

PUNTO FINAL Oroz

El Tribunal de La Haya rechaza que Chile deba negociar una salida al mar para Bolivia



El sedentarismo se adueña de nuestro día a día y propicia enfermedades. El médico internista Tomás Rubio explica la 'ración' necesaria de deporte para mejorar la salud física, emocional y social

Ejercicio, 30 minutos y 4 días

M. CARMEN GARDE

Pamplona

El sofá nos atrapa, las relaciones sociales son *online* y vivimos conectados a un móvil o a un mando a distancia. La sociedad padece sedentarismo. Y la falta de actividad física es un excelente aliado para que el organismo sufra múltiples enfermedades. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que la falta de actividad física contribuye al 17% de las enfermedades del corazón y diabetes, el 12% de las caídas de ancianos y hasta el 10% de los casos de cáncer de mama y colon.

Cuando se habla de que hay moverse para estar bien siempre surge una pregunta: ¿Cuánto ejercicio debo realizar para llevar una vida saludable?", detalló el médico internista y tesorero del Colegio de Médicos de Navarra, Tomás Rubio Vela, en una charla enmarcada en la clausura del 'Reto Solidario', organizado por la Fundación Diario de Navarra y Obra Social la Caixa.

Para responder, el doctor diferenció entre actividad física y ejercicio físico. No es lo mismo. Por actividad física se entiende cualquier movimiento corporal que exija cierto gasto de energía, como por ejemplo realizar tareas domésticas, trabajar en la huerta, caminar distancias cortas como al hacer la compra y movimientos en el puesto trabajo.

El ejercicio físico es otro con-



El sedentarismo afecta tanto a niños y como a mayores. Una familia corre por un sendero.

cepto. "Es una variedad de movimientos corporales planificados, estructurados, repetitivos con el objetivo de mejorar o mantener la aptitud física y la salud", expuso. El médico indicó que la dosis recomendable para mejorar la salud física, emocional y social son 30 minutos de ejercicios físicos de 3 a 5 veces por semana. "Mejor poco ejercicio y a menudo que darse una paliza un día puntual", comentó al respecto. "Además, el ejercicio "debe ser pro-

Llevar una huerta o las tareas domésticas no cuentan como ejercicio físico

gresivo y no extenuante, pero sobre todo, debe divertirnos".

¿Y qué ejercicio hago? Puede ser aeróbico (larga duración y con intensidad constante, como caminar, nadar, bailar o peda-

lear), una modalidad que ayuda a reducir peso, presión arterial, colesterol y mejorar la función cardiovascular. O el ejercicio puede ser anaeróbico (alta intensidad y poca duración, como levantar pesas y carreras de alta intensidad), con el que se desarrolla masa muscular. "La elección de un tipo u otro de ejercicio depende de los objetivos que se tenga, de la edad y la condición física, pero siempre que sea posible se recomienda alternar".

BLANCO SOBRE NEGRO

Dulaniz

EL NUEVO MANOLETE

NADIE lo diría. Salvo el parlamentario Koldo Martínez. Se ha propuesto dar la nota toque lo que toque. La pediatría, los bancos o las obras públicas. Dice que el Pabellón Arena "fue una ocurrencia más que un proyecto bien estudiado, una ocurrencia cara". Vamos, que los anteriores se aburrían. Pifianon todo lo que tocaron. Embalses, autovías, canales y demás ocurrencias para que Navarra se mueva. UPN, PSN y CDN buscaron soluciones en los peores tiempos. Ahora han pasado. Pero los que están, al revés. Quietos parados. Ni planes de empleo ni obras hidráulicas ni ferroviarias ni viarias ni nada que echarse al colecto. Una parálisis atávica. Viven de lo que otros hicieron. Con mejor o peor fortuna. Al menos movieron ficha. El portavoz nacionalista es el nuevo Manolete. A toro pasado, grandes faenas. Como el bombero torero. Los tuyos, ni lo uno ni lo otro. Se opusieron a todo lo que se movía. Ahora se sacan fotos en las gradas. Y sin aportar una sola ocurrencia. Ni cara ni barata.

GRAN FERIA VEHÍCULOS OCASIÓN / KMO EN PAMPLONA CAR



¡ELIGE EL TUYO!

TOURNEO Courier plata, 1.0, ECOBOOST, 2018. / 11.200€

FIESTA 3 puertas, blanco, ST Line, 2018. / 12.900€

TRANSIT Connect Combi azul, 1.5 TDCI 100 cv. / 15.900€

Pamplona Car Único concesionario Ford Store en Navarra. Parque Comercial Galaria (La Morea) Junto a MediaMarkt Tfno: 948 290 260 www.pamplonacar.com

