

El Ayuntamiento presenta un programa de ejercicio físico para gente mayor que formará parte de un estudio universitario

Se buscan 200 voluntarios

JAUME RIBELL

Caminar es sano. Es un hecho conocido. Pero no es tan conocido hasta qué punto puede llegar a ser sano. Para dar remedio a eso el Ayuntamiento de Granollers ha preparado *Pas a pas*, un programa de ejercicio físico dirigido a personas mayores cuyo objetivo es ese: "Cuantificar los beneficios exactos que tiene el caminar más o menos", tal y como explicó **Jesús Fortuño**, doctorado por la Facultat de Ciències de l'Educació i l'Esport de la Universitat Ramon Llull (URL). "Esa es la novedad: es un programa pionero, nos lo hemos inventado aquí, pero sobre una base segura y científica", explicó el regidor de Esports, **Josep Maria Junqueras**. Una investigación que se llevará a través de Blanquerna -la escuela universitaria asociada a la URL-.

Pero no es sólo esa la finalidad del estudio: "Lo que queremos tam-

bién es inculcar el hábito de caminar. No sólo entre las personas mayores, que son las que pueden salir más beneficiadas, sino a toda la población", apuntó. "No podemos comprometernos a evaluar a todo el mundo", añadió el alcalde, **Josep Mayoral**, "pero queremos que esto sirva de incentivo. Que cuando tengamos los resultados y sean palpables los beneficios, la gente se anime a caminar", recordando que "no hace falta tomarlo como un ejercicio extra. Basta con dejar el coche en casa e ir a pie a los sitios", con lo cual se ahorra en dinero, tráfico y contaminación "mientras encima se gana en salud". Y es que está comprobado que caminar unos 10.000 pasos al día (cerca de 8 km.), a parte de ayudar a eliminar grasas y a perder peso, reduce la tensión arterial y el nivel de colesterol, mejora la digestión y la circulación y, por tanto, reduce también el riesgo de sufrir problemas cardíacos y respiratorios.

Xavier Solanas



Caminar reduce el riesgo de sufrir problemas cardíacos o respiratorios.

"Pero tampoco hay que tomar esos 10.000 pasos como medida de partida. Hay que adaptar cada persona a un esfuerzo adecuado a sus características", recaló Fortuño. Por ello se crearán tres grupos: el primero con personas que ya llevan una actividad física habitual en otros programas municipales para gente mayor, el segundo con personas que no lleven esa actividad cotidiana y un tercer grupo de control, que no seguirá el programa pero sí el análisis médico: "Se les

realizará una sesión semanal de control para observar la evolución. No obligaremos a nadie a hacer más o menos: se trata de que sean independientes y cada cual camine cuanto pueda. En función de eso analizaremos los resultados", fijándose en factores objetivos como su impacto sobre enfermedades o uso de medicamentos, la talla, el peso o la resistencia aeróbica o datos más subjetivos a través de cuestionarios personales. Para controlar los pasos que dan, se les facilitará a los participantes un podómetro para contarlos.

El día 17 de diciembre el doctor **Carles Vallbona** vendrá de Houston para inaugurar oficialmente el programa en una charla que tendrá lugar en el Museu, y dará los primeros 15 podómetros de forma simbólica. El resto (200, las personas que se estima que se apuntarán al programa) se repartirán al día siguiente, el 18, en una sesión a la que los inscritos serán convocados. De momento hay más de una cincuentena de personas apuntadas. Quien esté interesado en hacerlo, puede hacerlo a través de las oficinas del Servei d'Esports (93 879 49 05). El programa empezará el 12 de enero y finalizará el 19 de junio de 2009.

Joan Sitjes abre una nueva planta de ropa de hombre en la tienda de la Porxada

Xavier Solanas

GRANOLLERS. El pasado miércoles por la noche fueron muchos los amigos y clientes de la firma Joan Sitjes de Granollers, que quisieron conocer "in situ" las nuevas reformas que han realizado en su más que centenario establecimiento de la plaza de la Porxada, ya que se fundó como Camisería Sastrería Sitjes en 1882. Desde entonces y con gran fidelidad a la saga familiar, han venido gestionando la tienda diferentes representantes. Actualmente, es la quinta generación de la familia Sitjes la que está al frente de un negocio que, con esta nueva reforma y nueva propuesta, ha dado un paso más adelante. Así, trabajan en el negocio familiar Joan Sitjes y su mujer Anna Rosa Capdevila, y

sus hijos Joan y Teresa, junto a un amplio equipo de profesionales con muchos años de experiencia. La presentación de la nueva planta de ropa para hombre (donde la moda tiene varios nombres propios y es uno de sus principales referentes), sirvió para constatar el buen trabajo realizado en el espacio por el arquitecto Vicenç Oliveras, destacando, entre otros detalles, la central ubicación de un ascensor acristalado, que permite una visión general de la planta de 280 m² y la entrada de luz, ofreciendo panorámicas especialmente amplias y vistosas. Para Joan Sitjes, "la nueva apuesta significa un nuevo reto familiar y la realización de una ilusión que sitúa la tienda en el proyecto del siglo XXI". RdV



ALQUILER DE FURGONETAS Y TURISMOS

MARTHE
RENT A CAR
MATARÓ - GRANOLLERS - MALGRAT - BADALONA

OFICINA EN GRANOLLERS : AVD. FRANCESC MACIÀ Nº 265
TELF. 902 02 60 60

www.grupomarthe.com