



►10 Septiembre, 2015

Un minuto de ejercicio, siete más de vida

Los médicos destacan los beneficios del deporte en unas jornadas en el HUCA

■ LAURA FONSECA

OVIEDO. El ejercicio físico es el mejor tratamiento preventivo del que se puede echar mano. Mejora la salud del corazón, reduce el riesgo de sufrir diabetes, hipertensión o ictus, pero también rebaja la posibilidad de padecer cáncer o de acabar con pánico o alzhéimer al llegar la vejez. Por si fuera poco, «refuerza el bienestar emocional, es un buen antioxidante y ayuda a socializar». El caso es que dar la espalda al sofá para realizar algún tipo de actividad física (valen 30 minutos al día, incluso divididos en fracciones de diez en diez) es «la mejor medicina para anticiparse a los problemas». Así lo expusieron ayer diversos especialistas que participaron en la jornada sobre hábitos saludables que se celebró en el Hospital Universitario Central de Asturias y al término

de la cual se presentó la I Carrera Popular del HUCA que tendrá lugar el 27 de septiembre.

Los impulsores de la primera prueba deportiva de La Cadellada, con la que se busca promover acciones sanas entre la población, son médicos del propio HUCA que comparten profesión y también afición deportiva. «Somos lo que se dice ahora corredores populares», indicó Vanessa Suárez, del servicio de Otorrinolaringología. Esta facultativa fue a quien le correspondió dar bajada de bandera en las jornadas y quien trajo a colación un informe científico noruego que estudió a más 26.000 hombres y que se publicó en mayo de 2015, el cual demuestra que «un minuto de ejercicio da siete minutos de vida».

Su colega y también corredor Manuel Gorostidi hizo hincapié en la



De izquierda a derecha, Adelino Hidalgo (pte. Federación de Atletismo), Mercedes González (concejala de Oviedo), Emilio Esteban (jefe de Oncología Médica), Vanessa Suárez (médica), Alberto Suárez Lasso (Medalla de Oro de Maratón en los Paralímpicos de 2012), Antonio Molejón (Dir. Salud Pública), Miguel Rodríguez (director médico del HUCA), Antonio Jalón y Manuel Gorostidi (médicos). :: MARIO ROJAS

buenía relación entre el deporte y la salud cardiovascular y recordó que siete de los diez principales factores de riesgo de muerte son cardiovasculares. «Está demostrado que hacer ejercicio disminuye la mortalidad». Según este nefrólogo, no hace falta convertirse en un deportista de élite, «vale con cierta actividad física regular». Antonio Jalón, urólogo, es la tercera pata de I Carrera Popular, que ya cuenta con más de 800 inscritos. Ayer

prefirió seguir el debate desde la grada, aunque sus compañeros le obligaron a subir para la foto oficial.

Siguiendo con «las bondades del ejercicio físico», Emilio Esteban, jefe de Oncología Médica del HUCA, señaló que «el deporte moderado reduce hasta en un 50% el riesgo de muerte por cualquier causa». En el caso del cáncer, «está demostrado que rebaja entre un 30 y un 40% la posibilidad de un tumor de colon o de mama».

La bautizada ya como la 'Carrerhúca', a la que comprometió su participación el director médico del hospital, Miguel Rodríguez («al menos en la más pequeña, la de tres kilómetros»), cuenta con el apoyo de deportistas como Alberto Suárez Lasso, Medalla de Oro en Maratón en los Juegos Paralímpicos de Londres 2012. Ayer relató cómo una degeneración macular le obligó a replantearse su vida y cómo «el atletismo me salvó».