

Les institucions mèdiques de la Cerdanya donen claus de salut

► El Museu de Llívia reuneix tres ens sanitaris per analitzar l'alimentació i els hàbits d'esport

M.S. LLÍVIA

■ Les institucions mèdiques de la Cerdanya han fet un al·legat per la nutrició equilibrada i els hàbits saludables d'esport com a claus per a una bona salut a la comarca. Ho han fet en el marc del debat sobre medicina actual promogut pel Museu de Llívia. En la quarta edi-

ció, el debat s'ha centrat en «Esport i salut» amb la participació d'Oriol Barceló, de la Unitat de Medicina de l'Esport; Montserrat Carreras, metgessa pediatra de la *Pôle Pédiatrique* d'Oceja, i Teresa Nicolau, de la Fundació Hospital de Puigcerdà. Segons han explicat des del Museu de Llívia, durant el debat «es va posar de manifest la importància d'una bona nutrició i de l'esport per gaudir d'una bona salut física i emocional. També es va posar l'accent en la necessitat de practicar l'esport des de la responsabilitat, de forma regular i

adaptada a l'edat. El sedentarisme i l'obesitat, dues xacres actuals que estan molt lligades a la mala nutrició i a l'abús en la utilització de les pantalles tàctils, mòbils o tauletes, entre altres factors». Així, en el cas de la nutrició, els especialistes van reconèixer que «hi ha moltes famílies que no incorporen les verdures, les fruites o el peix en la seva alimentació. En molts casos, la justificació d'aquesta manca en la dieta del dia a dia a les llars és el preu d'aquests aliments», segons han explicat des del mateix museu.



El debat sobre medicina actual al Museu de Llívia

AJ LLÍVIA