



El llibre “Mi médico me manda a paseo” ensenya a la població com fer activitat física

La seva autora és la metgessa de família i de l'esport Montserrat Romaguera, coordinadora del Grup d'Exercici Físic i Salut de la CAMFiC.

Des de fa temps ella veu a les seves consultes, d'una banda, molt sedentarisme, però també altra gent que sense proves mèdiques prèvies comença a fer esport, en molts casos de gran impacte i esforç. “Això és temerari, perquè molta gent que no té el cos preparat s'inicia en l'esport sense cap control ni seguiment mèdic. Després venen un munt de lesions, dolors i en el pitjor dels casos, la mort”. I en l'extrem oposat, la Dra. Romaguera també veu “molt sedentarisme, de fet, les enquestes de salut ens situen entre un 30 i un 40% de població sedentària. I això, suposa greus problemes de salut, la inactivitat física pot ser la causa principal del 21% dels càncers de mama i còlon, el 27% de patologia diabètica i és darrere d'un de cada 3 atacs al cor.”

Però el sedentarisme també implica un increment de la despesa sanitària. Alguns estudis expliquen que en una població d'uns 10 milions de persones en què més de la meitat no realitzen prou exercici físic es genera una despesa sanitària per sobre dels 900 milions d'euros. En canvi, per cada euro invertit en prescripció d'exercici físic, en deu anys s'hauran estalviat tres, tant en baixes laborals com en fàrmacs.

És per això que es va animar a escriure aquest llibre destinat a la població i on vol fonamentalment “apropar l'activitat física a la població, que entenguin que no només és saludable sinó també pot ser molt divertit, però sobretot, per aquells que s'iniciïn, que ho facin amb seny i amb controls mèdics previs”. Un llibre amè, fàcil de llegir i molt pràctic: molt poca teoria i, en canvi, molta recomanació útil. “El llibre és un manual pràctic i amè on des de l'experiència de primera mà intento motivar i seduir a la població a què incorporin l'activitat física saludable en el seu dia a dia i, així, millorar la seva salut i la seva qualitat de vida” explica la Dra. Montserrat Romaguera.

El llibre “Mi medico me manda a paseo” repassa els beneficis de l'activitat física per a totes les edats, analitza per què fem poca activitat física, proposa com i en què iniciar-nos tant en l'esport com en l'activitat física, com hem de minimitzar riscos, i fa recomanacions segon el tipus d'exercici físic: banys, natació, muntanya, bicicleta, neu, sauna, etc.



nota de premsa

CAMFic



També podem trobar un capítol específic sobre el fenomen runner amb indicacions fins i tot sobre el tipus de roba i calçat més apropiat. Trobem també capítols específics sobre obesitat i activitat física, o com fer exercici si tenim alguna malaltia com: diabetis, hipertensió, colesterol, insuficiència renal, etc.

El llibre també fa un repàs al tipus d'activitat que podem fer segons les nostres etapes vitals: des de la infància a l'ancianitat. Mentre que els dos capítols finals estan dedicats a la competició federativa i als efectes i implicacions que la pandèmia ha tingut sobre la nostra activitat física.

