

El II Foro de Vida Saludable ofrecerá en Valladolid formación en salud y alimentación y actividades para los ciudadanos



Foto: EUROPA PRESS

La organización pretende contar con entre 200 y 300 nutricionistas y endocrinólogos en las actividades más especializadas

VALLADOLID, 19 Sep. (EUROPA PRESS) -

El II Foro de Estilo de Vida Saludable, que se desarrollará en Valladolid los días 28 y 29 de septiembre, tratará de difundir entre especialistas, médicos y ciudadanos en general que los hábitos saludables son "la única forma de evitar problemas cardiovasculares", al tiempo que ofrecerá diversas actividades gratuitas dirigidas a todos los ciudadanos.

Esta iniciativa se ha presentado este miércoles en el Ayuntamiento de Valladolid en un acto en el que han participado el alcalde de Valladolid, Francisco Javier León de la Riva, el jefe clínico de Endocrinología del Hospital Gregorio Marañón de Madrid, Basilio Moreno Esteban; y el especialista vallisoletano Daniel de Luis.

El foro, que se celebrará en el Pabellón 3 de la Feria de Valladolid, buscará la participación ciudadana para hacer llegar a la sociedad información sobre la idoneidad de la alimentación saludable y el ejercicio físico para combatir la "elevada mortandad" que presentan actualmente las enfermedades cardiovasculares.

Se trata de la segunda edición de este foro, que comenzó su andadura en 2011 en Madrid, organizado por la Fundación España Saludable, dirigida por Jesús Calleja, quien también ha estado presente en el acto celebrado este martes. El responsable de la organización ha incidido en que las novedades con respecto al año anterior pasan por la búsqueda de más participación de los ciudadanos a

través de actividades como las 'olimpiadas tradicionales' o la carrera popular que se celebrará en la ciudad.

En la vertiente más especializada de las jornadas, la organización espera contar con la participación de "entre 200 y 300" médicos y especialistas en ámbitos como la endocrinología, alimentación o actividad física. Así, Foro contará con cuatro mesas científicas sobre 'Diabetes: una patología emergente que afecta a la salud'; 'Salud y ejercicio físico'; 'Estrategia terapéutica en la DM2' y 'Vino y salud'.

Además, los visitantes podrán pasar por el 'Túnel de la Salud', donde podrán realizarse pruebas antropométricas, de presión arterial, medición de hemoglobina y de glucemia; así como talleres sobre la hipoglucemia, para que, como ha puntualizado Daniel de Luis se enseñe a los pacientes de diabetes "cómo poder afrontar los primeros momentos" de estas crisis.

Actualmente, según datos aportados por De Luis, se estima que más de 200.000 personas presentan diabetes en Castilla y León y que entre el 10 y el 20 por ciento de ellos sufre al año una hipoglucemia grave. El objetivo de la campaña de difusión que se llevará al Foro es promover "el máximo autocontrol" de los propios pacientes para reducir el "impacto económico" de estas dolencias que, según el especialista, representan "entre el 20 y el 30 por ciento" de las ocupaciones de camas hospitalarias.

CHARLAS

La parte formativa se completará con charlas como 'Cuida tu corazón' y 'Cómo ayudar a mantener tu salud ósea' desde el punto de vista de "poner barreras" a los criterios de riesgo, como principalmente son la obesidad y la hipertensión arterial.

En materia de alimentación, el programa incluye talleres de cocina para niños y adultos, degustaciones de productos saludables, un supermercado simulado en el que se explicará las propiedades de los productos saludables, una cata de aceites y un 'laboratorio de vinos'.

De hecho, el vino contará con un carácter especial en estas jornadas, ya que, como ha apuntado Basilio Moreno, esta bebida "en una cantidad adecuada" puede estar presente "en cualquier dieta saludable" gracias a sus propiedades antioxidantes para "limpiar las arterias".

En cuanto a la actividad física, la principal actividad será la 'Carrera Saludable', que se celebrará en la mañana del sábado 29 en un recorrido de 6,8 kilómetros que se podrá realizar corriendo, andando rápido o "como un agradable paseo", como ha matizado Jesús Calleja, ya que la intención es contar con participantes de todas las edades.

Además, se desarrollarán juegos tradicionales de niños con mayores, clases sobre sistemas de gimnasia, bailes de salón y una ponencia sobre la actividad física en el tratamiento del sobrepeso. De forma paralela, la Universidad Miguel de Cervantes ofrecerá una mesa sobre actividad física y deporte saludable en la que participará, entre otros, la ex atleta Mayte Martínez.

Por su parte, el alcalde de Valladolid ha manifestado su deseo de que las jornadas sean "un espacio de encuentro" entre el público general y los profesionales de la endocrinología y la nutrición y ha recordado que la capital vallisoletana está incluida en una red de ciudades saludables desde 1988.