



Començar a moure'ns

És impressionant la quantitat de patologies que es deriven de la inactivitat física. Aquesta afirmació tan senzilla, tan provada i tan demolidora va fer-la l'any passat el fisioterapeuta Jordi Vilaró en el marc del primer Congrés Internacional de Fisioteràpia (FTP18) que, organitzat pel Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya (CFC), va reunir durant dos dies a Barcelona els millors fisioterapeutes del món.

Vilaró és expert en activitat física terapèutica (AFT) i en fisioteràpia respiratòria, professor i vicedegà de la Facultat de Ciències de la Salut de Blanquerna-Universitat Ramon Llull, i també és un ferm defensor que costa ben poc mantenir-se actiu, del que ens estalviem fent-ho i, sobretot, de predicar amb l'exemple: quan vam entrevistar-lo perquè el CFC li havia atorgat el premi June Nystrom a la seva trajectòria, va arribar a la cita amb bicicleta.

Li agrada molt la muntanya, diu, i s'hi escapa sempre que pot. I quan és a la ciutat tampoc perd el temps: no fa servir ascensors i es mou sempre amb bicicleta. És decisió nostra, assegura, agafar el cotxe o anar als llocs a peu, en transport públic o bicicleta: depèn de nosaltres començar a moure'ns.

I és que una persona activa, que vol dir algú que al llarg de la setmana combina l'activitat física moderada amb la intensa (consulteu el vostre fisioterapeuta perquè us les defineixi i prescrigui adaptant-ho al vostre cas), hi té molt de guanyat. Una persona activa de vuitanta anys, diu Vilaró, estarà tan forta com una persona sedentària de cinquanta. Vet aquí una altra afirmació provada que ens hauria de fer reflexionar per, tot seguit, activar-nos.

L'activitat física és salut, fortalesa i vida: qualitat de vida. I cadascú ha de trobar la seva manera, n'hi ha per a tots els gustos: caminar, córrer, nedar, pedalar, fer ioga o pilates, jugar a pàdel. La llista és tan llarga i els beneficis són també tants... Som-hi!