

Mollerussa, ciutat escollida per a l'acte central del Dia Mundial de l'Activitat Física el 10 d'abril

El futbolista Bojan Krkic, que participarà en una caminada saludable pel municipi de Mollerussa, en serà el padrí del Dia d'aquest any. Catalunya s'adhereix per sisè any consecutiu a aquesta celebració que promou l'activitat física com a element fonamental de salut i benestar.

pladurgell

01 de d'Abril de 2015 (02:03 h.)

**1**

Cops compartit



compartir

Reskyt.com**la teva
WEB****APP****BOTIGA
ONLINE**

Durant l'acte, s'ha descobert el cartell de l'edició d'aquest any.

El secretari general de l'Esport, **Ivan Tibau**; el secretari de **Salut Pública, Antoni Mateu**, i l'alcalde de Mollerussa, **Marc Solsona**, han presentat avui a Mollerussa els actes de celebració del Dia Mundial de l'**Activitat Física (DMAF)** del proper 6 d'abril, a la qual Catalunya s'adhereix per sisè any consecutiu per promoure l'activitat física com a element fonamental de salut i benestar. Enguany, l'acte central es celebrarà a Mollerussa el 10 d'abril.

Durant l'acte, s'ha descobert el cartell del Dia d'aquest any i s'han explicat els detalls de l'acte central, una caminada saludable pel municipi que tindrà **Bojan Krkic**, jugador de futbol de l'**Stoke City FC** anglès, com a padrí, així com de la resta d'activitats programades arreu del territori català entre el 6 i el 30 d'abril.

Enguany, el missatge que es vol transmetre a tots els segments de població és "**Acumula 30 minuts d'activitat física cada dia**" (en infants i adolescents es recomana 60 minuts), amb l'eslògan: "**Sedentarisme= malaltia, activitat física=salut**". El repte 2015, que compta un any més amb la col·laboració de la Fundació Agrupació, és superar les més de 200.000 persones -dels àmbits educatiu, sanitari, empresarial i lleure- que van participar-hi el 2014 mitjançant 516 esdeveniments de 671 entitats diverses.

L'acte central consistirà en una **caminada saludable per un recorregut semi urbà de 4,2 km**, d'una hora de durada, **amb sortida i arribada a la plaça de l'Ajuntament de Mollerussa**. En acabar, i amb la **col·laboració de l'àrea bàsica de salut del Pla d'Urgell-CAP Mollerussa**, s'oferirà als participants un avituallament amb aliments saludables i es faran uns tallers de promoció de la salut (alimentació, deixar de fumar, control de factors de risc, etc.) dins del programa de promoció de l'activitat física i salut.

També hi haurà una coreografia musical conjunta, a partir de l'actuació registrada en **video** per un grup d'alumnes de 5è i 6è de primària de l'**escola Francesc Arenes, de Gollmés**, impulsada a través del **Pla Català d'Esport a l'Escola**. Aquesta actuació serà el model perquè les altres escoles de Mollerussa realitzin la mateixa coreografia al finalitzar la caminada. S'hi han adherit uns 400 escolars de la localitat, que pertanyen als **centres Ignasi Peraire, Pompeu Fabra, Les Arrels, El Carme, La Salle, Institut Terres de Ponent, Institut La Serra i ACUDAM - ACELL**.

Aprofitant l'explicació de la caminada del dia 10, Ivan Tibau ha presentat l'adaptació a l'entorn Wikiloc que la **Secretaria General de l'Esport (SGE)** està fent de les rutes saludables dissenyades i validades pel **Pla d'Activitat Física Esport i Salut (PAFES)** per tal de facilitar-hi l'accés a tots els ciutadans de Catalunya. A través de l'enllaç <http://ca.wikiloc.com/geotourism/catalunya-pnpaf-pafes>, i dins l'apartat '**Rutes Catalunya - PNPAF - PAFES**', s'aniran trobant les més de 800 rutes recomanades, que sumen un total de 2.800 km en 258 municipis catalans.

PAFES, contra el sedentarisme

Amb l'objectiu de fomentar un estil de vida saludable, Catalunya disposa del **PAFES** centrat en les persones sedentàries adultes i que ha estat reconegut com Bona Pràctica del Ministerio de Sanidad el 16 de març de 2015. Els professionals d'atenció primària aconsellen augmentar els nivells d'activitat física utilitzant les rutes saludables i altres recursos comunitaris.

El PAFES ja s'ha estès al 99% del territori i més de 500.000 ciutadans ja han rebut consells sobre activitat física saludable en els centres de primària.

El sedentarisme ha disminuït entre el 2006 i el 2014 en un 7,1%. Per al Secretari de Salut Pública, Antoni Mateu, practicar activitat física de manera regular és una **eina efectiva de millora de la salut** i la **qualitat de vida** relacionada amb la salut, alhora que suposa un factor protector per a diferents **trastorns crònics (hipertensió, diabetis, dolors musculars...)** i **patologies (malalties de l'aparell circulatori i càncer, principalment)**. **Fer exercici també millora la salut mental.**