

Póngase las zapatillas de deporte y empiece a correr

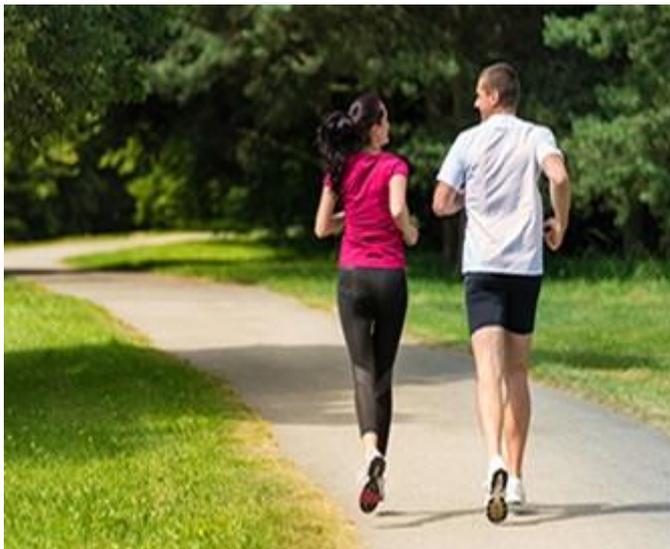
Correr es uno de los deportes más sanos de todos. A pesar de la tendencia que ha surgido en los últimos años de correr descalzo, la mayoría de los practican este deporte siguen considerando indispensable un buen calzado. Para garantizar su calidad, se emplean productos de METTLER TOLEDO.

Caminar está en nuestra naturaleza como seres humanos. De eso no cabe duda. Aunque hace millones de años nuestros antepasados caminaban hasta 15 kilómetros diarios para sobrevivir, en la actualidad realizamos una actividad física ínfima. Nos sentamos en oficinas durante el día y en sofás por la noche, vamos en coche al trabajo y subimos al primer piso en ascensor. No es ningún secreto que este estilo de vida pasivo es nocivo para nuestra salud.

Correr durante periodos breves puede tener un gran impacto

Para aquellos que aún no hayan empezado a correr por falta de tiempo, tenemos buenas noticias: un estudio estadounidense ha demostrado que no hay que correr necesariamente 10 kilómetros. Correr durante solo entre cinco y diez minutos al día fomenta una buena salud y reduce el riesgo de sucumbir a una enfermedad cardiovascular en un 45 %, en comparación con las personas que no participan en ninguna actividad deportiva. Este es el resultado de un estudio que ha llevado a cabo un equipo de investigadores de la Universidad Estatal de Iowa, quienes encuestaron a más de 55 000 adultos durante un periodo de 15 años.

En la actualidad, la ropa deportiva resulta esencial para cualquiera que empiece a correr. En lo que respecta al equipamiento para correr, la principal funcionalidad es que debe ser transpirable y expulsar el sudor a fin de que la piel del corredor permanezca seca. En climas más fríos, es obligatorio contar con la ropa adecuada, especialmente en invierno. A temperaturas de alrededor de siete grados centígrados e inferiores, los expertos aconsejan proteger la cabeza con una gorra o una cinta. Sin embargo, la parte más importante del equipamiento para correr es la que lleva en los pies.



¿Por qué resulta el calzado tan importante?

El calzado adecuado proporciona protección para sus pies y apoyo a los músculos débiles. Con cada paso, un corredor somete a sus pies a una carga que asciende a entre tres y cinco veces su peso corporal. El calzado puede reducir esta carga y, por lo tanto, evitar que los músculos de los pies sufran lesiones. A la vez, esta amortiguación permite desarrollar esta actividad física con mayor comodidad. La cantidad de amortiguación depende del estilo de correr de cada persona.

METTLER TOLEDO

www.mt.com/stories



Existe un amplio abanico de calzado deportivo en el mercado: modelos ligeros, fuertes y robustos, zapatillas para principiantes o atletas de élite. Lo que todos tienen en común es que sus fabricantes comprueban de forma minuciosa las materias primas a partir de las que se fabrica el calzado para garantizar una calidad uniforme. Aquí es donde entran en juego los sistemas de punto de fusión de METTLER TOLEDO. Por ejemplo, el sistema de punto de fusión Excellence con grabación de vídeo integrada se utiliza en la producción de calzado deportivo.

Las suelas de la mayoría de las zapatillas de deporte están fabricadas de plástico, y la composición exacta de cada una constituye un secreto comercial de cada fabricante. La calidad de los plásticos empleados es muy importante en el caso de zapatillas deportivas de alta calidad que presenten unas suelas cómodas y buena resistencia a la abrasión. "El punto de fusión resulta ideal para examinar la temperatura de fusión óptima del proceso de moldeo de las suelas", explica Hans-Joachim Muhr de la división analítica de METTLER TOLEDO.

Análisis automatizado con grabaciones de vídeo

Para analizar el punto de fusión, primero se reduce una muestra del material a polvo fino y se transfiere a un capilar de vidrio. Como los plásticos empleados presentan una consistencia muy suave, el fabricante los enfría inicialmente con nitrógeno líquido para que la muestra se vuelva rígida, de modo que se pueda pulverizar. A continuación, se calienta el capilar y el plástico se derrite. El sistema de punto de fusión Excellence graba el proceso en vídeo y, a la vez, mide el punto de fusión de la muestra. El fabricante puede observar con precisión cómo cambia el material y extraer conclusiones sobre la calidad de la muestra.

Los profesionales utilizan el punto de fusión con fines de control de calidad, así como en tareas de investigación y desarrollo, para identificar sustancias y comprobar su pureza. El sistema de punto de fusión Excellence de METTLER TOLEDO simplifica y acelera este análisis. En determinadas circunstancias, encontrar el calzado deportivo adecuado y la motivación necesaria para empezar a correr puede llevar incluso algo más de tiempo. Solo se necesitan cinco minutos.



METTLER TOLEDO

www.mt.com/stories