

## BREUS

### FÓRMULA 1.

#### Verstappen renova fins al 2028

**Barcelona.** Max Verstappen va renovar el seu contracte amb Red Bull fins al final de la temporada 2028. El neerlandès, campió mundial, tenia contracte fins al 2023 i va firmar una renovació per cinc anys més. Max Verstappen es va mostrar molt content: "Realment gaudeixo essent part de Red Bull; per això escollir quedar-me fins la temporada 2028 ha estat una decisió fàcil." El director de l'equip Red Bull, Christian Horner, va explicar: "Tenir Max fitxat fins a final del 2028 és una veritable declaració d'intencions. El nostre objectiu immediat és retenir el títol mundial, però aquest acord també mostra que ell és part de la planificació a llarg termini de l'equip." ■



**Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya**

## Mou-te! La lluita contra l'obesitat

Avui, 4 de març, se celebra el Dia Mundial contra l'Obesitat. El sobrepès i l'obesitat es defineixen com un excés de pes corporal, produït per un augment de les reserves de greix per sobre del que es considera normal, en funció de les característiques individuals (altura, corpulència, edat i sexe). L'obesitat és, a més, un factor important per al desenvolupament de malalties com ara la diabetis o les cardiorespiratòries.

Segons dades de l'Organització Mundial de la Salut (OMS), el sobrepès i l'obesitat afectaven més de 1.900 milions de persones adultes (de 18 anys o més) i més de 340 milions d'infants i adolescents (de 5 a 19 anys), en dades de l'últim estudi global del 2016. Si observem el nostre país, l'enquesta de salut de Catalunya corresponent a l'any 2019 revela que més de la meitat de la població de 18 a 74 anys i un 34,6% de la població de 6 a 12 anys té excés de pes. L'augment de l'obesitat és tan alarmant en les últimes dècades que l'OMS ha arribat a considerar aquest trastorn com l'epidèmia del segle XXI. Des de la fisioteràpia pensem que l'abordatge de l'obesitat ha de ser multidisciplinari per poder analitzar tots els elements i factors que hi influeixen. De la mateixa manera, la funció de la fisioteràpia és molt important en qualsevol de les situacions que es poden generar per culpa de l'obesitat. En un primer moment, el factor preventiu i educatiu de la fisioteràpia pot ajudar precisament a no desenvolupar sobrepès, amb una rutina d'exercici terapèutic adaptat a les condicions de cada persona. Aquest element educatiu de la fisioteràpia pensem que és una de les raons que aconsella incorporar aquests serveis a l'atenció primària, que és on millor es poden posar els fonaments per a una bona salut per al conjunt de la ciutadania.

Si la persona ja té aquest sobrepès, l'esforç col·legiat dels diversos professionals, especialment nutricionistes, psicòlegs i fisioterapeutes, és el que ha de definir l'acció terapèutica. En general, la combinació d'exercici i abordatge nutricional és la teràpia no quirúrgica més efectiva per al tractament de l'obesitat. El disseny d'aquesta pauta d'exercici a càrrec d'un professional afavoreix pèrdues més grans de pes i una millora de la condició física. A més, la pròpia millora comporta també un millor estat d'ànim i un augment del nivell de motivació per continuar amb el programa. Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya cfc@fisioterapeutes.cat www.fisioterapeutes.cat



**Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya**

**Olimpisme.** L'IPC rectifica per la pressió el dia abans de la inauguració dels Jocs Paralímpics de Pequín

## Sense russos en l'inici dels Jocs

**A.C. BARCELONA**

El Comitè Paralímpic Internacional (IPC) va rectificar la decisió presa dimecres, i ahir va decidir que els esportistes russos i bielorussos no competeixin en els Jocs Paralímpics d'hivern de Pequín que s'inauguren avui. El motiu van ser les amenaces d'altres països de no participar-hi si els esportistes de Rússia i Bielorússia competien, encara que fos com a neutrals, tal com havia decidit l'IPC.

"El canvi en la posició de l'IPC és perquè en les últimes hores un nombre elevat de països ens van demanar que si no reconsideràvem la nostra decisió era probable que hi haguessin greus conseqüències per als Jocs, amenaçant de no competir", va dir el seu president, Andrew Parsons. "A l'IPC creiem fermament que l'esport i la política no s'han de barrejar. No obstant, sense culpa pròpia, la guerra ha arribat ara a aquests Jocs, i molts governs estan influïnt en el nostre preuat esdeveniment", ha manifestat. El president de l'IPC va explicar també: "Garantir la seguretat dels atletes és molt important per a nosaltres, i la situació a les viles dels atletes s'ha tornat insostenible. Hem d'assegurar que en l'esport practicat dins del moviment



Una sessió d'entrenaments dels Jocs Paralímpics ■ EFE / E.L.

## Makuri estarà en tres proves

Pol Makuri debutarà en els Jocs la setmana vivent disputant els 20 km estil clàssic el dilluns 7. El dimecres 9 farà la prova d'esprint lliure i tancarà la seva participació a Pequín el dissabte 12 en els 12,5 km estil lliure. L'igualadí, de 31 anys, pertany a la Federació Espanyola d'Esports de Persones amb Paràlisi Cerebral i Dany Cerebral Adquirit (FEDPC) i competeix en la classe LW9. L'altre representant del Comitè Para-

límpic Espanyol és el surfista asturià Víctor González, que també serà el banderer en la cerimònia inaugural. Pol Makuri ho serà en la de clausura. Els Jocs de Pequín els disputaran uns 520 esportistes en un total de 78 esdeveniments amb medalla dels sis esports que formen part del programa paralímpic d'hivern: esquí alpí, esquí nòrdic, biatló, surf de neu, cùrling amb cadira de rodes i hoquei sobre gel.

paralímpic prevalgui l'esperit de joc net i la violència hi sigui prohibida."

El Kremlin va condemnar la decisió de l'IPC d'excloure els seus esportistes i els bielorussos dels Jocs, i el portaveu de la presidència russa, Dmitri Peskov, va manifestar: "Per descomptat, és una situació monstruosa. És una ver-

gonya per al Comitè Paralímpic Internacional. No puc dir res més."

### La F-1 diu no a Rússia

La fórmula 1 va trencar el seu contracte amb els organitzadors del GP de Rússia, que s'allargava fins l'any 2025. Fa uns dies ja va cancel·lar la cursa d'aquesta temporada. ■

**Motor.** El cerveri parla de les seves sensacions abans de l'inici del mundial

## Marc Márquez diu que lluitarà pel títol

**A.C. BARCELONA**

Marc Márquez va manifestar en la roda de premsa prèvia a l'inici del mundial de MotoGP en el GP de Qatar que lluitarà pel títol en aquest 2022, però que encara no està preparat per

guanyar en les primeres curses i que quan estigui al cent per cent s'arriscarà igual que abans. "Estic content d'estar aquí, a l'hivern no ho tenia clar. Era important fer els tests i després de Mandalika em vaig sentir bé físicament i és important. El 2022 vull

lluitar amb tots els rivals i pel títol." El vuit vegades campió mundial va explicar que, malgrat tot el que ha passat amb les lesions en els darrers dos anys, el seu estil, "conduir de manera arriscada és igual" i hi va afegir que quan estigui al cent per cent correrà "els mateixos riscos".

Maverick Viñales va comentar en quin moment estan l'Aprilia i la seva adaptació a aquesta moto, i també va explicar que en aquests moments en certa manera se sent "com un rookie", però "amb confiança". ■

## BREUS

### WATERPOLO

#### El CN Sabadell, emparellat amb el Pàdua

L'Astralpool CN Sabadell ha quedat emparellat amb el Pàdua en les semifinals de l'Euroolliga que es disputaran l'1 d'abril en una seu encara per determinar. En l'altra semifinal de la final a quatre s'enfrontaran l'Olympiacòs i l'UVSE Budapest. La LEN ha decidit excloure els dos equips russos en competició, el Kirixi, que havia eliminat l'UVSE en els quarts de final, i l'Uralotxka, que en l'anada havia vençut el Pàdua per 8-11. La tornada s'hauria d'haver jugat ahir en una piscina neutral, a Belgrad. ■

### FUTBOL SALA

#### Ferrão serà baixa contra el Burela

Ferrão serà baixa per al partit que el Barça ha de jugar demà (20.30 h) a la pista del Burela, corresponent a la 17a jornada. El pivot blaugrana té una forta contusió a l'espatlla esquerra que es va fer en la final de la supercopa contra el Palma. Ferrão s'afegeix a les baixes de Matheus, Lozano i Ortiz, i Pito és dubte. ■

### TENNIS

#### Djokovic podrà jugar el Roland Garros

El tennista serbi podrà defensar el títol de Roland Garros malgrat no estar vacunat contra la covid-19, després que el govern francès anunciés la supressió d'aquest requisit per participar en competicions internacionals. ■

### ATLETISME

#### Representació catalana a Oman

La maratonina Raquel González (FC Barcelona) farà el seu debut de la temporada dissabtes a la matinada (4 hora catalana) en els 35 km del mundial de marxa per equips de Muscat (Oman) i formarà equip amb les també catalanes Mar Juárez (Avinent Manresa) i Cristina Montesinos (Aldara Lleida). El jove gavanenc Paul McGrath (Cornellà Atl.) competirà en els 20 km i el llegendari Jesús Ángel García Bragado, ja retirat, exercirà d'ambaixador del campionat. ■