

SPEAKING QUESTIONS

LA VIDA SANA

I. El deporte y la actividad física

1. ¿Qué beneficios tiene practicar deportes? ¿Qué haces para mantenerte en forma?

Creo que practicar deportes tiene muchos beneficios puesto que nos ayuda a relajarnos cuando estamos estresados, nos ayuda a mantener un peso equilibrado y a quemar las grasas que no necesitamos y a menos que practiquemos deporte, nuestro corazón no va a estar sano. Por eso, yo intento ir al gimnasio tres veces por semana y cuando no tengo tiempo de ir al gimnasio, camino treinta minutos.

2. ¿Te atraen los deportes de aventura? ¿Por qué?

Para nada, me parece que los deportes de aventura es tomar un riesgo innecesario. Aunque sé que hay gente que necesita esa sensación de emoción y aventura, dicen que les ayuda a relajar las tensiones y es una forma de diversión. También son deportes aconsejables para personas jóvenes ya que puede tener efectos negativos para la salud de personas mayores.

3. ¿Qué busca la gente que practica deportes de aventura y riesgo?

Bueno, como ya he dicho, estos deportes son para personas en busca de emociones, gente que quiere escapar de la rutina diaria y descargar el exceso de adrenalina acumulada.

4. ¿Qué relación existe entre el ejercicio físico y la salud?

Hay doctores que dicen que el ejercicio físico es el factor que controla nuestra salud, yo pienso que hay más factores involucrados. El ejercicio físico nos ayuda a mantener nuestro corazón sano, fomenta una sensación de bienestar, alivia el estrés y contribuye a mantener un peso equilibrado. También se ha demostrado que retrasa la aparición de enfermedades. No cabe duda de que la práctica de ejercicio físico es algo muy positivo pero hace falta motivación.

5. ¿Qué opinas del creciente número de jóvenes obesos?

Me parece que la culpa es de la sociedad y de los padres. Principalmente, es culpa de la sociedad y de cómo ha cambiado. En el pasado, o bien el padre, o bien la madre no trabajaban y la madre normalmente cuidaba de los niños. Con la incorporación de la mujer en el mundo laboral todo ha cambiado. Ahora los padres apenas tienen tiempo de cocinar y la comida rápida, que es alta en grasas saturadas, parece ser la única opción. También hay una gran diferencia entre el precio de productos saludables y la comida basura, puesto que esta última es mucho más barata que la comida sana. Los niños practican menos ejercicio físico que en el pasado ya que hoy en día prefieren jugar con la consola en vez de practicar deporte o relacionarse con sus amigos.

II. La salud y el bienestar

1. ¿Qué beneficios tiene llevar una dieta sana? ¿En qué consiste una dieta sana?

Llevar una dieta sana tiene muchos beneficios, como por ejemplo, tenemos un nivel de energía más elevado, refuerza nuestro sistema inmunológico y nos previene de enfermedades, y nos ayuda a mantener un peso saludable.

En mi opinión una dieta sana consiste en un equilibrio de alimentos, una dieta variada que contiene los nutrientes que el cuerpo necesita. Por ejemplo, una variedad de verduras, frutas, productos lácteos, carnes y pescados. Esto no significa que de vez en cuando no podamos comer algo dulce y con mucha grasa, pero eso sólo es bueno esporádicamente.

2. ¿Qué piensas de la comida basura? ¿Hay comida basura saludable?

Me parece que la expresión “comida basura” describe cómo es la comida: “basura”. La comida basura es una opción fácil y rápida que se puede consumir de vez en cuando. Sin embargo, no se recomienda comerla todos los días y sabemos que no es bueno para la salud porque este tipo de comida contiene niveles elevados de sal y grasas. Hay compañías que han intentado crear una gama de productos saludables pero siempre contienen algo que no es saludable: mucha azúcar, mucha sal o mucha grasa.

3. ¿Por qué existen cada vez más personas con trastornos alimenticios?

Supongo que los culpables de que cada vez haya más personas con trastornos alimenticios son los medios de comunicación. Las revistas y la televisión sólo muestran personas muy delgadas y los jóvenes tomamos esa imagen como modelos a seguir. Creo que los gobiernos deberían obligar a los medios de comunicación a utilizar personas de todos los tamaños y los ejemplos de personas muy delgadas deberían estar prohibidas.

4. El tabaco, ¿es un placer o un peligro?

Creo que el tabaco es ambos: un placer y un peligro. Los fumadores hablan de el placer de fumar y estoy seguro que para un fumador, los cigarrillos son un placer. Sin embargo, sé de seguro que fumar es un peligro para la salud, no sólo para la salud del fumador sino que también para la salud de los que le rodean.

5. ¿Se debería prohibir fumar en lugares públicos?

Hoy en día ya está prohibido fumar en los lugares públicos, de hecho, creo que está prohibido en la mayoría de países europeos. Yo no tengo nada en contra de los fumadores pero me parece que no es justo inhalar el humo de los cigarros cuando se está en un lugar público. Hay gente que piensa que se debería prohibir que los fumadores fumaran en la calle también, pero me parece que esa idea es un poco extrema.

6. ¿Qué nos motiva a consumir alcohol?

Los jóvenes consumimos alcohol porque nuestros amigos también consumen alcohol. Es una mezcla de pensamientos, por un lado, creo que queremos que nuestros amigos nos acepten y también nos hace sentirnos mayores. Por el otro lado, es la sensación de euforia y alegría que el alcohol nos produce. Aunque siempre debemos tener en cuenta que el alcohol es una droga y es muy adictiva.

7. ¿Crees que el consumo de alcohol es un problema creciente? ¿Qué soluciones se te ocurren?

Por supuesto que es un problema creciente. Es un tema del que oímos hablar en las noticias con frecuencia y que causa un elevado número de muertes cada año. Los jóvenes ingleses pensamos que es imposible divertirse a menos que el alcohol esté presente. El alcohol no es malo si se consume con consideración y la cantidad de alcohol que algunas personas consumen el fin de semana supera el número de unidades permitidas por semana. Una de las posibles soluciones sería introducir el alcohol a los jóvenes desde una edad más temprana o incluso aumentar el precio del alcohol.

8. ¿Te preocupan las drogas? ¿Crees que hay ciertas drogas que son aceptables?

Personalmente no me preocupan. Sé que las drogas existen, es fácil conseguirlas pero soy lo suficientemente responsable como para no tomarlas. Es importante aprender a decir no cuando te ofrezcan drogas.

Lo de si algunas drogas son aceptables o no es cuestionable, dependo de lo que se entienda por droga. Por ejemplo, el alcohol y los cigarrillos son drogas pero parecen estar aceptadas socialmente y parecen ser aceptables, aunque al fin y al cabo son drogas y tienen efectos perjudiciales para la salud.

9. La gente se queja cada vez más del estrés, ¿es realmente un problema? ¿Qué se puede hacer para evitar el estrés? ¿Qué te causa estrés? ¿Cómo reaccionas ante estas situaciones?

Parece ser que la sociedad es cada vez más complicada, nuestras vidas más complejas y cada vez es más difícil mantener control de nuestras vidas y todo esto causa estrés. El estrés puede ser perjudicial para nuestra salud y puede causarnos problemas psicológicos. Una de las maneras más sencillas de abordar el estrés es practicar ejercicio físico porque nos ayuda a liberar la tensión acumulada. Para evitar el estrés, siempre duermo ocho horas cada noche, llevo una dieta saludable, dedico unas horas cada día al ocio, practico deporte físico y mantengo una actitud optimista.

III. Las vacaciones

1. ¿Te gusta ir de vacaciones? ¿Qué tipos de vacaciones prefieres?

Me encanta ir de vacaciones porque me ayuda a relajarme y rompe la monotonía del trabajo y los estudios. Mi tipo de vacaciones preferido son las vacaciones de playa porque son relajantes y a mí me encanta el buen tiempo. Aunque también me gustan las vacaciones culturales, me gusta visitar nuevos lugares y descubrir nuevas culturas y sus costumbres.

2. ¿Crees que la gente que va de vacaciones a lugares de playa y se pasan las vacaciones tirados en la playa están perdiendo el tiempo?

Depende, sí vas a ir a un lugar de playa y vas a pasar la semana entera en la playa, pues a lo mejor sí que es un poco aburrido y una pérdida de tiempo. Por ejemplo, cada vez que voy a España disfruto de la playa y las buenas temperaturas pero también me gusta visitar monumentos o visitar ciudades de interior que ofrecen una oferta cultural muy distinta.

3. ¿Adónde fuiste de vacaciones la última vez? ¿Qué hiciste?

La última vez que estuve de vacaciones fui a Madrid a visitar unos amigos. Me lo pasé muy bien. Visité muchos monumentos y disfruté de la conocida marcha madrileña. También visité Salamanca, al norte de Madrid, que es una ciudad histórica pero también es conocida por ser una ciudad muy estudiantil.

4. ¿Crees que el turismo trae más problemas que ventajas? ¿Qué efectos puede tener sobre el medioambiente?

Lo único positivo del turismo es el dinero que trae a un país. Los países más pobres se benefician de los turistas porque son una fuente económica. El turismo también trae muchos problemas, como por ejemplo, ruido hasta altas horas de la mañana, un encarecimiento de los precios y lo peor de todo, problemas medioambientales. Por ejemplo, en lugares como Mallorca el turismo causa una falta de agua en verano, genera demasiada basura y mucha contaminación de los aviones que aterrizan allí cada año.

5. ¿Qué beneficios tiene ir de vacaciones?

Ir de vacaciones es una manera de descubrir nuevas culturas y darnos cuenta de que no estamos solos en el mundo. También es bueno para la salud porque es una forma de relajarse y de romper con la monotonía.