BREUS

Comença la minicopa. La 5a minicopa comença avui en el mateix escenari amb la disputa dels quarts de final, amb els mateixos encreuaments que els de la copa: Liceo-Caldes (9 h), Noia-Voltregà (10.30 h), Barça-Igualada (12 h) i Reus-Calafell (13.30 h). Les semifinals es jugaran dissabte –a les 10 h els vencedors dels dos primers partits i a les 11.30 h–i la final, diumenge (9.30 h).■

Sergi Panadero, rei de copes a Calafell. En la primera copa sense el recentment retirat Aitor Egurrola (Barça), el seu company Sergi Panadero –40 anys– es queda al capdavant de títols conquerits amb deu, seguit del porter també del Barça Sergi Fernández, que n'atresora nou, dos amb el Vic i set de blaugrana. El jugador més veterà de la copa és Jordi Bargalló (Noia), de 43 anys.■

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

Activar-se contra l'obesitat

Aquest 4 de març és el Dia Mundial Contra l'Obesitat. Aquest és un problema de salut creixent en molts països, amb conseqüències importants per a la salut i la qualitat de vida. L'envelliment de la població, els hàbits sedentaris i una dieta poc acurada són els principals motius que expliquen la incidència de l'obesitat, que comporta un major risc de malalties cròniques, com ara la diabetis i les malalties cardiovasculars. De fet, els psicòlegs han confirmat que han augmentat els casos d'obesitat durant la pandèmia pel canvi d'hàbits alimentaris i el sedentarisme, també perquè ha crescut el consum d'aliments calòrics i precuinats, així com el temps davant de les pantalles.

A Catalunya, segons dades de l'Enquesta de Salut de Catalunya de l'any 2020, la meitat de la població de 18 a 74 anys té excés de pes –sobrepès o obesitat– (el 58,8% dels homes i el 42,4% de les dones). Pel que fa als infants de 6 a 12 anys, el 35,9% té excés de pes (el 24,2% té sobrepès i l'11,7 % té obesitat). Les xifres absolutes a escala mundial són encara més alarmants perquè, segons dades de l'Organització Mundial de la Salut (OMS), el sobrepès i l'obesitat afecten més de 1.900 milions de persones adultes i més de 340 milions d'infants i adolescents. L'OMS ha arribat a considerar aquest trastorn com l'epidèmia del segle XXI.

La fisioteràpia pot ser una eina molt útil en problemes de salut derivats de l'obesitat. Sovint l'augment de pes pot anar relacionat amb alteracions o complicacions en les quals la fisioteràpia pot intervenir i aportar valor a la qualitat de vida d'aquests pacients, millorant aspectes com la mobilitat i el dolor articular o la flexibilitat, la coordinació i la força muscular. Una pauta d'exercicis adequada a les característiques i necessitats de cada pacient proporcionarà beneficis en el benestar físic i emocional de les persones. Ajudar el pacient a establir hàbits d'activitat física repercutirà en un control del pes, en una disminució del dolor articular (sovint de genolls i columna lumbar), en una millora de la seva capacitat respiratòria i cardiovascular(reduint la pressió arterial), en un increment de la força muscular i en un augment de la motivació i l'autoestima.

Amb fisioteràpia millorem també l'equilibri, el sistema propioceptiu de la persona i la postura. Una bona postura reduirà notablement el compromís articular i ens ajudarà a prevenir lesions relacionades amb aquestes alteracions. Establir hàbits de vida activa requereix d'un treball conjunt des de diversos àmbits de la salut, i la fisioteràpia n'és un.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

Copa. El Voltregà aixeca un 2-0 en el segon temps contra el Noia en el segon partit dels quarts i jugarà demà la primera semifinal contra el Liceo

De directa en l'últim minut

2 Noia
3 Voltregà

NOIA FREIXENET: Roca, Esteller, Salvadó, Bargalló i Mitjans -equip inicial-; Costa, Gil, Gabarró i Ballart.

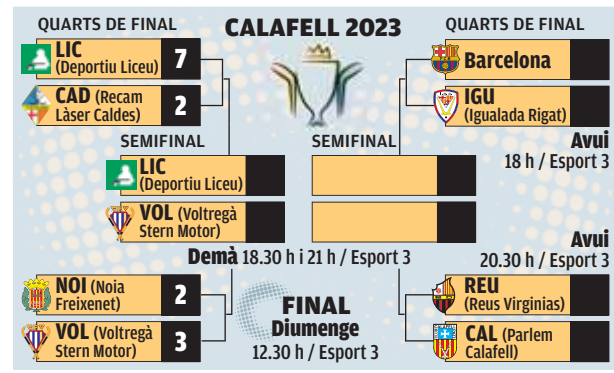
VOLTREGÀ STERN MOTOR: Estrada, Vargas, Burgaya, Molas i Teixidó -equip inicial-; Serra, i Sitjà.

GOLS: 1-0 (16') Gabarró, de falta directa. 2-0 (21') Mitjans. 2-1 (30') Teixidó. 2-2 (47') Vargas. 2-3 (49') Teixidó, de falta directa.

ÀRBITRES: R. Burgos i N. Morandeira. Blaves a Roca, Mitjans i Serra.

FALTES: 12 del Noia i 11 del Voltregà.

Els jugadors i l'afició del Voltregà, celebrant la victòria ■ RFEP



Joan Martí
CALAFELL

El Voltregà Stern Motor va derrotar el Noia Freixenet aixecant un 2-0 en el segon partit de quarts de final de la copa Calafell 2023 (2-3) amb un gol de Teixidó de falta directa a 37 segons del final i jugarà demà la primera semifinal contra el Deportivo Liceo (18.30 h), que ha eliminat el Recam Làser Caldes per 7-2 en el primer partit. El Noia-Voltregà va ser trepidant i ple de jugades polèmiques en un Joan Ortoll que va registrar una molt bona entrada, amb nombrosa presència de les dues aficions.

Una blava molt discutida a Serra en una acció sobre Gil va provocar el primer gol dels sadurninencs quan Gabarró va executar la falta directa amb un tret ras (1-0). El gol va fer mal al Voltregà, que va arribar amb més intermitència a la porteria contrària, tot i que va estavellar una bola al pal de Blai Roca. El 2-0 el va fer Mitjans amb un tret exterior (21'). Teixidó va ressituar els osonencs en el partit marcant el rebuig d'una falta directa arran d'una blava al porter Blai Roca. El jove Jan Marimon, fred, va sortir i va aturar el primer intent però no va poder fer res en el segon. Tots dos equips van fallar la directa per les desenes corresponents. Vargas, en una acció estranya, va fer esclatar la bogeria entre els seguidors del Voltregà a 2:35 del final (2-2). A 37 segons del so de la botzina, Mitjans va veure una blava i Teixidó va sentenciar els quarts de final.

Quarts. El Caldes competeix, però la pólvora i la porteria rival marquen les diferències

La definició enlaira el Liceo

7 Deportivo Liceo
2 Caldes

DEPORTIVO LICEO: Serra, Bruno di Bendetto, Carballeira, Torres i Àlex Rodríguez -equip inicial-; Manrubia, Ricart, Canal i Fernández.

RECAM LÀSER CALDES: Pons, Presas, Gurri, Blanqué i Marc González -equip inicial-; Giménez, Cristian Rodríguez i Llobet.

GOLS: 1-0 (8') Torres. 2-0 (11') Carballeria. 2-1 (12') Presas. 3-1 (20') Torres. 4-1 (30') Canal. 4-2 (40') Presas. 5-2 (41') Rodríguez, 6-2 (46') Carballeira. 7-2 (48') Bruno di Bendetto.

ÀRBITRES: I. González i J. Iglesias. Vermella a Presas. Blaves a Ricart, Rodríguez i Blanqué.

FALTES: 9 del Liceo i 5 del Caldes.

J.M.
CALAFELL

El Deportivo Liceo, campió fa dos anys a Riazor i amb deu títols en les vitrines, va eliminar el Recam Làser Caldes per 7-2 en el primer partit de quarts. El Caldes va competir, però la capacitat de definició del Liceo i la bona actuació del seu porter Martí Casas van sentenciar el partit.

El Caldes va dur el pes en els primers minuts i va disposar d'oportunitats, arrecerat en un rombe defensiu que va incomodar d'entrada els gallecs i que va anar alternant amb la defensa individual. El Liceo, però, va tenir més arribada: 2-0. Roger Presas, amb un tret exterior, va ressituar el Caldes en el partit (2-1) tan sols 57 segons després. El Liceo va demanar temps davant l'empenta calderina, però Torres, aixecant i picant des de fora, va celebrar un gran gol (3-1). En el segon temps, Pons va treure una directa a Rodríguez per una blava a Blanqué, però Canal va marcar el 4-1 en un contraatac. Blanqué no va poder batre Serra en una directa per blava a Ricart, però Presas va fer el 4-2 en la superioritat. El mateix Presas, però, va ser expulsat amb vermella (44') per una picabaralla amb Arnau Canal. Àlex Rodríguez va veure la blava en l'acció posterior per una falta sobre Marc González ■

Bruno di Benedetto i Gurri ■ RFEP