

Entrevista amb la coordinadora del Grup d'Exercici Físic i Salut de la CAMFiC amb motiu del Dia Internacional de l'Activitat Física, 6 d'abril 2018.

1.- Aquest és el novè any consecutiu que Catalunya es suma al Dia Mundial de l'Activitat Física de l'OMS. Aquest any el lema és "+ actius cada dia". Com de beneficis pot ser per la nostra salut moure'ns?

És un èxit mantenir el compromís institucional anual. Estem davant de la causa que més morts causa a la població i cal sensibilitzar de que no només ens tracten amb fàrmacs. Cal implicar-se en els hàbits quotidians i la constància és clau en totes les etapes de la vida.

2.- A Catalunya hi ha 3.000 morts anuals vinculades al sedentarisme. Per què ens costa tant fer exercici físic? Quin paper jugueu els metges i metgesses de l'atenció primària per "educar" als vostres pacients en els beneficis de l'activitat?

Bona pregunta. Les estanteries de les biblioteques són plenes d'evidència científica que ens diu que és la millor eina, però no sabem seduir als pacients a canviar l'hàbit. Els professionals ho hem de creure, integrar-ho en la nostra pròpia vida i predicar amb l'exemple. També és bàsic el rol de l'escola, la família, l'entorn urbanístic, els horaris laborals, la feina, els recursos econòmics, l'estat de salut ... Hem de vèncer la inèrcia i la mandra, no fer res cansa més que fer exercici ... només necessitem calçat còmode i ganes: 30 minuts al dia 5 cops a la setmana adults i grans, i 1 hora al dia cada dia els nens.

3.- Sovint confonem exercici físic amb esport. Crec que cal explicar bé aquesta diferència. Ens ho pots aclarir?

No són paraules sinònimes. Nosaltres parlem d'activitat física i salut. Esport implica competició, acatar un reglament (No pots xutar en fora de joc, no pots tocar la pilota amb els peus a basquet o a voleibol, no pots trepitjar el carrer del teu rival ...). L'esport és molt recomanable en nens i joves perquè educa tant físicament com en valors (respecte, esforç, disciplina, no guanyar sempre) que ens serviran per la vida dins i fora de la pista.

4.- Quines polítiques socials (per ex: nou dissenys a les ciutats: més espais verds, carrils bicis, etc) i educatives (per ex: més hores escolars de gimnàstica, patis oberts als caps de setmana, etc) creus que ajudarien també a promoure els beneficis de l'activitat física.

Es bàsic sensibilitzar a la població en adquirir i mantenir hàbits saludables, a França, als que van a treballar en bicicleta, els recompensen amb 25 cèntims per kilòmetre recorregut, és una estratègia per millorar la salut de ciutadans i del planeta per reduir emissions de CO2.

5.- Els metges i metgesses de família sou els que millor coneixeu els vostres pacients per recomanar-los que facin activitat segons les seves possibilitats. Quin consells soleu donar-los perquè incorporin l'exercici físic en els seves activitats quotidianes.?

Primer cal conèixer al pacient, estat de salut, temps disponible, motivació, expectatives i pactar objectius realistes i supervisar l'adherència i el compliment per, mica en mica, redefinir els objectius. No podem pretendre que algú que mai ha fet res faci aquest estiu el "Camino de Santiago". Hem de prescriure amb prudència i seguretat, per evitar possibles accidents, pretenem guanyar salut, no perdre la vida.