

Bengt Saltin, director del Centro de Investigación Muscular de Copenhague, participó esta mañana en el foro sobre autonomía personal y actividad física organizado por las fundaciones Repsol y María José Jove

“EN 2020 EL 60 Y EL 70% DE LAS MUERTES POR ENFERMEDADES CRÓNICAS ESTARÁN RELACIONADAS CON EL ESTILO DE VIDA DE LAS PERSONAS”

- SEGÚN EL EXPERTO SUECO, NO FUMAR Y SEGUIR UNA DIETA SANA, ALIADA A LA PRÁCTICA DE EJERCICIOS FÍSICOS INCREMENTARÁ LA EXPECTATIVA DE VIDA DE MANERA CONSIDERABLE
- CON ÉXITO DE PÚBLICO, LAS JORNADAS CONCLUIRÁN ESTA TARDE CON TALLERES SOBRE ACTIVIDAD ACUÁTICA ADAPTADA, AERÓBIC ADAPTADO Y BOCCIA EN LAS INSTALACIONES DE LA RESIDENCIA RIALTA

A Coruña, 16 de septiembre de 2009. El director del Centro de Investigación Muscular de Copenhague, Bengt Saltin, abrió esta mañana en A Coruña la segunda jornada del foro sobre Autonomía Personal y Actividad Física, que organizan las fundaciones Repsol y María José Jove. Saltin, doctor honoris causa por más de una docena de universidades, tanto europeas como norteamericanas y uno de los más respetados científicos del deporte, centró su ponencia en la iniciación al ejercicio físico desde un ámbito no deportivo.

Según el sueco, “las dietas pobres en nutrientes aliadas a la inactividad física matan más que el tabaco hoy en día en Estados Unidos, un modelo que se repetirá en Europa y los países árabes dentro de poco tiempo”. Y, en este sentido, pronosticó que “en 2020, el 60 o 70% de las muertes por enfermedades crónicas estarán relacionadas con el estilo de vida de las personas”. Por ello, Saltin incidió en la necesidad de mostrar mayor interés a nuestro estilo de vida: “Una dieta sana, compuesta en gran parte de vegetales, aliada a la práctica moderada de ejercicios físicos incrementará las expectativas de vida de manera considerable”. Al respecto, el director del Centro de Investigación Muscular de Copenhague, hizo referencia a un estudio publicado recientemente que asegura que 20.000 hombres y mujeres de mediana edad del Reino Unido podrían aumentar en 14 años su expectativa de vida siguiendo un estilo de vida sano.

Mesa redonda

Tras la intervención de Bengt Saltin, algunos de los mejores expertos españoles en el ámbito médico y deportivo, participaron en una mesa redonda que debatió las

“buenas prácticas en el medio asistencial y clínico”. Moderado por Milagros Ezquerro García-Noblejas, de la Facultad de Ciencias de la AF y Deporte de la Universidad de Coruña, el coloquio contó con la participación de Eugenio Jiménez Galván, de la Federación Valenciana de Deportes Adaptados, Nuria Mendoza, CRE de Atención a Grave Discapacidad- Imserso-León, y Javier Cairo Antelo, del Complejo Hospitalario Universitario de A Coruña (CHUAC).

Talleres prácticos

Las jornadas continuarán por la tarde en las instalaciones de la Residencial Rialta que acogerán una serie de talleres prácticos. Durante dos horas, los asistentes tendrán la oportunidad de acercarse a tres modalidades distintas de deporte adaptado de la mano de especialistas españoles: Rubén Río Buceta, CAMF-Imserso de Ferrol, dirigirá el taller “La boccia; deporte y juego para todos”. Nuria Caus i Pertegaz, de la Universidad de Alicante, se centrará en las particularidades de la “Actividad acuática adaptada”, mientras que Nuria Mendoza y María Rubiera, CRE de Atención a Grave Discapacidad-Imserso-León, coordinarán el taller sobre “Aerobic adaptado”.

Organizadas por las fundaciones Repsol y María José Jove, estas I Jornadas de Autonomía Personal y Actividad Física Adaptada han permitido reunir por primera vez en Galicia a las máximas autoridades en actividad física para personas con discapacidad, cumpliendo así el objetivo de contribuir a la formación de profesionales, médicos, trabajadores sociales, terapeutas o psicólogos.

Regata de Vela Adaptada

Por otra parte, mañana dará comienzo la I Regata de Vela Adaptada que, organizada por la Fundación María José Jove reunirá en la bahía de A Coruña a 32 regatistas con discapacidad. La regata, que concluirá el sábado, está reservada a embarcaciones de la clase Yatlant 460 y podrá seguirse por las pantallas instaladas en la carpa que se ha habilitado en Marina Coruña.

***Nota.-** María José Jove, fallecida en marzo de 2002, estuvo siempre vinculada al compromiso social orientado a los colectivos menos favorecidos, constituyendo la infancia una de sus grandes preocupaciones. Por este motivo, su familia ha querido impulsar este proyecto y llevar a la práctica la extraordinaria sensibilidad de María José Jove, creando una Fundación que lleve su nombre, bajo la presidencia de Felipa Jove Santos.*

Para más información:

Belén Rey Asensio, Directora de Comunicación FUNDACIÓN MARÍA JOSÉ JOVE. Tel. 981 25 74 81.

brey@fundacionmariajosejove.org