

Eliseo Iglesias, durante la Mesa saludable de Vegalsa Eroski. VÍTOR MEJUTO

ELISEO IGLESIAS DOCENTE DE LA UNIVERSIDADE DA CORUÑA

«Nunca es tarde para el hábito de la actividad física»

El profesor diferenció cuáles son los niveles adecuados de actividad física que necesita un niño, un adulto o un anciano

IAGO MARTÍNEZ / P. G. C.
REDACCIÓN / LA VOZ

Ayer se celebró la Mesa saludable de Vegalsa Eroski «Las edades del ejercicio físico» con la participación del profesor Eliseo Iglesias, que imparte docencia de Actividad Física Saludable y Calidad de Vida en la Facultad de Ciencias del Deporte y la Educación Física (INEF), de la Universidad de Coruña. El encuentro se emitió a través de la web de La Voz de Galicia y sus canales de Youtube y Facebook.

Iglesias explicó y justificó la necesidad del ejercicio físico en la sociedad, pero sobre todo de la actividad física: dos conceptos que diferenció. «La actividad física es cualquier acción que implique una contracción muscular y una demanda energética; el ejercicio físico requiere una sistematización y una práctica regular», explicó.

El profesor indicó cuáles son las dosis mínimas de actividad física

en función de la edad del sujeto. Los niños necesitan un mínimo de una hora al día de actividad física entre moderada y vigorosa, es decir, que haga aumentar en cierta manera factores como la frecuencia cardíaca. En adultos, al recomendación es menor; 150 minutos semanales de actividad moderada y 75 si esta es vigorosa, más acentuada. En personas mayores las recomendaciones son las mismas, pero siempre hay que adecuar la actividad a la condición corporal de cada persona. También aclaró que los manidos 10.000 pasos al día podrían suplir esa necesidad física mínima.

Iglesias puntualizó que «nunca es tarde para comenzar a tener un hábito que requiera actividad física» y que «incluso un inicio tardío puede prevenir enfermedades cardiovasculares». Se mostró sorprendido por el aumento de actividad física que hubo durante y después del confinamiento: «La sociedad se vio

enfrente de un sedentarismo extremo, que quizás no era mucho mayor que el que llevaban en su vida cotidiana, pero con la cuarentena se fomentó e incrementó la práctica de actividad física dentro de casa».

La lucha contra la obesidad

«El sobrepeso está aumentando, pero es importante puntualizar que el peso es solo un indicador de masa. Lo que importa es el exceso de adiposidad; una persona puede tener una composición corporal adecuada pero un exceso de adiposidad haría que el sujeto fuese normopeso pero metabólicamente obeso», dijo el profesor. La obesidad en los niños es algo que preocupa socialmente y para Iglesias es crucial evitar la «incultura» en los jóvenes, es decir, que deben saber moverse y tener estímulos desde edades tempranas. La «Receta deportiva» que planea Iglesias permitiría a los médicos prescribir actividad física a jóvenes y adultos.

Catorce mil espectadores en Riazor y 4.800 en A Malata en el estreno de la 1.ª RFEF este fin de semana

REDACCIÓN / LA VOZ

Casi veinte mil personas podrán asistir en Galicia al inicio de la competición en la Primera RFEF este fin de semana.

El Racing recibe en A Malata (que tiene un aforo de 12.000 espectadores) al Unionistas de Salamanca mañana a las cinco y media de la tarde. Podrán acudir unos 4.800 espectadores.

El domingo, el Deportivo espera en Riazor (con una capacidad de 35.000 espectadores) al Celta B, ante la presencia de unos catorce mil aficionados en las gradas del campo coruñés. Será desde las nueve y media de la noche.

Esas son las cifras autorizadas por la Xunta de Galicia para la primera jornada de la nueva categoría del fútbol español en la que militan los tres equipos gallegos mencionados.

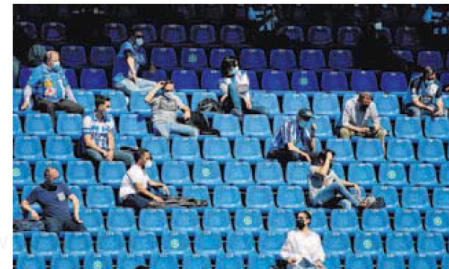
El Gobierno autonómico ha confirmado su idea inicial, transmitida por el consejero de Sanidade, Julio García Comesaña, de aplicar los mismos criterios que el Gobierno de España utiliza para gestionar los aforos en las Ligas profesionales.

De este modo, para este fin de semana, las competiciones deportivas al aire libre podrán celebrarse con una ocupación

del 40 % en la zona de público, mientras que los eventos en recintos cerrados tienen un límite de asistencia del 30 % de la capacidad total del recinto. En ambos casos, debe mantenerse una distancia interpersonal de 1,5 metros.

Las normas

Tomando como base el acuerdo del Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud sobre medidas para los eventos deportivos multitudinarios, incluidos los de la Liga Profesional de Fútbol y Liga ACB, los asistentes serán preferentemente personas abonadas y público local. Se fijarán franjas horarias para el acceso escalonado del público por zonas y sectores (que serán independientes), comenzando por aquellos más alejados de la salida. El procedimiento será inverso para la salida. Será obligatorio el uso de mascarilla. No se permitirá la venta ni el consumo de alimentos y bebidas durante el evento deportivo. Excepcionalmente se podrá permitir el consumo de agua (a través de un sistema itinerante para los asistentes, o portada por ellos mismos), y no se permitirá el consumo de tabaco y de productos relacionados.



Aficionados del Deportivo en Riazor la pasada temporada. CÉSAR QUAIN

Alonso renueva con 40 años una temporada más con Alpine

El español y el equipo francés se establecen como ambicioso objetivo ser campeones del mundo

DAVID SÁNCHEZ DE CASTRO
MADRID / COLPISA

Ya es oficial lo que era un secreto a voces: Fernando Alonso se queda en la fórmula 1 hasta finales de 2022, de momento. El asturiano adoptó la sana costumbre de firmar todos sus contratos por un año más otro opcional hace años, cuando estaba en Ferrari, lo que le garantiza tener libertad para elegir su destino

siempre que cumpla unos mínimos requisitos de rendimiento.

Y vaya si los ha cumplido. En todas sus renovaciones ha superado con creces las expectativas que se habían escrito negro sobre blanco, y en su vuelta a la fórmula 1 con Alpine no ha sido menos. En apenas seis meses y después de dos años fuera del gran circo, Alonso volvió en un estado de forma excepcional y tras superar unos pequeños proble-

mas de adaptación con los neumáticos ha encontrado el camino y la regularidad.

Lleva seis carreras consecutivas entre los puntos, con la guinda del cuarto puesto en Hungría en una carrera histórica para el equipo gracias a la victoria de Esteban Ocon.

Alonso firma hasta el 2022 y no más allá no solo porque quiere tener la sartén por el mango, sino porque la próxima campaña

es toda una incógnita. A sus cuarenta años de edad es consciente de que su carrera deportiva ha entrado en su última parte, no solo en la fórmula 1 sino en el automovilismo en general, y debe ser más selectivo a la hora de decidir con quién va a estar atado a partir de ahora.

El cambio normativo que va a emprender la competición en el 2022 invita al optimismo, sobre todo después de ver el trabajo y

la progresión de Alpine en las fábricas de Viry-Chatillon y Enstone, sedes de Renault Sport desde los tiempos en los que Alonso era el rey de la fórmula 1.

Ese es su objetivo: volver a ser campeón del mundo. Pelear por ser quinto o sexto está bien, y gozar del respeto unánime de la parrilla siempre ayuda, pero Alonso es un ganador nato y quiere verse ahí arriba en el podio de nuevo.