

Estilo de Vida Mediterráneo + Patrimonio Histórico Cultural. Una simbiosis saludable.

Martínez Badillo C

Estudiante de 5º de Grado en Medicina. Facultad de Medicina. Universidad de Salamanca. Salamanca. (España).

Badillo Santa Teresa MC

Auxiliar Administrativo. Laboratorio de Microbiología. Experta en Gestión del Patrimonio Histórico y Cultural. Complejo Asistencial de Zamora. Zamora. (España).

Correspondencia: conchibadillo@gmail.com

RESUMEN

Objetivos: Actualmente, estamos inmersos en una realidad social y laboral que promueve el sedentarismo y favorece la obesidad. Por eso, es necesario que se produzca un cambio para frenar este retroceso que hemos experimentado en nuestra forma de vida, fomentando y recuperando el Estilo de Vida Mediterráneo y, por ende, la Dieta Mediterránea. Los objetivos de este trabajo son:

1. Ayudar a recuperar el Estilo de Vida Mediterráneo.
2. Descubrir nuestro Patrimonio Histórico-Cultural.

Material y métodos: La elaboración y ejecución de Rutas Histórico-Culturales favorece la práctica del ejercicio físico.

Los circuitos que se proyectarán de cada una de las rutas serán muy variados, según la riqueza patrimonial de la localidad. La organización de cada circuito lleva en origen una preparación mínima. Sobre un plano de la localidad, se puede perfilar el recorrido a realizar, bien de manera tradicional o utilizando las nuevas tecnologías. Los itinerarios pueden diseñarse de manera homogénea o heterogénea, según los tipos de bienes culturales que se agrupen, pudiéndose desarrollar de forma autoguiada o autónoma.

Los elementos necesarios para adquirir el hábito de caminar, correr o montar en bicicleta son mínimos. A

la hora de iniciarse, hay que hacerlo con criterio y sin prisas.

Conclusiones: La suma del Estilo de Vida Mediterráneo y nuestro Patrimonio Histórico Cultural formaría una simbiosis saludable que ayudaría a fomentar hábitos sanos a través de la elaboración de Rutas Patrimoniales, favoreciendo así la práctica de ejercicio físico, pudiendo llegar a convertirse en la motivación que necesitamos para que perdure dicha praxis.

Tanto los organismos públicos como privados, así como los ciudadanos, debemos implicarnos de una manera directa y cercana en la recuperación del Estilo de Vida Mediterráneo, apoyándonos en nuestro Patrimonio Histórico-Cultural.

PALABRAS CLAVE

Estilo de Vida Mediterráneo. Rutas Patrimoniales. Dieta Mediterránea.. Actividad física. Patrimonio Histórico-Cultural. Filosofía de Cuidarse.

ORIGINAL

INTRODUCCIÓN

A mediados del siglo XX, especialmente en los países desarrollados, nació un nuevo concepto de salud pública en el mundo. Para responder al mismo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) trabajó durante años intentando dar soluciones a través de diferentes diligencias, como la Conferencia de Alma-Ata¹, que buscó la salud para todos los pueblos y niveles sociales, fundamentalmente en la Atención Primaria, o la Carta de Ottawa, que demandó la salud para países industrializados. Pero ha sido en esta última década cuando, desde la esfera pública y también, ligeramente, desde la privada (código PAOS)², cuando diversos organismos han venido preocupándose por el problema que representa la salud en nuestra sociedad y, sobre todo, por el abandono progresivo del Estilo de Vida Mediterráneo, lo que ha provocado un aumento de la obesidad y del sedentarismo.

Esta preocupación ha influido para que en el año 2004 la OMS aprobara la *Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud*³. Gracias a ello, también en España, el Ministerio de Sanidad impulsó el desarrollo de la Estrategia NAOS⁴ (Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad), poniéndose en marcha diferentes iniciativas a nivel estatal y local. Con anterioridad, se fundaron el Observatorio de la Nutrición y el Estudio de la Obesidad, a través de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN)⁵, así como la Plataforma de la Unión Europea para la Alimentación y Actividad Física, con el objetivo de sensibilizar a la población del problema que la obesidad representa para la salud y de impulsar todas las iniciativas que contribuyan a lograr que los ciudadanos, sobre todo los niños y los jóvenes, adopten hábitos de vida saludables, principalmente a través de una alimentación sana y de la práctica regular de actividad física.

Hasta ahora, en España está en vigor la Ley 17/2011 de 5 de julio de Seguridad Alimentaria y Nutrición⁶, que atiende a las perspectivas clásicas de la seguridad alimentaria.

En julio de 2013, más de 48 países firmaron la *Declaración de Viena*⁷, en la que la OMS exhortó a los países que la integran a emprender acciones más

firmer contra la obesidad y el sobrepeso, para reducir las enfermedades relacionadas con ambos.

Pero las inquietudes sobre el tema se extrapolan, también, a diferentes congresos, como el celebrado en Granada en septiembre de 2013, donde su presidente, el profesor Ángel Gil, subrayó que “la detención del crecimiento exponencial que está teniendo la obesidad en el mundo requiere de nuevas estrategias, en las que se deben implicar las entidades públicas y privadas”.

Según el estudio realizado por el investigador norteamericano Steven Blair, el sedentarismo es uno de los problemas de salud del siglo XXI que acaba afectando a todos los órganos corporales. Este experto, que estudia el impacto de la inactividad y el ejercicio físico en la salud, ha asegurado que las personas obesas que hacen ejercicio tienen menos riesgo de fallecer o contraer otras enfermedades crónicas que aquellos que no tienen problemas de peso, pero no están en forma física.

En nuestra sociedad desarrollada, está aumentando considerablemente el trabajo que se realiza sentado. Al mismo tiempo, el incremento de nuestro tiempo de ocio es un hecho evidente, observando de manera alarmante que, en los últimos años, existe una progresiva búsqueda, en esos periodos de asueto, de la comodidad y, por lo tanto, de la ausencia de ejercicio.

Como media, sólo en el trabajo, el hombre de hoy gasta 140 calorías menos que el de hace 50 años⁸, mientras que las mujeres han reducido su gasto energético en 120 calorías. Además, las tareas del hogar, gracias a los electrodomésticos, permiten ahorrar 1.800 calorías a la semana, respecto a hace 45 años.

Es necesario que se produzca este cambio que proponen unánimemente científicos y organismos públicos y privados, con el fin de poder frenar el retroceso que hemos experimentado, en las últimas décadas, en nuestra forma de vida, cada día más sedentaria. Tendrá que ser el propio individuo quien tome conciencia de esta “pandemia que asola el mundo desarrollado”.

Los datos estadísticos y la evidencia científica revelan que una dieta inadecuada, junto a la escasa actividad física, están directamente relacionadas con la obesidad. La obesidad es uno de los factores de riesgo en el desarrollo de múltiples enfermedades crónicas y en el aumento de las mismas. Además de

la diabetes, hay otras alteraciones metabólicas y cardiovasculares importantes, como la hipercolesterolemia o la hipertensión arterial (HTA).

En consecuencia, el coste derivado de la obesidad sigue creciendo, de ahí que la responsabilidad individual sea decisiva para conseguir ponerle freno.

Según la Organización Mundial de la Salud, la prevalencia mundial de la obesidad casi se ha duplicado entre 1980 y 2008, considerando al sedentarismo como uno de los diez principales riesgos de mortalidad mundial⁹. Entre la población española, la tasa de sedentarismo es superior al 80%.

El estilo de vida sedentario comienza cada vez a edad más temprana. La falta de ejercicio se agrava, también, con el ocio pasivo: elevado consumo de televisión, ordenador (Internet) o videoconsola, formando una simbiosis tóxica.

Intentar cambiar ciertas costumbres, como el sedentarismo y la mala alimentación, es un reto de todos: instituciones políticas, sanitarias, educativas y familia.

Los seres humanos sabemos que nuestro bienestar no viene predeterminado en los genes, sino que tenemos que buscarlo. En esa búsqueda de cubrir nuestras necesidades, es evidente que solo una minoría de la población cultiva la Filosofía de Cuidarse, y cuidarse debe ser algo más que el uso de medicamentos. Tiene que abarcar medidas basadas en los estilos de vida, que en nuestro país estarían determinados por el clima y el espacio mediterráneos, pasando así a recuperar el Estilo de Vida Mediterráneo. Además de englobar una dieta saludable, como la Dieta Mediterránea, y actividad física, sumaría una adecuada higiene del sueño, elementos relacionados con la cultura, tradiciones, socialización, formas de vida, ocio, medioambiente...

El Estilo de Vida Mediterráneo es una manera de vivir y de entender la vida.

Conseguir que esta filosofía sea adquirida por el conjunto de la sociedad como algo necesario es un procedimiento que debe ser potenciado y convertido en una estrategia permanente y continua. Numerosos proyectos científicos demuestran que esta filosofía aporta grandes beneficios, tanto físicos como psíquicos.

Como ya hemos mencionado, formando parte del Estilo de Vida Mediterráneo, encontramos la Dieta

Mediterránea, a la que, en el año 2010, la UNESCO le concedió la categoría de Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, siendo de gran importancia por su efecto benéfico sobre la salud. Ancel Benjamin Keys, fisiólogo norteamericano, fue su impulsor.

Esta dieta recomienda un modelo de vida saludable, con actividad física diaria, junto a una alimentación variada y equilibrada, con productos tradicionales de los países bañados por el mar Mediterráneo, estableciendo, para ello, una pirámide alimentaria que se basa en un conjunto de alimentos y las cantidades de nutrientes necesarias.

En un primer grupo, que correspondería a la comida principal, se colocan alimentos imprescindibles para la provisión de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes, entre los que se encuentran:

- Los alimentos ricos en carbohidratos, tales como los procedentes de cereales: pasta y arroz (preferiblemente integrales), sumados al pan, que se encargan de proporcionar energía.

- Los alimentos de origen vegetal, sobre todo frescos, como frutas y verduras, que, en su temporada, tienen mejor aspecto, saben mejor y tienen todos los nutrientes. Las frutas y vegetales de hoja verde son una fuente importante de ácido fólico y vitaminas B₆ y B₁₂, que están implicados en el metabolismo de la homocisteína. Hay vitaminas antioxidantes, como la A, C y E, presentes en casi todas las frutas y verduras; además, contienen compuestos fenólicos y carotenoides, por lo que es comprensible que sean imprescindibles en cualquier dieta equilibrada. Las frutas y verduras hacen posible la realización de esas cinco comidas diarias necesarias para llevar una dieta equilibrada.

- Es esencial consumir diariamente productos lácteos y derivados (preferiblemente, bajos en grasa). Son una excelente fuente de proteínas, minerales y vitaminas.

- Los frutos secos, como las nueces, las avellanas, los piñones, las almendras, las castañas y los pistachos contienen una serie de sustancias valiosas para la nutrición humana, destacando principalmente las proteínas, la fibra vegetal y las grasas insaturadas, con elevados niveles de ácidos grasos esenciales, minerales y vitaminas, especialmente las vitaminas E, A, B₁ y B₂. De tres a siete raciones de frutos secos por semana, para

adultos sanos sin obesidad ni sobrepeso, es la cantidad recomendada de consumo.

- El aceite de oliva es un alimento rico en vitamina E, beta-carotenos y ácidos grasos monoinsaturados, que le confieren propiedades cardioprotectoras, siendo una de las principales fuentes de la Dieta Mediterránea¹⁰.

En un segundo grupo, están colocados alimentos que tienen en común la contribución de proteínas a la dieta, que, además de aportar energía, proporcionan los componentes necesarios para el crecimiento y la renovación de los tejidos y estructuras del organismo.

- La composición nutricional de las diferentes variedades de legumbres es altamente elogiada, debido a las concentraciones adecuadas y equilibradas de nutrientes. Recomendando un consumo de dos raciones a la semana. Aportan hidratos de carbono, proteínas, vitaminas del complejo B y minerales. Son una gran fuente de fibra, tanto soluble como insoluble, aunque esta composición, como la de cualquier otro alimento, puede variar o modificarse por innumerables factores.

- También aconseja el consumo de pescado (dos veces por semana), aves de corral (dos raciones por semana) y huevos (tres a cuatro por semana), que, junto a los lácteos, son la principal fuente de proteínas. Recomienda la ingesta de pescado azul, porque son muy ricos en ácidos grasos poliinsaturados, como los omega-3 y omega-6, cuyo consumo disminuye el riesgo de padecer enfermedades coronarias y aportan, además, una gran cantidad de antioxidantes, que protegen del envejecimiento celular. Además del omega-3, el pescado azul suministra ácidos grasos oleico y linoleico, esenciales para el organismo.

Un tercer grupo estaría formado por alimentos que por su alto contenido en ácidos grasos saturados, azúcares y sal se tomarían semanal u ocasionalmente.

- La carne roja y grasas animales, ricas en colesterol y grasas saturadas, deben consumirse semanalmente y con moderación.

- El azúcar, los caramelos, los pasteles, la bollería industrial, los refrescos y zumos azucarados se deberían tomar de vez en cuando, dejándolos para momentos especiales.

El agua es fundamental en nuestra dieta. Debe ser la bebida principal, pudiéndose completar con variedad de infusiones y caldos bajos en grasa. Una adecuada hidratación, con un aporte diario de 1,5 a 2 litros diarios, es primordial, aunque las necesidades variarán según la edad de las personas, el nivel de actividad física que se realice, la situación personal y las condiciones climáticas.

El vino deberá tomarse con moderación, en un contexto familiar y con las comidas. El estudio del *Centro de Investigación Biomédica en Red-Fisiopatología de la Obesidad y la Nutrición (CIBERObn)*, que se publicó en la revista *American Journal of Clinical Nutrition*, ha demostrado que el consumo prudencial de vino mejora la microbiota intestinal, gracias al efecto de los polifenoles que contiene, como, asimismo, puede producir efectos beneficiosos adicionales sobre la morbilidad y mortalidad por infarto y enfermedades cardiovasculares.

A pesar de los beneficios que supone practicar la Dieta Mediterránea, en las últimas décadas, se ha producido un progresivo abandono de la misma. Esto ha sido provocado porque nuestros hábitos de vida, nutrición, tiempo libre y educación han cambiado de manera importante.

En cuanto al cambio sufrido en la manera de alimentarnos, han influido, fundamentalmente, tres factores:

- La globalización de los alimentos,
- El abaratamiento de la comida rápida y su más sencilla elaboración y
- El hecho de que muchos alimentos saludables tengan un precio elevado.

Estas evidencias son motivos más que suficientes para que se tomen medidas legales que fomenten y abaraten la comida sana, con el fin de que pueda llegar a ser más accesible. Los alimentos saludables deberían tener menos impuestos, porque, lamentablemente, comer sano, a veces, es caro.

Fomentar y recuperar el Estilo de Vida Mediterráneo y, por ende, la Dieta Mediterránea necesitará un planteamiento de estrategias diferentes, con planes de actuación que resulten cercanos y atractivos al ciudadano, con ideas nuevas y creativas, que sean aplicables a la vida diaria. Con propuestas que puedan sensibilizar a la ciudadanía, tanto a nivel individual como colectivo. La suma del Estilo de Vida Mediterráneo y nuestro Patrimonio Histórico Cultural formaría una simbiosis saludable que ayudaría a fomentar hábitos sanos.

En las diferentes localidades que conforman nuestro país, por pequeñas que sean, existe un acervo patrimonial digno de ser conocido, que puede ser aprovechado didácticamente¹¹ para promover hábitos saludables.

La elaboración y ejecución de Rutas Patrimoniales favorecería la práctica de ejercicio físico, pudiendo llegar a convertirse en la motivación que necesitamos para que perdure dicha praxis. Realizar actividad física es un hábito que, con un poco de creatividad, se podría aplicar a la vida diaria, combatiendo así la inactividad, intentando ayudar con ello a disminuir el estrés laboral, familiar, social, ambiental... y, a la vez, enriquecernos culturalmente.

La elaboración y potenciación de dichos itinerarios, además de la complicidad ciudadana, precisa la implicación de las entidades administrativas, sanitarias, políticas y sociales, desde donde se coordinen las sinergias e implementación de las mismas.

Este tipo de rutas permitirían la observación directa del patrimonio, por lo que se elaborarían siempre teniendo en cuenta el Patrimonio Histórico-Cultural del entorno más inmediato al ciudadano.

Incentivar la percepción de las utilidades que ofrece nuestro patrimonio es una necesidad social, porque tienen una proyección en la vida real, tanto por las situaciones que se utilizan como base, como por la reflexión que en ellas se hace sobre los beneficios sociales y personales que conlleva conocer el Patrimonio Histórico-Cultural de nuestro entorno, puesto que:

1. Todos los ciudadanos conocerían la riqueza monumental y cultural que les rodea, tomando conciencia de que, si se quiere transmitir a las generaciones venideras, tienen que adquirir también la responsabilidad de su cuidado y protección¹². Se estimularía el uso de los sentidos, incentivando la participación activa, el sentido crítico, incrementando la comprensión, manteniendo como meta Conocer, Amar y Proteger nuestro Patrimonio Histórico-Cultural.
2. La Administración se sentiría con el deber de potenciar una educación patrimonial que actuaría de puente entre nuestro Patrimonio Cultural y la sociedad. Educar en patrimonio es mucho más que darlo a conocer: es valorarlo, disfrutarlo, amarlo y protegerlo.

3. Con la realización de cualquier Ruta Patrimonial, disfrutaríamos de una actividad física que mejoraría la calidad de vida¹³, fomentaría conductas sanas y el ejercicio físico regular y moderado, ayudaría a cambiar conductas inadecuadas por otras más beneficiosas: caminar, aire libre, seguridad vial... porque el ejercicio favorece el bienestar psicológico, al tener un efecto positivo sobre el estado de ánimo, ayudando, también, a la relajación, un planteamiento muy interesante ante el estrés y la ansiedad, cada día más frecuentes.

MATERIAL Y MÉTODOS

Rutas Patrimoniales: Propuesta.

El proceso de elaboración de las Rutas Patrimoniales y sus circuitos correspondientes requiere un abordaje multidisciplinar, donde la intervención de las comunidades autónomas, a través de las Consejerías de Sanidad y Cultura, en colaboración con ayuntamientos, diputaciones y centros de salud, será fundamental. Todos juntos crearán las sinergias e implementación de dichas rutas, como, asimismo, su difusión.

Este equipo de trabajo multidisciplinar, coordinado por un Gestor Cultural, dependiente de la Consejería de Cultura, será el responsable máximo de la armonización que marcará las líneas generales.

A su vez, en cada localidad, mancomunidad, comarca... y bajo la supervisión del equipo de la consejería, actuará otro Gestor Cultural o responsable, encargado de la puesta en marcha de dichas rutas, concretando el tipo y número de las mismas, teniendo en cuenta la riqueza patrimonial de la localidad. Contará, también, con la colaboración de las Concejalías de Cultura y con el personal sanitario de los centros de salud o consultorios médicos, que pueden aconsejar las características de las rutas, según el tipo de población.

Habrà de considerarse que, además del beneficio para los vecinos del propio municipio, estas Rutas Patrimoniales serían dinamizadoras del turismo cultural de cada zona.

Este proyecto de Rutas Patrimoniales deberá convertirse en un programa sólido y duradero. Para ello, será necesario llegar al mayor número de

ciudadanos, con mensajes claros, positivos y asumibles.

No hacen falta grandes presupuestos: tanto el personal como los medios necesarios para su ejecución son mínimos y gran parte de los trabajos de campo que pudieran requerirse quedará resuelta al poder utilizar los inventarios de los recursos patrimoniales que deben existir en cada ayuntamiento.

El gestor patrimonial de cada zona tendrá siempre en cuenta los siguientes puntos básicos:

1. Realizar un inventario patrimonial (si no lo hubiera) y utilizar dichos recursos.
2. Elegir el lugar adecuado para emplazar el itinerario y valorar la dureza del mismo.
3. Considerar un tiempo medio del que disponen los ciudadanos para decidir la extensión del recorrido.

Cada comunidad autónoma, ayuntamientos, diputaciones, hospitales, centros de salud, consultorios médicos... fomentarán la realización de estas Rutas Patrimoniales a través de sus páginas web, folletos, charlas o cualquier otra publicación interpretativa, con el fin de conseguir que los ciudadanos practiquen ejercicio físico y aprendan a mirar nuestro Patrimonio Cultural.

Los circuitos que se proyecten con cada ruta deberán ser muy variados, según la riqueza patrimonial de la localidad: iglesias, castillos, casas típicas, puentes, chimeneas, heráldica, fuentes, molinos, bosques, lagunas, ríos, murallas, yacimientos arqueológicos, bodegas, minas abandonadas, fábricas antiguas, sitios históricos, parques naturales, museos, escenarios de leyendas, paisajes, etc., pudiéndose confeccionar:

- Circuitos homogéneos: cuando exista en el municipio o proximidades un número suficiente de bienes culturales del mismo tipo. Ej.: recorrido por los recintos amurallados. Ruta por las iglesias románicas, góticas... Itinerario para conocer los diferentes paisajes de nuestro entorno. Recorrido por los edificios modernistas, casas señoriales, etc.
- Circuitos heterogéneos: se preparará la ruta combinando los diferentes tipos de Patrimonio Histórico-Cultural del entorno: arquitectónico, inmaterial, histórico, natural, arqueológico, industrial, etc.

La planificación de las Rutas Patrimoniales se hará sobre dos tipos de itinerarios:

- Itinerario guiado.
- Itinerario autoguiado.

Tanto uno como otro son de ejecución simple y, por su sencillez, es una de las herramientas más efectivas y atractivas para llegar a ese sector del público que no acostumbra a realizar actividad física. Tanto el itinerario guiado como autoguiado son aptos para realizarlos individualmente, en familia, en grupo, tercera edad, grupo de alumnos y profesores, etc.

Itinerarios autoguiados.

El itinerario autoguiado es una actividad que está muy indicada para estas Rutas Patrimoniales. Se recomienda para sitios con una alta intensidad de uso, de tal forma que el ciudadano pueda utilizarlo por sí mismo.

Las publicaciones interpretativas que se deberían realizar para estos itinerarios autoguiados son¹³:

1. El folleto: además de una breve introducción sobre el Patrimonio Histórico-Cultural que se vaya a conocer, se reflejará la recomendación de realizar unos ejercicios de precalentamiento y relajación, indicando, también, el beneficio que supone para nuestra salud practicar ejercicio físico y un modelo de vida saludable. También figurará un plano, cuyos textos irán acompañados por números correlativos que coincidirán con los marcados en el sendero (suelo, postes, estacas o con nombre de las calles, si fuera un circuito urbano...). El folleto permite una interpretación más detallada y sirve, además, como recuerdo y ayuda para reconocer el itinerario durante los primeros recorridos.
2. Paneles explicativos: son un método práctico, debido a su bajo coste y facilidad para cambiar o mejorar. Hay que tener muy en cuenta su impacto visual en el paisaje, por lo tanto, un buen diseño es fundamental.
3. Las nuevas tecnologías, como las descargas de aplicaciones informáticas para dispositivos móviles, tabletas, GPS o la creación de páginas webs, son cada vez más utilizadas.
4. Para mayor divulgación de las rutas, además de los canales tradicionales, pueden aprovecharse las páginas web de la comunidad autónoma, ayuntamientos, diputaciones... e, incluso, las de los centros

de salud y hospitales, si las tuvieran, donde se publicarían enlaces de las mismas.

5. En este proyecto de Rutas Patrimoniales, también podrían utilizarse diversos soportes básicos para difundir sus mensajes: las Redes Sociales, que son un pilar fundamental de la comunicación actual. Contarían con perfiles en varias redes: Twitter, Facebook, Youtube... en ellos, se informaría de las distintas actividades del proyecto, facilitando y promoviendo la participación de la población.

En la construcción de estos itinerarios autoguiados hay que:

- Establecer objetivos interpretativos y de gestión.
- Conocer al destinatario.
- Fijar la temporalidad del itinerario.
- Planificar la ruta a seguir.
- Idear un mensaje bien elaborado y agradable, por ejemplo: creando un título atractivo a cada ruta, con una frase que haga comprender la información y lo que se quiere transmitir.
- Intentar diseñar una ruta circular o en forma de "U", porque son las más favorables.
- Establecer unas distancias de recorridos adecuados: entre 2.000 y 4.000 m, aproximadamente.
- Determinar unos accesos bien señalizados evitando los obstáculos.
- Sugerir y describir, en las publicaciones interpretativas, ejercicios de precalentamiento y relajación, para realizar al comienzo y final de cada recorrido.
- Indicar los atractivos y beneficios de practicar cualquier Ruta Patrimonial.
- Señalar las condiciones del circuito y el esfuerzo físico requerido.
- Recomendar que las primeras veces que se emprenda un itinerario autoguiado, se realice a manera de reconocimiento, para identificar la dirección por la que se encuentra el trazado del mismo.

Las ventajas de estos itinerarios autoguiados son importantes:

- Estimulan a los ciudadanos a realizar actividad física, conociendo nuestro Patrimonio Histórico Cultural.

- Permiten el acceso en cualquier momento y época del año, con frío o calor, pudiendo atraer a un gran número de usuarios.
- Al ser rutas únicas y definidas, las posibilidades de daño a nuestro Patrimonio Histórico Cultural se reducen.
- Evitan accidentes, pues brindan seguridad, al no ser terrenos "agrestes".
- Se fomenta la actividad física en cualquier momento.
- Permiten que el visitante lo recorra a su propio ritmo y conveniencia.
- Pueden ser una alternativa para aquellos que no gusten de participar en grupos organizados, siendo ideales para familias, permitiendo a los padres explicar a sus hijos, en su nivel de comprensión, la riqueza patrimonial que los rodea e iniciarlos en el ejercicio físico.
- Estas rutas deben ser dirigidas a un visitante "promedio", ya que no pueden satisfacer las demandas de grupos especiales. Para ello, habrá que crearlas de manera expresa.
- El presupuesto que se requiere es relativamente bajo.
- Un inconveniente: en el caso de rutas urbanas por el centro de la localidad, estas pueden congestionarse si las sendas son utilizadas para otros fines.

Itinerarios guiados.

Las Rutas Patrimoniales pueden llevarse a cabo con itinerarios guiados en grupos que no deberán superar las 20-25 personas. Este tipo de recorridos guiados también puede ser un servicio adaptado a las necesidades de los participantes: grupos escolares, familias, tercera edad, etc., bien por problemas de motivación, discapacidad física, psíquica..., adaptándolos a los requerimientos de cada grupo.

El itinerario específico de estas Rutas Patrimoniales deberá ser de descubrimiento: tanto por la riqueza patrimonial que van a conocer como por la actividad física que van a realizar. No se estructurarán paradas o actividades fijas, ya que éstas se dejan para otro tipo de visitas guiadas.

Aunque no sea un circuito guiado al uso, el guía deberá ser conocedor de la materia, tanto de la patrimonial que va a descubrirse como de la actividad física que se va a realizar, al menos, en sus conceptos básicos, por lo que requerirá una preparación previa, siendo aconsejable que programe una breve introducción para acercar la riqueza

patrimonial, a la hora de contactar con el grupo, alentando, también, sobre los beneficios que conlleva realizar actividad física para nuestra salud, así como las ayudas que reporta a nuestro Patrimonio Histórico Cultural su conocimiento, invitando a la colaboración e implicación ciudadana para su conservación.

Dispondrá unos ejercicios de calentamiento - al comenzar - y de relajación - al finalizar - en cada circuito, indicados previamente por personal especialista en Educación Física y por técnicos sanitarios. El lenguaje a utilizar deberá ser técnico, pero claro y cercano.

El Gestor de Patrimonio o responsable de cada localidad, comarca, provincia... instruirá a los guías-intérpretes y organizará la planificación de las rutas, si él no realizara esta función.

Se utilizarán todo tipo de publicaciones interpretativas: folletos, guías, descargas de aplicaciones informáticas, páginas web..., para que sirvan a modo de preparación o introducción a la ruta.

A la hora del diseño en papel, es más aconsejable, por comodidad, el tríptico. Su portada será atractiva, algo que invite a abrirlo, y su título conciso.

Con respecto a las ilustraciones, los planos, fotos, dibujos y esquemas, deberán acompañar al texto interpretativo, especialmente el plano, que será el que aporte verdadera comprensión al mensaje.

El texto, cualquiera que sea el medio, siempre será claro, breve y ameno.

El proceso de diseño se realizará con rigor, definiendo unos objetivos claros:

- Modificar comportamientos a través de la actividad física.
- Conocer nuestro Patrimonio Histórico Cultural.
- Cambiar actividades.

Existirán unos preceptos internos a la hora de diseñar el itinerario guiado de cada Ruta Patrimonial:

- Claridad, simplicidad, objetividad y adecuación serán los pilares a la hora de estructurar cualquier Ruta Patrimonial.
- Adaptabilidad: deberán adaptarse a los ciudadanos que realicen estos itinerarios y a

las circunstancias cambiantes de cada circuito.

- Eficacia: cuando cumpla la finalidad para la que está diseñado, es decir, que en cada localidad se logren implantar dichas Rutas Patrimoniales.
- Eficiencia: si se lograra que un porcentaje elevado de ciudadanos cambiaran sus comportamientos y aprendieran a mirar la riqueza patrimonial que les rodea realizando actividad física, supondría que los beneficios derivados de su implantación serían mayores que los costes.
- Continuidad y periodicidad: la ordenación de las Rutas Patrimoniales deberá realizarse de forma continua y con intervalos regulares, por ejemplo: todos los meses, todas las semanas, dos días a la semana...

Por qué y cómo realizar estas Rutas Patrimoniales.

Iniciarse en estas Rutas Patrimoniales es una tarea sencilla. Los elementos necesarios para adquirir el hábito de caminar, correr o montar en bicicleta son mínimos. A la hora de prepararse, hay que hacerlo con criterio y sin prisas. Este tipo de ejercicios cardiovasculares aportan muchos beneficios para la salud.

Para realizar estas Rutas Patrimoniales, cada individuo tiene que hacerlo al ritmo que considere adecuado, según sus necesidades, posibilidades o la prescripción facultativa correspondiente. Deberá comenzar por caminar a paso lento e incrementar, primero, la duración y, poco a poco, la velocidad.

Caminar está considerado un ejercicio de impacto efectivo, siendo recomendado por la mayoría de los especialistas. Caminar a intensidades bajas y moderadas tiene también muchos beneficios, tanto a corto como a largo plazo. Bien a un ritmo de baja intensidad - paso lento -, un ritmo de intensidad moderada - paso rápido - o a un ritmo de alta intensidad - paso muy rápido -, lo importante es concienciarse de la necesidad de realizar ejercicio y aprovechar el movimiento para conocer nuestra riqueza patrimonial.

Caminar es una excelente manera de mejorar y mantener la salud y una actividad fácil de incorporar a la mayoría de los estilos de vida. Es sencillo, no cuesta dinero, no necesita entrenamiento especial y, lo más importante, es accesible a la mayoría de las personas. Se puede practicar durante todo el año, en compañía o soledad, cada uno a su propio ritmo, lo

que aporta muchos beneficios a la salud y, además, nos hará sentir mejor porque:

- Mejora la función respiratoria y circulatoria.
- Reduce los factores de riesgo de enfermedad coronaria.
- Disminuye la ansiedad y ayuda a superar la depresión.
- Aumenta la sensación de bienestar y la autoestima, ya que, entre otras sustancias, se segregan endorfinas.
- Quema calorías, por lo que reduciremos la probabilidad de padecer obesidad, ayudando a mantener un peso adecuado.
- Favorece un mayor rendimiento, tanto en la vida profesional como en la personal, mejorando la capacidad de concentración.
- Disminuiremos los efectos del estrés y la tensión arterial.
- Conseguiremos dormir mejor, optimizando la calidad del sueño.
- Reforzaremos los huesos, ayudando a prevenir la osteoporosis¹⁴.
- Ayudaremos a mantener los niveles de colesterol dentro de un rango aceptable.
- Se relaciona con un menor riesgo de desarrollar cáncer de colon, mama y pulmón¹⁵.

Durante la práctica del ejercicio y a través del sudor, se pierden agua y sales minerales, por lo que es primordial mantener una adecuada hidratación, antes, durante y después del recorrido, con el fin de reponerlas, reducir la deshidratación y evitar los calambres musculares. Es trascendental no elegir horas muy calurosas o muy frías, ni llevar pesos innecesarios y es importante, del mismo modo, seleccionar un itinerario accesible y cómodo para cada uno¹⁶.

Lo primero que necesitamos es un buen calzado y ropa cómoda.

Al finalizar la marcha, no se debe parar bruscamente, sino que hay que disminuir el ritmo paulatinamente, hasta que los latidos del corazón recuperen su frecuencia normal.

Dependiendo del ritmo con el que queramos afrontar estos recorridos, se sugiere que, bien en casa o en un parque o jardín próximos al inicio y finalización de los mismos y con el fin de evitar posibles lesiones, se dediquen unos minutos a ejercicios de calentamiento y relajación.

Estas actividades al aire libre pueden realizarse de forma individual o en grupo: familiar, vecindad, amistad...buscando fomentar la socialización y el espíritu asociativo, recomendaciones del Estilo de Vida Mediterráneo.

El resultado final deberá ser sugerente, recreativo e inspirador, de tal forma que, si, una vez finalizado el recorrido, ha alcanzado nuestro interés, se podrá proceder a una profundización en el conocimiento del Patrimonio Histórico-Cultural que se haya contemplado.

Hay que tratar de que los ciudadanos conozcan su propia historia y el Patrimonio Histórico-Cultural que les rodea. Con la ejecución de estos circuitos, además de conseguir una vida más saludable, gracias a la actividad física y mental, se obtendrá un tiempo de ocio diferente, con una aportación cultural interesante.

Para todas las personas, tanto deportistas como sedentarias, toda actividad, por moderada que parezca, es útil, porque ayudará a mantener una vida activa y dinámica, con la salvedad de la adaptación a las características propias de cada individuo, en su grado de exigencia y duración.

Se recomendará que quienes puedan tener problemas de salud, antes de comenzar los recorridos, lo consulten con su médico.

Prototipo de ruta patrimonial: El Arte Románico extramuros de Zamora.

Como hemos visto anteriormente, adoptar un modelo de vida saludable es una decisión individual, que requiere también de un entorno social y medioambiental favorable para que esta opción sea fácil de elegir y, sobre todo, de realizar.

Para contribuir a la consecución de dicho objetivo, proponemos que, tanto el ayuntamiento de la ciudad como las Gerencias de Atención Especializada y de Atención Primaria, a través de sus centros de salud, y el Complejo Asistencial de Zamora se impliquen de manera activa, creando las sinergias e implementación de esta Ruta Patrimonial y todas las que, sucesivamente, se puedan crear, como, asimismo, su difusión.

Con la realización del circuito que se propone, además de intentar que los zamoranos tengan una vida más saludable, gracias a la actividad física y

mental, se pretende que obtengan un tiempo de ocio diferente, con una aportación cultural interesante.

Las aportaciones, tanto logísticas como económicas, de las diferentes instituciones son relativamente pequeñas.

Aportación del ayuntamiento:

- A través de la Concejalía de Cultura se acondicionará un centro para que actúe como sede del Proyecto Cultural y del que partirán, también, las visitas guiadas, por ejemplo, el edificio del Centro de Interpretación de las Ciudades Medievales.
- Contratación de un Gestor Cultural y personal para la visita guiada.
- Señalización del Patrimonio Histórico Cultural a visitar.
- Colocación y mantenimiento (si no existieran) de paneles explicativos.
- Elaboración, impresión y distribución de los trípticos, cartelería,...
- Utilización de las nuevas tecnologías, como descargas de aplicaciones informáticas para dispositivos móviles, tablets... Creación de página web y enlaces a otras páginas: ayuntamiento, hospital, centros de salud (si las tuvieran), Portal de Salud de la Junta de Castilla y León, centros educativos - a través del Portal Educativo de la Junta de Castilla y León -, centros culturales,...
- Creación de perfiles en Facebook, Twitter, Youtube...informando de las actividades de esta Ruta Patrimonial, facilitando y promoviendo la participación de la población.

Aportación de las Gerencias de Atención Primaria y Especializada:

- Difusión de carteles y trípticos por los centros sanitarios.
- Educar y canalizar la orientación a los pacientes, por parte del personal sanitario de los diferentes centros asistenciales, sobre cómo llevar una vida saludable y la necesidad de realizar actividad física como ayuda para mejorar nuestra salud, mostrando sus atractivos y beneficios: Disminución de la tensión arterial, mejoría de la función circulatoria, mantenimiento de los niveles de colesterol, prevención de osteoporosis, reduce la obesidad, aumenta la sensación de bienestar y la autoestima,

disminución del estrés, conocimiento y disfrute de la belleza del Patrimonio Histórico Cultural que nos rodea,...

- Asesoramiento personalizado, en cuanto al nivel de dificultad de la ruta, tiempo estimado de marcha, distancia del circuito a recorrer..., según las patologías de los pacientes.

En la web, además de reflejar la Ruta Patrimonial indicada, se mostrarán algunas sugerencias:

- Dependiendo del ritmo con el que queramos realizar este circuito, se recomienda que, bien en casa, parque o jardín próximos al inicio y finalización de los mismos y con el fin de evitar posibles lesiones, se realicen ejercicios de calentamiento y relajación.
- La primera vez que se realice el circuito, se sugiere hacerlo a manera de reconocimiento, con el fin de identificar la dirección de las calles.
- Posteriormente, y a medida que se sucedan los recorridos, se podrán ir descubriendo espacios diferentes, disfrutando de sensaciones, emociones, texturas, colores...de nuestro románico, que, en algunos momentos y lugares, conseguirán extrapolarnos a la época de su construcción.
- El tiempo estimado del recorrido del circuito se ha calculado a un ritmo de intensidad moderada.
- Galería de imágenes y vocabulario de los elementos constructivos del Arte Románico.

El Itinerario Autoguiado está muy indicado para la realización de esta Ruta Patrimonial. El elemento necesario para llevarlo a cabo de manera autónoma será el tríptico en el que deberá reflejarse:

- La recomendación de realizar varios ejercicios de precalentamiento y relajación a través de ilustraciones sencillas.
- Plano del circuito.
- Breve resumen del Patrimonio Histórico Cultural que se vaya a visitar.
- Vocabulario y dibujos de conceptos y términos arquitectónicos del Arte Románico.
- Pequeña bibliografía para los que quieran profundizar en el conocimiento del conjunto románico que conforma la ruta.

El Itinerario Guiado es otra opción con la que poder llevar a cabo esta Ruta Patrimonial en grupos que no deberán superar las 20-25 personas, pudiéndose

adaptar a las necesidades de los participantes: grupos escolares, familias, tercera edad, pacientes de centros de salud con patologías comunes...que bien por problemas de motivación, discapacidad física o psíquica, tengan ciertas dificultades, adaptándolos a los requerimientos de cada grupo.

Tendrá continuidad y periodicidad, según la demanda de la ciudadanía: diaria, semanal, quincenal, mensual...

Este proyecto de Rutas Patrimoniales deberá convertirse en una actividad sólida y duradera, intentando llegar al mayor número de ciudadanos, con mensajes claros, positivos y asumibles.

Ruta Patrimonial Románico extramuros de Zamora: VEN A CONOCERME.

El arte románico surge en Europa como un estilo artístico consecuencia de la prosperidad material y de renovación espiritual. Abarca los siglos XI, XII y parte del XIII. El empleo del arte románico no se ciñó exclusivamente a la construcción de edificios religiosos: monasterios e iglesias, que proliferaron en gran número, sino que también se utilizó en arquitectura civil y militar: palacios, castillos, puentes y recintos amurallados¹⁷.

Su importancia radica en que es el primer estilo que unifica toda la cultura occidental cristiana, si bien es evidente que adquiere algunas variantes en los países y regiones en los que se desarrolla.

Su nombre se debe a la semejanza de los elementos arquitectónicos utilizados en este arte y los empleados en la arquitectura romana, aunque también tiene influencias orientales, árabes y germánicas.

Las obras eran realizadas por artesanos especializados.

Características:

- Predominio del macizo sobre el vano. Sus muros son gruesos, de piedra, con sillares bien labrados para poder resistir el empuje de la bóveda de cañón, por lo que se colocan, también, contrafuertes en el exterior.
- Por lo general, la planta es de cruz latina, con una o más naves.
- Empleo de cúpula sobre el crucero que se apoya sobre pechinas o trompas.

- Las cubiertas eran pétreas, hechas con bloques de piedras superpuestas que imitaban las tejas romanas.
- El ábside, situado al final de la nave mayor, suele ser semicircular, aunque también, como ocurre en muchos templos zamoranos, se construyeron con cabecera plana¹⁸.
- Utilización de arcos de medio punto y bóvedas de cañón o medio cañón.
- Los soportes suelen ser pilares comunes, cruciformes o medias columnas adosadas.
- Las torres que construyen son cuadradas o a forma de espadaña.
- Sus vanos son variados: abocinados, geminados..., aunque los más abundantes son las saeteras.
- Los elementos decorativos destacan por sus motivos geométricos, vegetales, animales, históricos...que colocan en portadas, capiteles, ventanas, aleros,... Para iluminar el interior, utilizaban, sobre todo, el rosetón, como elemento decorativo, bien de rueda de carro, floral o el óculo sin moldura interna.

El arte románico es el estilo artístico que más abunda tanto en Zamora capital como en su provincia¹⁸. Aquí, su aparición fue muy tardía, por eso son escasos los templos construidos en el siglo XI. Casi la totalidad de las construcciones románicas son de la segunda mitad del siglo XII y comienzos del XIII y muchas acusan influencias cistercienses, visigóticas, asturianas y bizantinas.

En la urbe zamorana, se conservan actualmente una veintena de iglesias románicas, casi todas abiertas al culto, aunque llegó a superar la cuarentena. Un buen número de ellas se situó intramuros, pero otro conjunto importante se construyó extramuros. La mayoría de estos templos situados fuera de los recintos amurallados, en los arrabales, es de reducidas dimensiones, por lo que se formaban parroquias pequeñas.

En cuanto a la arquitectura civil y militar en Zamora capital, quedan edificios que, con el devenir de los siglos, han sufrido grandes intervenciones, responsables de que del arte románico, origen de su construcción, apenas quede huella. Baste reseñar: Palacio de Arias Gonzalo o Casa del Cid, Palacio de D^a Urraca, Castillo, Puente de Piedra y Recintos Amurallados.

Para la realización de esta ruta, se han seleccionado prácticamente la totalidad de las iglesias románicas situadas extramuros de la ciudad de Zamora, junto con la Catedral y el Puente de Piedra. Con el fin de

no hacerla demasiado extensa en el tiempo y densa en contenidos, vamos a contemplar, de cada uno de los templos, sólo su exterior, dejando el interior para otra futura ruta.

CATEDRAL.

La Catedral de Zamora¹⁹ está situada en el punto más alto de la ciudad, en el Primer Recinto Amurallado, junto al castillo. Fue construida a lo largo del s. XII y consagrada en el año 1174.

Sus reformas y añadidos han sido numerosos, sobre todo hasta el s. XVI²⁰.

Tiene planta de cruz latina con tres naves. Actualmente, existen dos portadas que proporcionan acceso al templo.

Fachada Norte:

Construida en el s. XVI, de estilo clasicista, oculta la portada románica, de la cual sólo se puede contemplar el cuerpo superior.

Es una portada grandiosa, con cuatro columnas de notables dimensiones con capiteles corintios, rematada en un frontón triangular, donde aparece el busto del Salvador, a quien está consagrada la iglesia Catedral. Sobre la puerta de entrada, recubierta con una bóveda de cañón, se puede ver una estatua del Salvador, esta vez de cuerpo entero y de gran tamaño.

Destacamos el óculo que da luz a una capilla y la puerta de acceso al claustro. Junto con las verjas, en la parte superior, sobresale una balconada con interesante rejería.

Destaca, también, el atrio, que fue cerrado por una verja en el s. XIX.

Fachada Este:

En esta fachada se encuentra la cabecera de estilo tardogótico que sustituyó, en el s. XV, a la románica original. Es de mayores dimensiones y altura que el resto del edificio. En sus paños, destacan varias ventanas y escudos. Su parte superior está rematada por una crestería calada.

Fachada Occidental:

Apenas es visible, debido a las edificaciones que se le han ido adosando. En esta fachada destaca la torre de planta cuadrada de carácter defensivo. Construida en el s. XIII, está dividida en cinco cuerpos separados por impostas. Los dos inferiores, sin huecos en sus

muros y, en los tres cuerpos restantes, se abren vanos que aumentan en número de uno a tres, reduciendo su tamaño al ir ascendiendo. Estos vanos están ocupados por campanas.

Fachada Sur:

En esta fachada, destaca la Puerta del Obispo, llamada así por estar frente al palacio episcopal y la puerta del mismo nombre del Primer Recinto Amurallado. De las tres puertas románicas existentes en la actualidad, es la única que se mantiene completa y libre de adosados. Esta portada es un ejemplo de decoración arquitectónica sin apenas escultura, estando totalmente integrada en la fachada.

Está ordenada verticalmente en tres calles y en tres niveles horizontales. La portada ocupa el tramo central inferior, es de arco de medio punto con cuatro arquivoltas decoradas con lóbulos cerrados. La arquivolta interior descansa sobre las jambas y las otras tres lo hacen sobre columnas, todas con capiteles corintios.

En sus laterales dos arcos ciegos, también de medio punto con tímpanos labrados, donde se representa, en el lado izquierdo, el relieve de San Juan y San Pablo y, entre ambos, una inscripción con el nombre de los Apóstoles. La ondulación de los pliegues de sus ropajes dotan de dinamismo a las dos figuras. En su parte inferior, dos casetones con una bola de adorno.

En el lado derecho, el arco es mucho más recargado en su decoración. Sobre los capiteles, aparece una arquivolta vegetal con alcachofas delicadamente labradas, en cuyo tímpano se representa a la Virgen María entronizada y coronada, apoyando sus pies en un escabel arqueado, a semejanza de un puente, con el Niño Jesús bendiciendo, sentado en su rodilla izquierda, completando la escena un ángel turiferario a cada lado. De nuevo, entre las dos columnas que sujetan el arco, encontramos dos casetones: en el situado más abajo, se representan un ave sobre una flor y, en el más alto, una cabeza masculina muy deteriorada. Cuenta la leyenda que, habiendo entrado un ladrón a robar a la catedral, al querer salir por la ventana, esta se estrechó, dejándolo atrapado y convertido en piedra. Sobre los arcos ciegos, otra flor con botón central, igual que la del lado derecho.

En el segundo nivel, destacan cinco arcos de medio punto doblados a modo de ventanas ciegas.

En el cuerpo superior se distinguen tres arcos de medio punto. En el central, se abre un ventanal. Se remata con una bola en el vértice y dos acroteras en los extremos.

Cimborrio:

El emblema por excelencia de nuestra ciudad es, sin duda, el cimborrio de la Catedral. De influencias eclécticas, fue el primero de otros que se construyeron en diferentes lugares: Catedral Vieja de Salamanca, Plasencia y Colegiata de Toro.

Su tambor está formado por dieciséis estrechas ventanas, con vidrieras de dobles arcos apuntados sobre columnas con capiteles vegetales, que proporcionan luz al interior.

Posee cuatro torres angulares rematadas en cupulines y, entre ellos, aparecen cuatro frontones triangulares terminados con una cruz, que coinciden con los puntos cardinales.

La cúpula, semiesférica, presenta dieciséis gallones, separados por unas crestas de arquillos que se unen y rematan en la parte superior con una bola. Su cubierta se adorna con escamas semicirculares, que favorecen el desagüe. El tambor y la cúpula van separados por una imposta de arquillos ciegos.

IGLESIA DEL ESPÍRITU SANTO.

Situada en el barrio que lleva su nombre y en las proximidades del Bosque de Valorio, su construcción concluyó a principios del s. XIII, en tiempos del rey Alfonso IX.

La iglesia del Espíritu Santo es la única iglesia románica que conserva el acta de consagración, aparecida en 1963 dentro de un cofre bajo su altar.

Tuvo dignidad abacial, aunque dependiente del cabildo catedralicio.

La iglesia muestra una cabecera cuadrada y una única nave más ancha y alta. En dicha cabecera, se contempla un rosetón con celosía, que recuerda al de los muros norte y sur de Santiago del Burgo y San Juan de Puerta Nueva. Una imposta recorre todo el ábside.

El hastial se remata con dos acróteras y un bolón, al igual que la Catedral.

De sus fachadas, destacaremos sólo la sur, porque es la única que está exenta. En ella se abre una puerta

con arco de medio punto doble, apoyado sobre una imposta y con extradós. Se observa, también, una modesta espadaña de dos vanos con campanas, rematada por una cruz pétreo.

En su interior, en el muro sur, apareció emparedado el Cristo del Espíritu Santo (s. XIV). En la actualidad, la iglesia es sede de la Hermandad Penitencial del Santísimo Cristo del Espíritu Santo, que procesiona los Viernes de Dolores.

IGLESIA DE SAN FRONTIS.

A comienzos del s. XIII, un monje francés de nombre Aldovino, natural de la comarca de Périgord, perteneciente al grupo de francos que ayudaron a repoblar Zamora, construyó, *extra pontem* de la ciudad, junto a la margen izquierda del río Duero y en el centro del arrabal, la iglesia de un albergue de peregrinos que consagró al santo patrón de su tierra, San Front. Esta advocación es la única que existe en España. Posteriormente, se convirtió en una abadía, destacando, entre los abades de esta parroquia, D. Florián de Ocampo.

A lo largo de los siglos, ha sufrido muchas transformaciones.

De su construcción románica original queda su ábside semioctogonal²¹ (único en Zamora) cuyas esquinas están protegidas por salientes estribos. Toda la cabecera tiene una cornisa con modillones, donde se reproducen cabezas zoomórficas. También se abren dos ventanas, que aumentan la cantidad de luz que entra al interior del templo.

La iglesia original comprendía una única nave rectangular. En el siglo XVI, se añadió en el lado meridional una nueva nave, comunicada con la primitiva.

En esta iglesia está al culto el Nazareno de San Frontis, talla de vestir anónima de la primera mitad del siglo XVII. La Semana Santa zamorana comienza con su traslado a la Catedral.

IGLESIA DEL SANTO SEPULCRO.

En el arrabal del Sepulcro, en la margen izquierda del Duero, fue construido a mediados del s. XII, por los monjes de la Orden del Santo Sepulcro, un monasterio, al que unieron posteriormente este templo, según consta en un documento firmado por

el obispo Esteban. Cuando esta Orden se extinguió, pasó a manos de la de San Juan de Jerusalén, a la que perteneció hasta mediados del siglo XIX, pasando, por último, a depender de la parroquia de San Frontis.

Tiene planta de una sola nave, dividida en tres tramos, con ábside rectangular. En su parte meridional, tuvo claustro, del cual sólo se conserva lo que hoy pertenece a la sacristía.

Su construcción corresponde a un estilo románico muy sencillo, sin apenas decoración, tan sólo visible en los canecillos triangulares, como los de la Catedral. En todas sus fachadas, son numerosas las marcas de cantero. En su factura, aparecen añadidos posteriores.

Fachada Norte:

En la parte occidental de esta fachada, destaca la torre desmochada que, seguramente, tuvo funciones defensivas. Está dividida en tres cuerpos, separados por una imposta lisa, completada por una espadaña con dos vanos de medio punto, que albergan las campanas y rematada por una doble cruz patriarcal de piedra, que también se puede ver pintada en el tímpano de la ventana del ábside.

Su portada de acceso está formada por un arco de medio punto doblado, que descarga en las jambas. Tiene dos arquivoltas lisas, apoyadas sobre una imposta y está protegida con un pórtico. La puerta de madera conserva los clavos, probablemente de origen medieval, decorados con cruces.

En el muro bajo del pórtico, quedan restos de pinturas al temple del s. XIV, de autor anónimo.

Fachada Este:

Corresponde a la cabecera plana, en cuya parte central se abre una ventana de doble arco. Su imposta es de características similares a la de la portada.

Fachada Sur:

Se abre una portada formada por un arco de medio punto doblado, muy parecida a la de la Fachada Norte.

Fachada Occidental:

En ella se encuentra una puerta hoy en desuso y prácticamente cegada, que en su momento daba acceso al desaparecido claustro. Su diseño es igual al de las otras dos.

IGLESIA DE SANTIAGO EL VIEJO O DE LOS CABALLEROS.

Situada frente al castillo, está muy vinculada al Romancero Zamorano, ya que, según cuenta la leyenda, en ella fue armado caballero el Cid Campeador, de ahí el nombre de Los Caballeros. También recibe el nombre de Santiago el Viejo (por el apóstol, muy venerado en la Edad Media) y Santiago de las Eras (por el lugar donde se construyó). Junto a ella, también se extiende el llamado "Campo de la Verdad", lugar donde se celebraban las justas medievales.

Construida a finales del s. XI y comienzos del XII, tiene una sola nave, con ábside semicircular, donde se abre una pequeña saetera abocinada hacia el interior y una pequeña espadaña-campanario, levantada sobre el hastial. Es el templo más sobrio y pequeño de los templos románicos zamoranos.

A lo largo de los siglos, ha sufrido grandes desperfectos y sucesivas restauraciones poco acertadas.

En su Fachada Sur, sobresale su portada, que consta de dos arquivoltas lisas de medio punto. Su decoración exterior es muy sencilla, conservando en el extradós unos tramos ajedrezados, muy deteriorados, que tienen semejanza con las ventanas de San Cipriano y Santo Tomé.

IGLESIA DE SAN CLAUDIO DE OLIVARES.

Situada en el arrabal de Olivares, junto al río Duero, fue construida en el s. XII.

Tiene una sola nave y un ábside semicircular elevado sobre un podio corrido, que viene dividido en cinco tramos por seis pedestales, conservándose las columnillas del extremo sur del tambor y la del extremo norte, añadida en una de las últimas restauraciones. En el ábside, se abren tres ventanas saeteras y su cornisa se adorna con una banda ajedrezada con canecillos figurativos.

Su portada se abre en la fachada norte sobre alero cubierto que tiene diez canecillos con cabezas humanas. Es de arco de medio punto con cuatro arquivoltas: la primera apoya sobre las jambas de la puerta y las otras tres apoyan sobre columnas de fustes actualmente lisos.

En la primera arquivolta, sus dovelas están sin labrar, salvo la situada en la clave que representa un

cordero apocalíptico²² y a la izquierda, en la segunda dovela, una inscripción que alude al reinado del Alfonso X.

La segunda arquivolta cuenta con catorce dovelas, en las que se representan diferentes tipos de animales: leones, toros, águilas y alguna figura humana, a modo de Mensario, que, en doce de ellas, ilustran los diferentes meses del año, mediante representaciones de escenas de trabajos agrícolas. Está muy deteriorado y apenas se distinguen los elementos que lo forman.

En la tercera arquivolta, todas sus dovelas tienen el mismo motivo decorativo de grandes hojas.

En la cuarta arquivolta se representa una colección de animales: leones, aves, serpientes y una figura humana.

En el interior de la iglesia, se venera la imagen del Cristo del Amparo.

PUENTE DE PIEDRA.

Durante siglos, este puente románico fue el único paso de comunicación de la ciudad con los barrios situados en la margen izquierda del río Duero.

Fue construido en el s. XIII, siendo reformado en bastantes ocasiones. Sustituyó a uno romano, cuyos restos aun se pueden ver aguas abajo.

En 1835, tras unos trabajos de reparación, fueron eliminadas las almenas que tenían los pretiles, quedando reducidos a un simple muro de piedra que, finalmente, con las obras de 1905, serían sustituidos por una barandilla metálica.

A principios del s. XX, perdió las dos torres defensivas que flanqueaban sus extremos²⁰. La torre que defendía la entrada sur al puente estaba coronada con la veleta conocida como "La Gobierna", que porta las llaves de la ciudad. Actualmente, se encuentra en el Museo de Zamora. En su parte izquierda, se anexionó un oratorio, hoy desaparecido, dedicado a la Virgen de la Guía, cuya imagen se venera en la iglesia del Santo Sepulcro.

El puente que vemos actualmente está formado por trece ojos apuntados y dos de medio punto, situados en su extremo sur. Para contrarrestar el empuje del agua en las crecidas del río, posee elementos arquitectónicos como los tajamares, de planta

triangular con forma escalonada y óculos de alivio, que están en su parte superior.

Una placa situada a la salida del puente, junto a la plaza de Belén (obra del escultor zamorano Eduardo Barrón) recuerda las obras realizadas entre 1905-1907.

Se conserva, también, otra placa de la Dirección General del Instituto Geográfico y Estadístico, donde se refleja la altura de la ciudad en ese punto sobre el nivel del mar: 630,7 m.

A mediados del siglo XX, el puente sufre otras reformas importantes, como el asfaltado del pavimento, para poder acomodarse a la nueva forma de transporte que supone el vehículo. En la actualidad y debido a su estado preocupante de conservación, permanece cerrado al tráfico rodado.

Circuito (ver Figura 1)

Partiremos de la plaza de la Catedral, para continuar por la Puerta del Obispo, bajando su cuesta o por la escalinata hacia la calle Trascastillo, pasaremos por el semáforo y continuaremos hacia la derecha. Proseguiremos rectos y cruzaremos por el paso de peatones, para seguir por la avenida de la Frontera, realizando un pequeño giro a la izquierda, hacia la calle del Espíritu Santo, que nos llevará directamente a la iglesia de su nombre. Retrocederemos por la misma calle, caminando paralelos al arroyo de Valorio, avenida de la Frontera, pasando, de nuevo, por el paso de peatones. Continuaremos por la calle de Los Caballeros y, a los pocos metros, pasando un pequeño puente unido a la calle Santiago el Viejo, descubriremos la iglesia de Santiago de Los Caballeros. Regresamos sobre nuestros pasos y, al salir del puente, giramos hacia la derecha y, a unos metros, cruzaremos otro pequeño puente que se une a un camino que nos acercará al puente de Los Poetas, que atravesaremos. Giraremos a la izquierda por la carretera de Carrascal hasta llegar a la calle Callejina y, a su término, descubriremos la iglesia de San Frontis. Reanudaremos la marcha hacia arriba, por la calle Fermoselle, desviándonos por la calle Barromojado, plaza de Berrillo de Sayago, donde continuaremos por la segunda calle a la izquierda - calle José Regojo -, paralelos al antiguo Monasterio de San Jerónimo (posterior fábrica textil), desde donde disfrutaremos de unas espectaculares vistas de la Catedral, Peñas de Santa Marta y Primer Recinto Amurallado. Seguiremos en línea recta, hasta cruzarnos con la calle Cabañales y, a su derecha, encontrarnos con la plaza de la Virgen de la Guía,

donde se encuentra la iglesia del Santo Sepulcro. Proseguiremos por la calle Cabestreros, y a su final, giraremos hacia la izquierda, donde atravesaremos la calle Cabañales por el paso de peatones, plaza de Belén, entrando en el Puente de Piedra, que atravesaremos. Torceremos a la izquierda, bajando hacia las márgenes del río Duero, paralelos a los restos del Tercer Recinto Amurallado, calle de la Solana y plaza de San Claudio, donde divisaremos la iglesia de San Claudio de Olivares. Subiremos por la calle del Cabildo, atravesaremos el semáforo de la calle Trascastillo y subiremos por las escalinatas o por la Cuesta del Obispo, para regresar al punto de partida.

Nivel de dificultad: baja.

Época del año recomendable: todo el año.

Tiempo estimado de recorrido: 1 h. 15'.

Perímetro aproximado: 4130 m, aproximadamente.

Sugerencias de ejecución: este circuito, por su extensión, podrá realizarse completo o en pequeños tramos, según la capacidad de ejecución y resistencia de cada persona.

Tramos:

1.- Catedral - Iglesia del Espíritu Santo - Iglesia de Santiago de Los Caballeros - Iglesia de San Claudio de Olivares - Catedral.

2.- Catedral - Iglesia de San Frontis - Iglesia del Santo Sepulcro - Puente de Piedra - Catedral.

RESULTADOS Y CONCLUSIONES

En conclusión, diremos que:

- La realización de estas Rutas Patrimoniales tiene como fin contribuir a recuperar el Estilo de Vida Mediterráneo, apoyándonos en nuestro Patrimonio Histórico-Cultural, estableciendo para ello una simbiosis saludable.
- Es fundamental que tanto los organismos públicos como privados y, especialmente, cada ciudadano, nos impliquemos de manera directa y cercana en la recuperación, apoyo y práctica de esta olvidada filosofía de vida.

Todos tenemos que aprender que cuidarse es algo más que medicarse, considerando como un conjunto vital: una alimentación saludable, actividad física, ocio, medioambiente, cultura, descanso, socialización, formas de vida, etc.

BIBLIOGRAFÍA

1. Organización Mundial de la Salud. Declaración de Alma-Ata. Conferencia Internacional sobre Atención Primaria de Salud Alma-Ata. URSS: Organización Mundial de la Salud; 1978.
2. Agencia Española de Seguridad Alimentaria. Código de autorregulación de la publicidad de alimentos dirigida a menores, prevención de la obesidad y salud (Código PAOS). Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo; 2005.
3. Estrategia Mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud Ginebra. En: Organización Mundial de la Salud. 57ª Asamblea Mundial de la Salud [internet]; 17 de Abril de 2004. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2004 [acceso 3 de enero 2015]. Clasificación LC/NLM: QT 180. Disponible en: http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WH/A57/A57_R17-sp.pdf
4. Agencia Española de Seguridad Alimentaria. Estrategia Naos: Estrategia para la nutrición, actividad física, prevención de la obesidad. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo; 2005.
5. Ley 11/2001 de 5 de julio, por la que se crea la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Boletín Oficial del Estado, nº 161, (06-07-2001).
6. Ley 17/2011 de 5 de julio de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Boletín Oficial del Estado, nº 160, (06-07-2011).
7. World Health Organization. WHO European Ministerial Conference on Nutrition and Noncommunicable Diseases in the Context of Health 2020. Final report [internet]; 4-5 July 2013. Viena World Health Organization; 2013 [acceso 3 de enero 2015]. Disponible en: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0020/237035/WHO-European-Ministerial-Conference-on-Nutrition-and-Noncommunicable-Diseases-in-the-Context-of-Health-2020.pdf
8. González-Gross M, Meléndez Ortega A. Sedentarism, active lifestyle and sport: impact on health and obesity prevention. Nutr Hosp [revista en internet]. 2013 [acceso 3 de enero 2015]; 28 suppl 5 : 89-98. Disponible en: <http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/6923.pdf>

9. Organización Mundial de la Salud Informe sobre la salud en el mundo 2002: Reducir los riesgos y promover una vida sana [internet]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2002 [acceso 3 de enero 2015]. WHO/WHR/02.1. Disponible en: http://www.who.int/whr/2002/en/whr02_es.pdf?ua=1
10. Estruch R, Ros E, Salas-Salvadó J, Covas MI, Corella D, Aros F, et al. Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet. *N Engl J Med*. 2013; 368(14):1279-90
11. Badillo Santa Teresa MC. Aprender a mirar nuestro Patrimonio Cultural. Zamora: Instituto de Estudios Zamoranos Florián de Ocampo. Diputación de Zamora; 2006.
12. Merino de Cáceres JM, Martínez Ruiz MJ. La Destrucción del Patrimonio Artístico Español W.R. Hearst: "El Gran Acaparador". Madrid: Cátedra; 2012
13. Morales Miranda, J. Guía práctica para la interpretación del Patrimonio. El arte de acercar el legado natural y cultural al pueblo visitante. Sevilla: EPG; 2001
14. Vicente-Rodríguez G, Gómez-Cabello A, Casajús JA. Osteoporosis. En: Izquierdo M. Ejercicio Físico es Salud, Prevención y Tratamiento de Enfermedades mediante la prescripción de ejercicio [monografía en internet]. [Vitoria]: Exercycle S.L, BH Group; 2013 [acceso 3 de enero 2015]. p. 121-35. Disponible en: <http://www.munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/017861B8.pdf>
15. Varo Cenarruzabeitia JJ, Martínez Hernández JA, Martínez-González M.A. Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. *Med Clin (Barc)*. 2003 Nov 15;121(17):665-72.
16. Martínez Badillo C , Badillo Santa Teresa MC. La salud y nuestro patrimonio cultural. *Nuevo Hospital* [revista en internet]. 2013 [acceso 3 de enero 2015].; IX(2): 8-26. Disponible en: <http://www.saludcastillayleon.es/CAZamora/en/publicaciones/revista-nuevo-hospital-2013>
17. Ramos de Castro G. El Arte Románico en la provincia de Zamora. Zamora: Diputación Provincial; 1977.
18. Zamora. En: Enciclopedia del Románico en Castilla y León. Aguilar de Campoo: Fundación Santa María La Real. Centro de estudios del Románico; 2002.
19. Rivera de las Heras JA. La Catedral de Zamora. Zamora: Durius Cultural; 2001.
20. Casaseca Benítez A. Plan Director de la Catedral de Zamor. En: Consejo Autonómico de los Colegios Oficiales de Arquitectos de Castilla y León. Sacras Moles. Catedrales de Castilla y León. Vol 3. Valladolid. Arcadia; 1996.
21. Rivera de las Heras JA. San Frontis extra pontem. *Anu Inst Estud Zamoranos Florián Ocampo*. 1984; 1(1): 99-128.
22. Rivera de las Heras JA. Por la catedral, iglesias y ermitas de la ciudad de Zamora. León: Edilesa; 2001.
23. Rodríguez Méndez FJ, Andrés Rodrigo H, Rubio Cavero M.P, García Gago JM.. El puente medieval de Zamora a comienzos del siglo XX. Un estudio del alcance de la intervención del ingeniero Luis de Justo (1905-1908). *Anu Inst Estud Zamoranos Florián Ocampo*. 2009; 26:227-68.

TABLAS Y FIGURAS

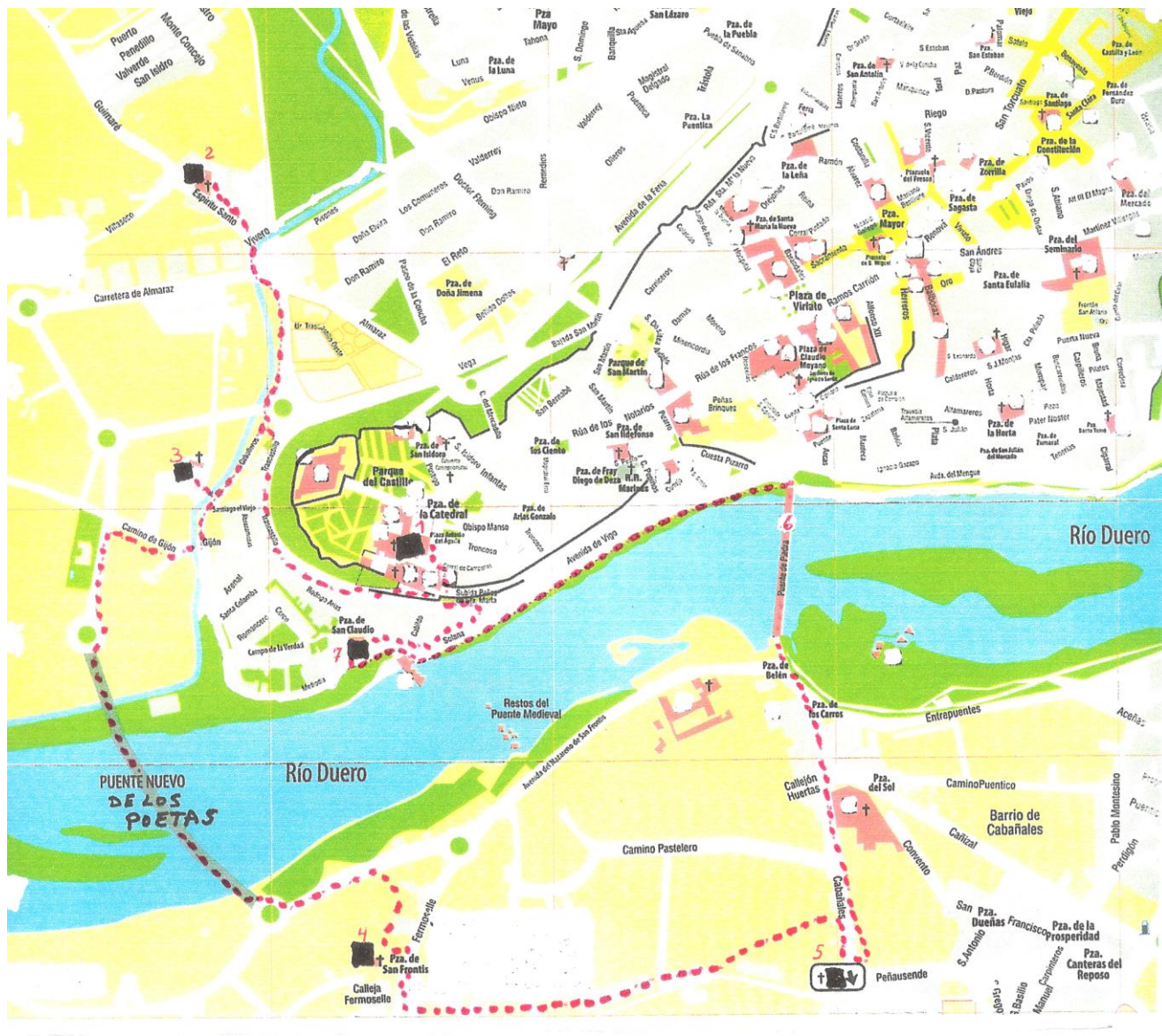


Figura 1. Plano.

Circuitos elaborados sobre plano de la ciudad de Zamora. Realizado por el Ayuntamiento de Zamora.