

POR LOS HÁBITOS SALUDABLES

El II Pilates Meeting llega mañana a la plaza Mayor

A partir de las 10.00 horas, habrá sesiones libres y gratuitas tanto para personas mayores como para el público de Castellón en general

M.R.
CASTELLÓN

Mañana sábado, a partir de las diez, dará comienzo en la plaza Mayor de Castellón el II Pilates Meeting para Mayores, en el que, a partir de las doce del mediodía y hasta las dos de la tarde, podrán participar personas de todas las edades.

Este encuentro se enmarca en las actividades programadas dentro del II Circuito de la Actividad Física y la Salud, en el que colabora el Ayuntamiento de Castellón, junto con la Asociación Nacional de Entrenadores de Pilates (ANEP) y Apta Vital Sport. Lo único que será necesario para participar en esta mañana de pilates será acudir con ropa cómoda. Además, en la jornada se entregarán también obsequios a las personas participantes.

La práctica de pilates, dos veces a la semana, permite a los mayores una notable mejoría en su estado de salud. Pero esta práctica también es beneficiosa para el resto de segmentos de la población, ya que el pilates se basa en la corrección postural y en aprender unos hábitos más saludables.

La concejala de Gente Mayor, Marisa Ribes, aseguró en la presentación de esta actividad que

“conceptos como flexibilidad y equilibrio tienen mucha importancia en personas mayores, ya que mejora el tono muscular, con ejercicios especiales en posición de pie y principalmente sentados en sillas, con una banda elástica como complemento”. Además, Ribes indicó que “esta actividad es muy recomendable a la hora de prevenir o tratar dolencias articulares y enfermedades de los huesos”.

La iniciativa, dentro del II Circuito de la Actividad Física y la Salud en el que colabora el Ayuntamiento

‘CIUDAD DEL DEPORTE’

Por su parte, la concejala de Deportes, Begoña Carrasco, comentó que “esperamos que en estas clases de pilates participen cientos de personas. Castellón es esa ‘Ciudad del Deporte’ gracias a iniciativas como esta, que acerca la actividad física a la calle. Hay deporte para todos sin importar la edad ni la condición física. Por eso invitamos a todos a que compartan una jornada que apuesta por un estilo de vida activo y saludable”.

Cuidar las encías reduce un 20% el riesgo de accidente cardiovascular

El cuidado de la encía entre personas que han sufrido un infarto de miocardio o están en riesgo de sufrirlo reduce un 20% la posibilidad de padecer accidentes cardiovasculares, según el expresidente de la Sociedad Española de Periodoncia y Osteointegración (Sepa), Blas Noguero. Por ello, la evidencia científica de que las patologías de la encía están relacionadas con las enfermedades en general hará necesario que en un futuro los dentistas se formen en cuestiones de medicina general.

En España, 8 de cada 10 personas de más de 35 años sufre una enfermedad en las encías. Las enfermedades periodontales afectan a los tejidos de soporte del diente y sus efectos se pueden extender a otras partes del organismo. Al ser una enfermedad en la que la inflamación supone un aspecto trascendental, se ha relacionado con patologías cardiovasculares y endocrinas como la diabetes, así como con el embarazo y los cambios hormonales femeninos. =

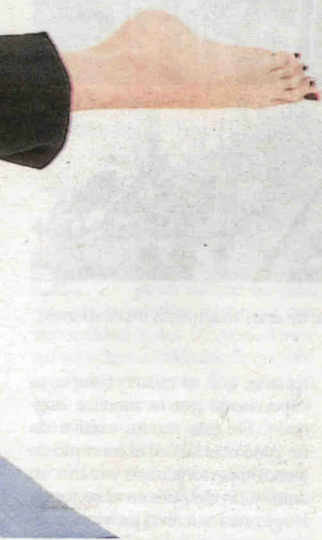
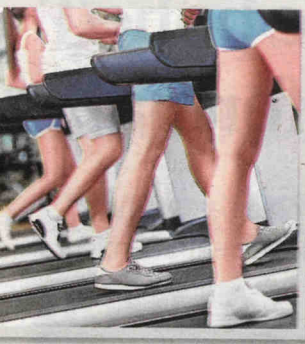
El 28% de los niños españoles tiene problemas de exceso de peso

La Fundación Thao, que trabaja para frenar el exceso de peso en los menores, ha advertido de que los países del arco mediterráneo, entre ellos España, tienen las tasas de obesidad y sobrepeso infantil más altas de Europa y ha precisado que las niñas tienen índices más altos que los niños.

En España la obesidad infantil es muy elevada y los países más avanzados están propiciando cambios que provocan que la sociedad esté engordando.

Los datos, recogidos en función de un estudio sobre una muestra de más de 20.000 niños, indican que la prevalencia de la obesidad y el sobrepeso en España en los niños y niñas de entre 3 y 12 años es de un 28,3%, siendo el 7,1% los que tienen obesidad y el 21, 2 sobrepeso. Casi uno de cada tres niños tiene exceso de peso.

Las niñas tienen más problemas de peso que los niños y esto obligará a tener en cuenta en el futuro las diferencias de género tanto en la alimentación como en la actividad física, ya que, habitualmente, las niñas hacen menos deporte. =



ACONSEJABLE. Cada vez son más los médicos y fisioterapeutas que recomiendan la práctica de pilates.