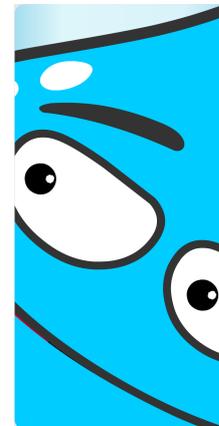


Miércoles, 25 de julio de 2007

09 : 12 : 21

Miércoles, 25 de Julio de 2007

Melilla



Portada

Hemeroteca

Secciones

Ceuta
Melilla
Deportes
Marruecos
Editorial Melilla
Opinión Melilla
Opinión Ceuta
Humor Melilla
Humor Ceuta

Envianos
tu curriculum
FARO
Diarios

Servicios

Buscar Avanzado
Horóscopo
Diccionario
PDA
Horarios Barcos

Nuestra
portada
en su e-mail

* Elige una op
* Introduce tu e-ma
Enviar

"Existen estrategias efectivas para que la gente se mueva más"

Por : José Ramón Ponce

El ponente aconsejó la instalación de un carril bici "por las condiciones climatológicas de Melilla y porque la ciudad es relativamente plana"



Delgado (i), junto al profesor de la Universidad Miguel Hernández de Elche, Eduardo Cervelló, durante un descanso. (Foto: J.R.P.)

El profesor de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad de Granada, Manuel Delgado, pronunció ayer una conferencia sobre "estrategias muy globales que la ciencia está demostrando que pueden ser efectivas para que la gente se mueva más". La charla, que se realizó por la mañana en el Palacio de Exposiciones y Congresos (PEC), se inscribe en el seminario sobre 'Actividad física y calidad de vida' que comenzó el lunes, terminará el viernes y está organizado por la Universidad de Verano del Mediterráneo.

Delgado habló de "medidas informativas", como poner un cartel para utilizar las escaleras en vez de subir por el ascensor porque puede ser beneficioso.

Asimismo, también se refirió a las "medidas ambientales" y, en este campo, señaló que "Melilla es una ciudad bastante viable para tener un carril bici o un carril para andar, por sus condiciones climatológicas y porque es relativamente plana".

Compromiso de los gobiernos

El profesor explicó que, "con estos pequeños cambios, se está demostrando a nivel mundial que los gobiernos tienen cada vez más que ver". De hecho, la secuencia es que "con cambios no excesivamente grandes se consiguen grandes cambios en el nivel de práctica física, eso lleva inmediatamente a modificaciones en salud y calidad de vida y supone un ahorro en Sanidad", explicó. "Es raro que no se hayan dado cuenta todavía muchos ejecutivos", apuntó Delgado, quien considera que ello traería también ventajas para los políticos en forma de votos.

A pesar de que es más fácil atajar el problema desde la infancia, el expeto insistió en la necesidad de acercar el deporte a todas las edades -especialmente a los mayores- ya que "el envejecimiento se puede retrasar gracias a la actividad física".

Delgado cree que no hay un ejercicio concreto que sea más sana que las otras, sino que se trata de "modas", y argumentó que "la ciencia dice que lo importante es cómo hacemos las cosas, más allá de lo que hagamos, y que la persona adquiera el hábito de practicar deporte y no lo abandone".

Cuidado con la adicción

Delgado advirtió de la peligrosidad de la "adicción" con la práctica de deporte, como sucede con "cualquier otra adicción". En este sentido, declaró que "hay cuadros que denotan obsesión por la actividad física y, aunque el porcentaje no es elevado, sí comienza a ser preocupante". Estas personas, sobre todo adolescentes, "son capaces de dejar su familia, el trabajo y todo", según apuntó el docente. Se trata, sobre todo, "de personas que dedican todo su tiempo al cuidado de su imagen", dijo Delgado, quien no dudó en considerar esta conducta como una "alteración psicológica". El profesor habló también de un tipo de "anorexia nerviosa" que las chicas sufren con el deporte y que puede provocar trastornos emocionales.

