



XERRADA | UN ACTE ORGANITZAT PER LA SAC A ORDINO

Presentació del llibre 'Esport i salut. Què hi diu la ciència?'

REDACCIÓ
Ordino

El Centre de Tecnificació Esportiva va ser escenari de la xerrada que, sobre salut i esport, va protagonitzar ahir Manuel Suárez, docent i científic, que acaba de publicar el llibre *Esport i salut. Què hi diu la ciència?* La conferència,

organitzada per la Societat Andorrana de Ciències (SAC) i que va ser seguida per una trentena de persones, va comptar amb la presència del ministre de Salut, Joan Martínez Benazet.

Suárez torna amb aquest segon llibre de divulgació després de *La ciència, tard o d'hora, ho explica tot*, llibre editat el 2016 amb l'ob-

jectiu de posar negre sobre blanc d'una manera entenedora algunes veritats científiques i desterrar certs mites. Torna a la càrrega contra alguns dels mites i desinformacions de l'actualitat, dèiem, ara centrat en el món de l'esport: parla com a científic però també com a atleta i entrenador ell mateix. Així, comença per plantejar fins a quin punt l'esport és saludable i quan deixa de ser-ho, donant resposta a qüestions pràctiques com ara quin és l'exercici més recomanable per a cadascú.



Manuel Suárez amb el ministre Martínez Benazet.

FERNANDO GALINDO