sonrisa, invitándome con un gesto a traspasar aquel portalón enorme, de labradas rejas doradas. Me quedé pensando un rato sin decidirme mirando a otros que iban llegando, poco a poco pero sin descanso, hasta que al fin pregunté:
-Pedro…
-¿Sí?
-¿Hay chuletones aquí arriba?