

BREUS

TENNIS. WTA 500 STUTTGART

Badosa ha de treballar molt per passar als quarts

Stuttgart. Paula Badosa es va classificar per als quarts de final del WTA 500 de Stuttgart en derrotar en dues hores i mitja la kazakh Elena Ribakina per 6-2, 4-6 i 7-6 (4) en els vuitens de final. La jugadora de Begur, segona favorita, es va haver d'esforçar molt contra la dinovena jugadora del món i ara s'enfrontarà a la tunisiana Ons Jabeur, setena cap de sèrie, que ho va tenir més fàcil per derrotar per 6-3 i 6-3 la russa Daria Kasatkina. L'empordanesa es va complicar el partit en el segon set, però va saber reaccionar i va lluitar fins al final en l'ajustada tercera mànega. ■



Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

Fisioteràpia per lluitar contra les al·lèrgies

Ja estem de ple a la primavera, quan arriba, per a molts, el millor moment de l'any per sortir al carrer, passejar, fer exercici físic, anar a la muntanya, etc. Tot i així, és el moment en què també es fan més presents les al·lèrgies. Els símptomes més habituals de les persones que les pateixen són els esternuts, picors nasals o oculars i asma; en resum, s'aguditzen els problemes respiratoris, fet que provoca una sensació general de malestar corporal.

Les malalties al·lèrgiques s'han duplicat en els últims 15 anys, fins a arribar a afectar el 25% de la població. S'estima que entre el 15 i el 20% de la població espanyola té al·lèrgia al pol·len, i entre els adolescents la xifra arriba al 40%. Del total de persones amb alguna al·lèrgia, el 60% són malalties al·lèrgiques respiratòries, la més freqüent de les quals és l'al·lèrgia als àcars de la pols domèstica, seguida de l'al·lèrgia al pol·len. També cal tenir en compte que la mala qualitat de l'aire a les ciutats ha incrementat els casos d'al·lèrgia respiratòria.

Gràcies a la fisioteràpia respiratòria es pot reduir la simptomatologia i, fins i tot, prevenir l'arribada de l'al·lèrgia per l'autoconeixement del propi cos. La prevenció de les al·lèrgies se centra principalment a adoptar una sèrie de mesures que limitin la posada en marxa de la resposta immunitària excessiva de les persones que la pateixen. Un dels principals consells i pràctiques que podem aprendre és dur a terme una correcta higiene nasal. Si tenim al·lèrgies, els rentats nasals amb sèrum fisiològic han de ser un hàbit diari. També es recomana fer una re-educació respiratòria, mitjançant la fisioteràpia, amb massatges i tècniques de relaxació que ens ajuden també a expectorar i netejar els pulmons, per tal de respirar millor. Com que les al·lèrgies són molt habituals en nadons i petits, hem de fer èmfasi en ells per a una bona higiene nasal. La labor dels fisioterapeutes és fonamental quan s'acumulen moltes flegmes als pulmons, sobretot, per als més petits de casa.

Les persones que tenen al·lèrgies són plenament conscients que han d'evitar l'excés d'exposició als entorns amb una alta concentració d'al·lèrgens. En cas que no es pugui evitar la seva presència, com a mínim cal reduir el possible contacte amb aquests agents. La fisioteràpia respiratòria és una disciplina que permet atacar les al·lèrgies però també altres patologies respiratòries com ara bronquitis, pneumònies, MPOC, etc., i, de fet, qualsevol infecció que provoqui acumulació de secrecions a les vies respiratòries.

Motor. Sis pilots en un marge de només 19 punts abans del GP de Portugal. Ducati domina per marques i Honda no aixeca el cap i ocupa el darrer lloc

El mundial arriba a Europa presidit per la igualtat

A.C. BARCELONA

El mundial de MotoGP arriba a Europa amb la disputa aquest cap de setmana del GP de Portugal, i ho fa amb una manifesta igualtat en la classificació general, amb sis pilots en un marge de només 19 punts i amb tres guanyadors diferents en els quatre grans premis disputats fins ara. Enea Bastianini, amb la Ducati de l'equip Gresini, encapçala la classificació amb 61 punts, cinc més que el barceloní Àlex Rins (Suzuki) i onze més que Aleix Espargaró (Aprilia). El campió mundial Fabio Quartararo i la seva Yamaha ocupen la cinquena posició, a disset punts.

En els quatre grans premis disputats fins ara Enea Bastianini, el líder, ha aconseguit dues victòries, mentre que Aleix Espargaró (tercer) i Miguel Oliveira (novè) han sumat els altres dos triomfs. Les dotze places de podi de les primeres quatre curses les han ocupat deu pilots diferents i només han repetit Enea Bastianini, amb les dues victòries, i Àlex Rins, amb un tercer i un segon lloc en les dues darreres curses disputades.

Suzuki mana en equips
Els sis primers classificats piloten cinc marques diferents i només repeteix Suzuki. Entre elles no hi és



Miller al davant de Martín i Bastianini en el GP de les Amèriques ■ EFE / ADAM DAVIS

Classificacions MotoGP

Pilots		Equips	
1r. E. Bastianini (Ducati)	61 punts	1r. Suzuki Ecstar	102 punts
2n. À. Rins (Suzuki)	56 punts	2n. Red Bull KTM	70 punts
3r. A. Espargaró (Aprilia)	50 punts	3r. Aprilia Racing	69 punts
4t. J. Mir (Suzuki)	46 punts	4t. Gresini Racing	61 punts
5è. F. Quartararo (Yamaha)	44 punts	5è. Pramac Racing	59 punts
6è. B. Binder (KTM)	42 punts	6è. Monster Energy Yamaha	58 punts
7è. J. Miller (Ducati)	31 punts	7è. Ducati Lenovo	54 punts
8è. J. Zarco (Ducati)	31 punts	8è. Repsol Honda	44 punts
9è. M. Oliveira (KTM)	28 punts	9è. Mooney VR46	17 punts
10è. J. Martín (Ducati)	28 punts	10è. LCR Honda	16 punts
11è. P. Espargaró (Honda)	23 punts	11è. Withu Yamaha RNF	9 punts
13è. M. Márquez (Honda)	21 punts	12è. Tech3 KTM	1 punt
14è. M. Viñales (Aprilia)	19 punts		
20è. A. Márquez (Honda)	4 punts		
Constructors			
1r. Ducati	86 punts		
2n. KTM	59 punts		

Honda, que ha fet un flux inici de campanya. De fet, en la classificació de constructors –hi ha sis marques–, Honda és la sisena i última, i davant seu hi ha

Yamaha. Les dues marques japoneses han estat les que han dominat les darreres campanyes. Ducati, que és la que té més pilots a la graella, encap-

Els podis

Les dotze places de podi les han ocupat deu pilots diferents i només dos han repetit

çala la classificació, al davant de KTM i Suzuki. L'equip Suzuki Ecstar és el primer de la classificació per equips, amb força diferència respecte al Red Bull KTM. El Monster Energy Yamaha, que amb Fabio Quartararo va guanyar el mundial de pilots de l'any passat, és el sisè, mentre que el guanyador per equips del 2021, el Ducati Lenovo, és el setè. El Repsol Honda ocupa la vuitena posició. ■

Natació. El nedador tarragoní del CN Sabadell farà el relleu de 4x100 m estils amb Sergio de Celis, Alberto Lozano i Hugo González de Oliveira

Carles Coll, al mundial

X. Agustí BARCELONA

El tarragoní Carles Coll (CN Sabadell) es va quedar amb les ganes de signar una mínima mundialista en el campionat d'Espanya Open de Torremolinos, però si més no li quedarà el consol d'haver estat convocat per al relleu de 4x100

m estils. Els bons resultats d'Hugo González (Madrid) en el Pacific Swimming Senior Open de Santa Clara han comportat que la direcció tècnica de la Federació Espanyola de Natació el repesqués per als 200 m estils del mundial i amb la seva inclusió en la selecció s'hagi apostat pel relleu, on també competiran el ma-

llorquí Sergio de Celis (CN Sabadell) i el madrileny Alberto Lozano (CE Mediterrani). Aquests quatre nedadors s'afegiran, entre d'altres, als components del CN Sant Andreu Jessica Vall (50 m braça) i Joanllu Pons (400 m estil), que ja eren a la llista inicial per a la cita de Budapest, del 18 al 25 de juny. ■



Carles Coll farà el relleu de braça ■ EFE