

Previsión del tiempo



HOY

Máx. 23°
Mín. 12°

MAÑANA

Máx. 21°
Mín. 12°

cultura & vida

Efemérides

1980

Nació Dani Rovira

Es un actor, presentador, comediante, locutor y filántropo español. Ganó el Goya en 2015 a mejor actor revelación por la película 'Ocho apellidos vascos'.



Salud



Los últimos estudios indican los beneficios del trabajo más intenso y de menor duración.

FOTO: ALBA MARINÉ

SÍLVIA FORNÓS
TARRAGONA

Andar es un movimiento espontáneo que está implícito en la fisiología y genética humana. Partiendo de esta base, caminar es mucho más que dar pasos, ya que, según explica Cinta Mestre Pedret, fisioterapeuta, licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CAFE) y vicesecretaria del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, «son múltiples los beneficios, tanto a nivel muscular y articular –sobre todo el tren inferior del cuerpo–, si utilizamos bastones de trekking también ejercitaremos el abdomen y los brazos; y en el ámbito psicoemocional también aporta beneficios porque es una actividad que podemos hacer en soledad o en grupo».

Así, en cuanto al origen del movimiento musculoesquelético, por lo general, los bebés gatean antes de empezar a caminar, lo que contribuye a fortalecer la musculatura y la coordinación. Y cuando llega el momento de ponerse de pie y empezar a caminar, «el movimiento de las extremidades tiene forma cruzada: movemos al mismo tiempo la pierna derecha y el brazo izquierdo, después la pierna izquierda y el brazo dere-

El movimiento de las extremidades tiene forma cruzada para avanzar a cada paso

cho», describe la fisioterapeuta, quien añade que «de esta manera, el cuerpo realiza una torsión, que es la que nos permite avanzar».

Por ello, recalca la fisioterapeuta, «los pies son lo más importante, ya que el apoyo en la superficie condiciona la fuerza que hacemos y que, a su vez, se transmite hacia la pelvis». En este sentido, en consulta, Cinta Mestre enseña a sus pacientes a reeducar la marcha después de una lesión.

Fortalecer la musculatura

«Las personas se sorprenden de que reaprender a caminar no es tan fácil como parece. A cada paso, primero apoyamos el talón, después apoyamos la planta del pie y seguidamente empezamos a impulsarnos, es decir, iniciamos la fase de despegue desde el quinto dedo hasta el dedo gordo, que es el responsable del impulso final para que podamos dar el paso, desplazarnos y equilibrarnos para la siguiente pisada», detalla la fisioterapeuta, quien añade que «padecer algún dolor, en el pie, la pierna o la cadera, que se prolonga más de tres semanas, debe hacernos sospechar que no andamos correctamente».

Para evitar molestias, es muy importante tener la musculatura

ANDAR, MUCHO MÁS QUE DAR PASOS

Bienestar. Caminar es una actitud vital que aporta múltiples beneficios a nivel musculoesquelético y psicoemocional



Cinta Mestre Pedret es fisioterapeuta y vicesecretaria del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya. FOTO: CEDIDA

del pie entrenada, ya que «nuestros antepasados caminaban descalzos por la naturaleza y la mecánica del paso era mucho más sencilla, ya que no existía el 'obstáculo' del calzado», recuerda la fisioterapeuta Cinta Mestre.

Entonces, dice, «después de miles de años, la musculatura del pie en la sociedad moderna se ha debilitado, por lo que debemos entrenarla y despertarla, simplemente caminando descalzos por casa». Asimismo, la fisioterapeuta opina que «el calzado ha fragilizado los pies, en tanto que han dejado de recibir los estímulos necesarios para su correcto desarrollo; y cuando caminamos sobre un terreno natural y abrupto el

«Cuando andamos sobre un terreno abrupto el pie advierte un potencial riesgo de lesión»

pie se siente extraño y advierte un potencial riesgo de lesión».

De esta manera, tener una musculatura fortalecida sirve para prevenir de lesiones y dolores, ya que la musculatura protege las articulaciones. «Muchas veces, a las personas que vienen a la consulta con problemas en las rodillas o en cualquier articulación, les aconsejo reforzar la musculatura, para evitar una disfunción mecánica que termine generando dolor u otros problemas». Por último, en cuanto a qué aporta más beneficios para la salud: si andar a baja intensidad durante más tiempo o caminar menos a mayor intensidad, la fisioterapeuta Cinta Mestre señala que «las últimas investigaciones científicas apuntan al trabajo más intenso y de menor duración porque indican

Reflexiones

«Los pies son lo más importante, ya que el apoyo en la superficie condiciona la fuerza que hacemos y que se transmite hacia la pelvis»

«Andar está implícito en la fisiología y genética humana»

«Una musculatura fortalecida sirve para prevenir lesiones y dolores, ya que la musculatura protege las articulaciones»

Cinta Mestre
Fisioterapeuta

«El libro 'Caminar, una filosofía' invita a acercarse al hecho de andar como una actitud vital»

Francesc Roma
Historiador

La ficha



Caminar, una filosofía

Autor. Frédéric Gros
Traducción. Francesc Roma
Editorial. Cossetània
Páginas. 182

que hay una mayor activación muscular».

'Caminar, una filosofía'

Además de los beneficios para la salud, el hecho de andar también conlleva una dimensión existencial, tal y como se describe en el libro de Frédéric Gros *Caminar, una filosofía* (Cossetània, 2021), traducido al catalán por el historiador y geógrafo Francesc Roma Casanovas. «El libro es, por una parte, un paseo por la historia de los filósofos que hicieron del hecho de andar en una parte importante en sus vidas y obras, como

El hecho de andar también está vinculado con la libertad, la soledad y el peregrinaje

Rimbaud, Nietzsche, Rousseau, Nerval, etc.; y por otro lado, el autor Frédéric Gros plantea su propia reflexión sobre qué supone caminar».

Asimismo, el historiador Francesc Roma Casanovas añade que «el libro invita a acercarse al hecho de andar como una actitud vital, para entender a estos personajes de la historia de la filosofía universal, desde la relación entre andar y la libertad, la soledad, el peregrinaje, etc.»

Así, la reflexión de Frédéric Gros (filósofo y profesor de pensamiento político en la Universidad de París) parte de la idea de que «caminar no és cap esport. Posar un peu davant de l'altre és un joc d'infants. No dona cap resultat, cap xifra: el caminador us dirà quin camí ha fet, en quin sender trobareu el millor paisatge, la vista que es troba des de tal promontori».

Música

Programación

«La Tarraco Arena es un **referente** en el sur de Catalunya»

J. DÍAZ
TARRAGONA

God Save the Queen asegura que la producción de su concierto en TGN fue de las mejores de su gira

La música en directo está retomando el pulso. Un ejemplo es el concierto de God Save the Queen el pasado sábado 23 de octubre en la Tarraco Arena. La mejor banda de tributo de Queen, como la han definido la revista *Rolling Stone* y el propio Brian May (guitarrista del mítico grupo británico), reunió a 3.000 espectadores, una cifra que ya recuerda a las grandes actuaciones previas a la pandemia.

«Fue un éxito rotundo. Los asistentes salieron con una sonrisa y con la sensación de que parecía que habían visto en directo a los mismísimos Queen. La producción fue espectacular, con un escenario de grandes dimensiones y un rider que se asemejaba mucho a los grandes eventos de Queen, con un parrilla de foco incandescentes muy característica de la época», recuerda Tonet Sánchez, promotor en la Tarraco Arena y Zero Productions.

Sánchez asegura que el manager de God Save the Queen le comunicó que había sido una de las mejores producciones de to-

da su gira española. «La banda se fue con una gran alegría y con la sensación de que en la Tarraco Arena hay una gran profesionalidad. La configuración del escenario, el sonido y las luces son lo más fiel que se han encontrado en el tour», dice Sánchez.

El concierto duró practicante dos horas, en la que se repasaron todos los clásicos de la *Reina*. Pese a la emoción y lo festivo del momento, «el público se mantuvo en todo momento sentado, respetando los protocolos anti-covid vigentes». Había pantallas laterales que emitieron la primera parte de la actuación en blanco y negro «para trasladar a la gente al look de los 70 y 80». La segunda parte ya fue en color.

Sánchez asegura que, una vez más, «Tarraco Arena demostró que es uno de los espacios de referencia del sur de Catalunya, donde se pueden ver grandes espectáculos y a grandes artistas». Y apunta que ayuda a generar actividad económica en la ciudad: «Hubo asistentes que se alojaron una noche en Tarragona y otros que hicieron compras o fueron a cenar».

El promotor emplaza también a la Diputació y al Ayuntamiento a ir de la mano con la Tarraco Arena porque «estamos todos en la misma ciudad y tenemos que seguir trabajando para que recuperemos la actividad al 100%».



Un instante del concierto del tributo God Save the Queen el pasado 23 de octubre. FOTO: MONTSE PLANA