

ENTREVISTA

“Hacer ejercicio de forma regular es la mejor medicina”

Carles Vallbona

CATEDRÁTICO DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD DE HOUSTON

El catedrático de la universidad de Houston Carles Vallbona estuvo ayer en Lleida para recomendar la actividad física como andar a diario para tener mejor salud y bajar los enormes gastos del sistema sanitario

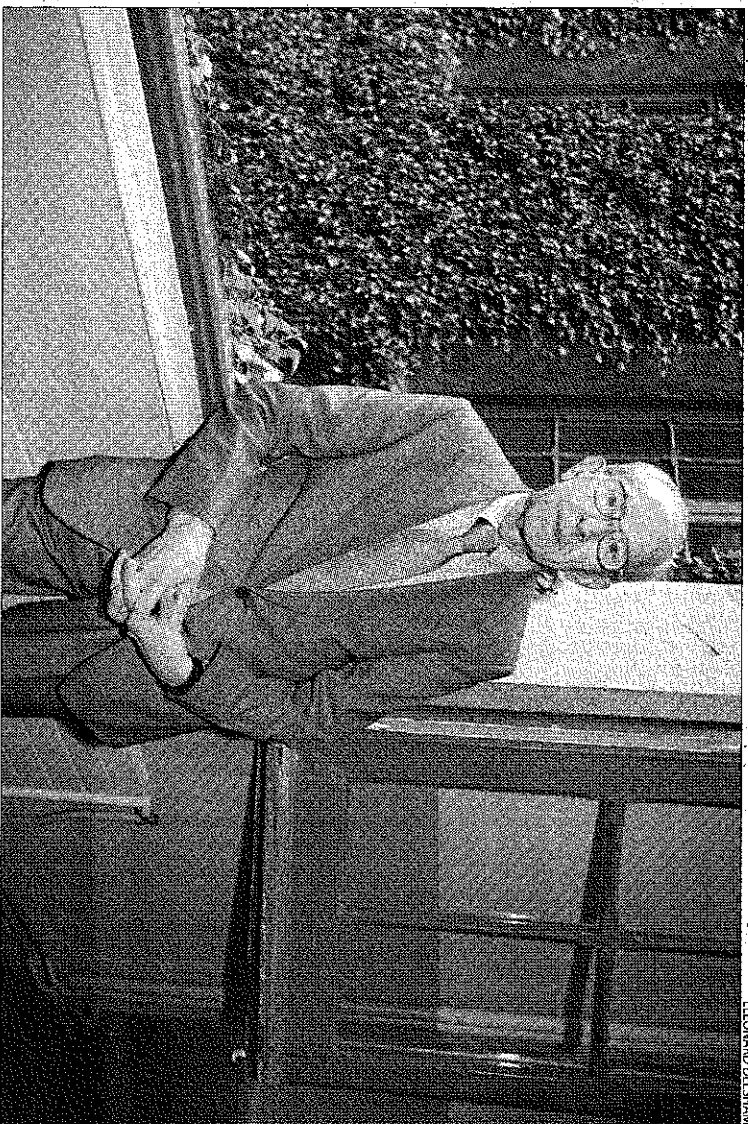
X. MADRONA

LLEIDA | El doctor Carles Vallbona (Granollers, 1927), formado inicialmente en pediatría, reside desde 1953 en Houston (EEUU). Allí es catedrático de Medicina en una de las universidades más importantes del país. Vallbona entabló gran amistad con el científico leridano Joan Oró cuando ambos trabajaron en la agencia espacial estadounidense (NASA).

Usted es un experto en actividad física y salud. ¿Hacer ejercicio es una buena medicina?

La mejor sin duda. Ésta es mi hipótesis. En efecto, si todos aumentáramos algo de ejercicio haríamos la salud de la población y, al mismo tiempo, se reducirían los enormes gastos que genera el sistema sanitario.

¿Y para comenzar qué propone? El ejercicio más sencillo de todos que es caminar. Hay una forma muy fácil de controlar cuánto caminamos y es llevar encima un podómetro, que nos cuenta los pasos que hacemos cada día. Si todos hiciésemos 10.000 pasos al día tendríamos mejor salud y utilizaríamos muy poco los servicios de un médico. En Catalunya usted preside el consejo asesor de la Promoción de Salud a través de la Actividad Física. ¿En qué consiste su labor? Me encargo de dar unas pautas para sensibilizar a la gente y



LEONARDO DE SIENAS

también a los médicos para que en los Centros de Atención Primaria hagan recetas de ejercicio.

Hacer recetas de pastillas y antibióticos está bien pero fallarían esas otras recomendaciones del tipo: 'haga usted ejercicio durante media hora cada día'. Y si hace falta derivar al paciente a centros especializados de medicina deportiva.

Usted trabajó también en la NASA. ¿Qué hacía?

Me encargaron hacer unos estudios sobre el metabolismo y la función cardiovascular de los astronautas de los vuelos Géminis, poco antes de preparar el primer vuelo tripulado a la Luna. Los astronautas llegaban de los vuelos que no se podían ni levantar, había perdido fuerza

muscular y la tolerancia a la fuerza de la gravedad.

Allí conoció al científico leridano Joan Oró.

Si hicimos una gran amistad. Cuando llegué a Houston en 1953 él ya hacía tiempo que estaba allí. Tenía un talento extraordinario, era una persona muy divertida, muy de la broma y le gustaba la buena mesa.

Inauguran el máster de Ciencias Médicas aplicadas al ejercicio físico

■ Una treintena de alumnos asistieron ayer a la conferencia impartida por el catedrático de la universidad de Houston Carles Vallbona dentro de la inauguración del V Máster de Ciencias Médicas aplicadas a la actividad física que organiza la UdL, a través del Inefc, y que cuenta con la colaboración de otras entidades e instituciones. La dirección del Máster corre a cargo de los doctores Romà Solà y Xavier Peirau y, en esta edición, las clases estarán centradas principalmente en la prescripción de ejercicio físico para la salud. La jornada contó con la asistencia del rector de la UdL, Joan Viñas; el delegado de los servicios territoriales de salud en Lleida, Sebastià Barranco y el presidente del Colegio de Licenciados en Educación Física de Catalunya (CO-PLFEC), Francesc Reig, entre otras autoridades.

La senyora

Roser Martí Martí

Ha mort cristianament als 77 anys.
(A.C.S.)

El seu espòs, Miquel Baldomà Esmet; filles, Margarita, Roser, Carina i Evar; fills polítics, Josep M., Gregori, Eloi i Quintí; néts, Tàtiana i Ada, Edgard i Lorena, Alzara, Elohim i Betel, Quinif; besnéts, Alex, i família tota.

En assabentar els seus amics i coneguts de tan sentida pèrdua, els preguem una oració per l'ètern descans de la seva ànima, i l'assistència a la cerimònia religiosa que tindrà lloc demà a les 16,00 hores a la parroquia de la Granadella, per la qual cosa els quedaran molt reconeguts.

DM: Tanatori Jardí La Lleidatana, Camí de Montcada, s/n. Sala 8.

Lleida, 30 de novembre del 2008

La senyora

Pepita Domingo Farras

Vídua del Sr. Masanés
(A.C.S.)

La Comunitat de Propietaris Nova Lleida manifestem el nostre dol per la mort de la nostra veïna i ens unim al dolor de tota la seva família i amics.

Lleida, 30 de novembre del 2008



Trobar feina i millorar professionalment és fàcil!

Cada diumenge les millors ofertes de feina a...

SEGRE