



Hacer deportes y ejercicio físico son formas muy importantes de quemar calorías, trabajar en forma coordinada y hacer amigos. El ejercicio nos mantiene saludables y fortifica nuestros huesos y músculos. Algunos deportes como el fútbol, béisbol y el fútbol americano requieren el uso de equipo especial para protegernos. Los cascos y almohadillas de relleno que se utilizan en estos deportes son de plástico. El plástico es resistente, pero probablemente no sea tan duro como piensas. En vez de quebrarse, partirse o romperse como pasaría con tus huesos, estas almohadillas ceden y se doblan ligeramente, amortiguando un poco la fuerza del impacto. El equipo protector utilizado para practicar patinaje sobre ruedas y ciclismo es muy parecido al que se usa para

jugar al fútbol, solo que los cascos están rellenos de gomaespuma. La gomaespuma es menos dura que el plástico, por lo que puede proteger mejor tu cabeza en un choque. En el proceso de fabricación de la gomaespuma los químicos inyectan burbujas de dióxido de carbono en la espuma, formando en ella miles de globitos de gas. Éstas pueden ser bien chatas, pero retornan a su condición normal para amortiguar tu caída. Los deportes como el trotar, correr e ir de caminata son muy exigentes y pueden causar sobrecalentamiento de tu cuerpo. Materiales nuevos como el CoolMax ayudan a mantenerte seco y fresco en un día de verano caluroso, permitiendo que el sudor se evapore. El Gore-Tex es utilizado para mantenerte seco mientras cruzas por arroyos en las montañas y capeas

las tormentas: Mantiene el agua afuera, permitiendo que tu piel respire, de manera que no te empapes ni con agua, ni con sudor.

Los químicos siempre están creando materiales nuevos. Las zapatillas deportivas se hacen cada año más livianas, el equipo protector se hace más resistente y nosotros estamos más seguros porque alguien inventó una mejor forma de protegernos a ti y a mí.

