

Manuel Suárez

Autor del llibre 'Esport i salut. Què hi diu la ciència?', publicat per la UB

“El cos millora, som més alts i forts que fa unes generacions”

● L'autor sosté que la clau per millorar la condició física d'una manera profitosa i saludable és fer esport de manera moderada, sense que es converteixi en cap obsessió



Manuel Suárez amb un exemplar del llibre que acaba de publicar ■ JORDI HOMS

David Brugué
BARCELONA

Què hi té a dir la ciència, sobre l'esport i la salut?

De llibres de salut o d'esport n'hi ha molts, però hi ha poca informació des del punt de vista científic. Que l'activitat física aporta beneficis, és evident. Però per què és positiu? L'Organització Mundial de la Salut ha pretès disminuir en 10 punts la inactivitat en els propers anys, i això és complicat. Sobretot quan sabem els beneficis que aporta per a la prevenció de diverses malalties. Per exemple, l'artrosi afecta pràcticament tota la població mundial després dels 50 anys. Però fent exercici es millora la massa muscular, la densitat òssia o el sistema cardiovascular. O sobre el metabolisme, que fa que gestionem millor el que mengem i retiri més ràpidament els residus. O fins i tot té efectes sobre el cervell, perquè s'ha comprovat que estimula la creació de dopamina i disminueix riscos com el Parkinson. Això és una realitat. Però la ciència què hi diu? En la

presentació del llibre posava l'exemple d'una associació americana que ha fet un estudi que conclou que un esport moderat aporta beneficis i que aquests s'incrementen si l'activitat és més activa, com un 9%. Continuen augmentant però fins a un límit. L'esport d'alt nivell no és sa, perquè comporta una sèrie de riscos, sobreexforços i malalties.

És innegable que l'esport aporta beneficis sobre la salut, però pot tenir efectes negatius?

Efectivament, si és excessiu. Però, si no, només aporta beneficis. El 2014 es va descobrir un gen que fa que es produeixi una proteïna fent esport que augmenta una sèrie de xarxes neuronals que fan millorar la memòria. Fixa't en com n'és d'important per a la canalla que s'està formant.

Què aporta el llibre?

Reflexió. Faig 19 o 20 preguntes a l'inici per fer reflexionar la gent. Per exemple, tenen límit els rècords? Es poden assolir les marques actuals sense l'ajut de

les noves tecnologies? Pot córrer 100 metres llisos en menys de 15 segons una persona de 80 anys? Pot fer esport la gent que porta marcapassos o les embarrassades?

I quina és la resposta a aquestes preguntes?

Que sí. Tinc un company que ha corregut els 100 metres en aquest temps i amb aquesta edat. O al Sant Pau hi ha un cardiòleg que fa una cursa que es diu *La marxeta del cor* que fa amb nens trasplantats de 8 a 16 anys per demostrar que es pot.

I els rècords tenen límits?

No. El que passa és que el marge cada cop és menor. El cos humà millora, som més alts i més forts que fa unes generacions. I les noves tecnologies i els materials també milloren.

Quina importància tenen les noves tecnologies en el món de l'esport?

Només un exemple: el 2010 es va prohibir un banyador que era de polietilè i fibra sintètica que feia que el cos flotés una mica

més. El 2008 i el 2009 es van batre 255 rècords del món de natació, més de 40 en el mundial de Roma. Un material que afavoreix la flotació dona un avantatge molt gran fent la mateixa força. O Javier García Chico, un atleta de salt de perxa: quan es va obrir el CAR de Sant Cugat va millorar un metre perquè hi havia una habitació folrada amb matalassos. Són només exemples de què es pot fer.

És a dir, que si es baten rècords serà a causa de la nova tecnologia i no del cos humà?

No, perquè és el que deia: el cos humà continua millorant generació rere generació, tot i que evidentment el procés és més lent que no pas l'aplicació de les noves tecnologies, que és més immediata.

Estem en una societat en què el culte al cos i l'aposta per un estil de vida saludable estan en l'ordre del dia...

Sí, però s'ha d'anar amb compte. Cal saber què es fa. Si avui s'entra en un gimnàs veus gent obsessionada pel cos i les mar-

ques. No hi pot haver dependència ni malnutrició, perquè hi ha gent que pensa que prenent pots de proteïna i d'aminoàcids tindran un cos perfecte. I un excés de proteïna també és dolent i comporta malalties importants. Hi ha gent que n'abusa i s'ha de retirar molt jove. En segons quin tipus d'esport s'ha d'anar molt amb compte. S'ha comprovat que molts jugadors de rugbi tenen símptomes d'encefalopatia.

En el llibre diu que s'expliquen les claus per millorar la condició física d'una manera profitosa i saludable. Quines són?

La clau real és fer esport de manera moderada tota la vida. Molta gent només treballa una part del cos, com ara els ciclistes. Cal un exercici físic global. I s'ha de tenir en compte que els efectes beneficiosos de l'esport no són acumulatius. Una persona que hagi fet molt esport i en deixi de fer, al cap de dos o tres anys té els mateixos problemes que una persona que no n'hagi fet mai. Allò de dir: "He fet molt esport de jove", no serveix. ■

119162-1119580W

FESMÉS

el bricolatge de casa

reformes · jardí · moble kit

fes-te Client FESMÉS fesmes.cat

Demana la targeta client Fesmes i acumula un 3% dte en cada compra

FES BRICO CAT!

130187-1206737L

VIU L'HORT

CASTELLSERÀ

2a FIRA D'HORTICULTURA

13-14 D'ABRIL DE 2019

Can Martí

BAR · RESTAURANT · TERRASSA

NOVA AMPLIACIÓ I REFORMA DEL RESTAURANT I TERRASSA

CONSULTI ELS NOSTRES MENÚS PER A COMUNIONS, BATEJOS...

MENÚ DIARI I MENÚS PER A CELEBRACIONS,

CARTA AMB PLATS DE TEMPORADA I CUINA CASOLANA

TAMBÉ TENIM CARNISSERIA AMB ELABORACIÓ PRÒPIA I

ROSTISSERIA AMB POLLASTRES CUITS AMB LLENYA!!

C/ Centre, 3 - 08396 SANT CERNI DE VALLATA

www.canmarti.com · canmarti@canmarti.com

93 763 11 15 (RESTAURANT) - 93 763 00 23 (ROSTISSERIA) - 93 763 00 43 (CARNISSERIA)