

GENTE SANA

MARTÍN FIZ, atleta

Este atleta **vitoriano**, de 42 años, ha sido dos veces **campeón** de España de cross (1990 y 1992) y ha ganado numerosos **maratones** como el de Helsinki (1993 y 1994), Rotterdam (1995), Seúl (1996 y 97) y el japonés de Otsu (1999). Fue medalla de oro en los europeos de Helsinki (1994) y en los mundiales de Gotemburgo (Suecia, 1995). Con el equipo de maratón logró en 1997 el **Premio Príncipe de Asturias**.

«Las personas que hacen deporte tienen un optimismo especial»

C.M. / BURGOS

Aunque alejado del atletismo profesional, Martín Fiz sigue defendiendo la importancia de practicar deporte a cualquier edad para mantener sanos el cuerpo y la mente. Actualmente colabora con el programa *Idea Sana* de Eroski, una iniciativa cuyo objetivo es fomentar los hábitos de vida saludables de los consumidores.

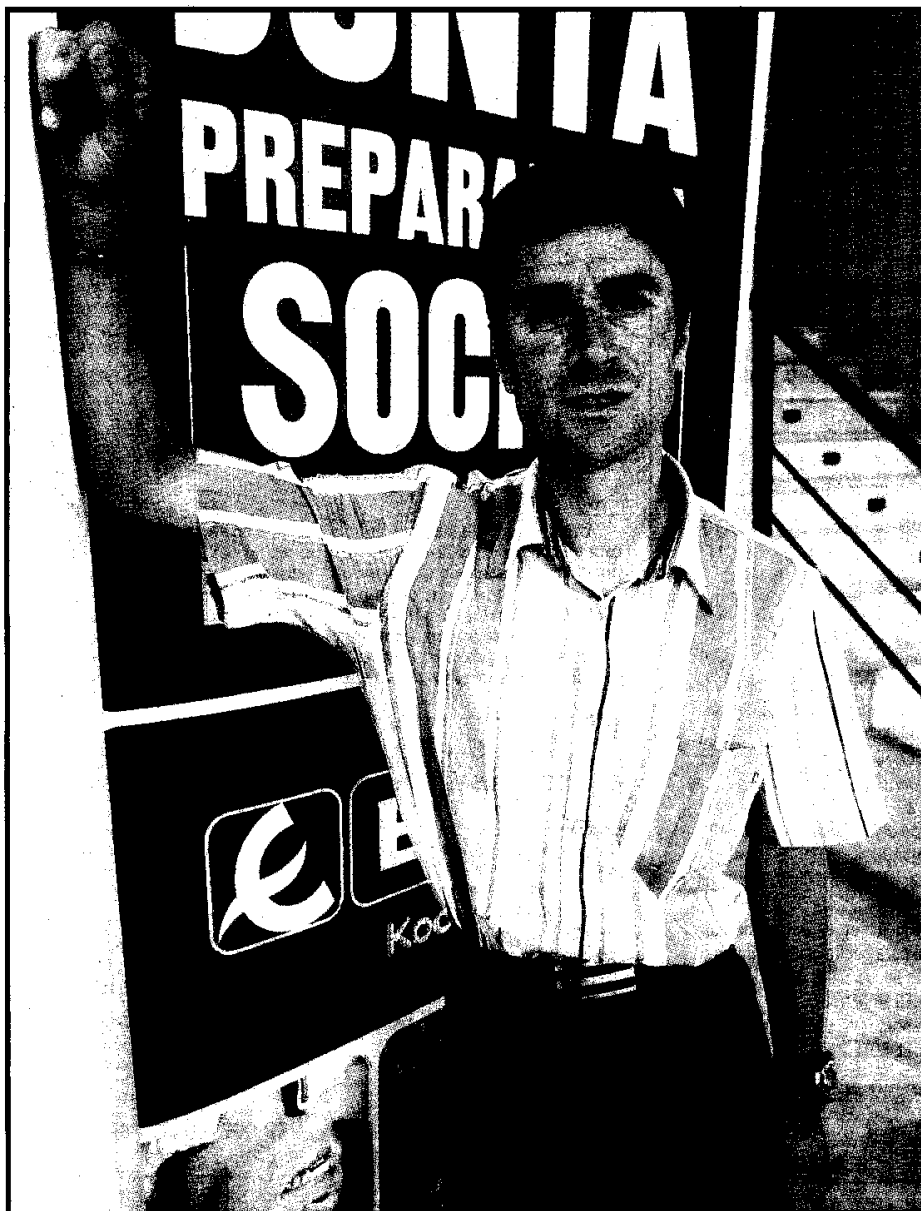
Fiz participó ayer en una reunión de socios-amigos de Eroski que se celebró en el Aula Magna de la Facultad de Derecho a la que asistieron casi 600 personas. El atleta alavés animó a los asistentes a realizar algún deporte sea cual sea su edad. «Es bueno hacer natación, pilates, yoga o simplemente caminar. Gracias al deporte se adquiere un buen bienestar. Yo he dejado el deporte profesional, pe-

«El deporte me ha aportado amigos, buena salud y me ha dado una mente más abierta»

ro sigo haciendo deporte porque me sienta bien mentalmente. Cuando estoy dos o tres días sin hacer deporte me como hasta las esquinas», apuntó.

En opinión de Fiz, gracias al deporte se consigue salir de casa y relacionarse con otra gente. «La gente que está en su casa todo el día es pesimista, mientras que las personas que hacen deporte tienen un optimismo especial. El deporte ayuda a sentirse bien con uno mismo».

Este atleta reconoce que gracias al deporte ha sido una persona privilegiada. «Me ha aportado amigos, una buena salud, me ha permitido viajar por muchos países y conocer a gente de muchas etnias. Me ha dado una mente más abierta. Por ello, promocio el deporte base, el de salud y el de la tercera edad. No hay edades para hacer ejercicio físico».



Martín Fiz estuvo ayer en Burgos para explicar las ventajas de hacer deporte. / FOTOS: LUIS LÓPEZ ARAICO

IDEA SANA

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES



Idea Sana pone en marcha foros, encuentros y publicaciones con el objetivo de difundir hábitos de vida saludables. En el encuentro de ayer también intervinieron Rafael Arana, director de la Fundación para la Diabetes; Carlos Alcorta, escritor y codirector de la revista Ultramar; y Julio Lema, responsable de fundaciones de la Asociación

Multisectorial de Empresas Españolas de Electrónica. Arana puso de manifiesto los beneficios de una alimentación sana, rica en frutas, verduras y legumbres y la práctica de ejercicio físico para prevenir la obesidad. La Fundación para la Diabetes ha puesto en marcha una campaña en colaboración con Eroski.