



EL VALOR DEL DEPORTE EN EL SIGLO XXI

El deporte como herramienta de salud

Barcelona, capital de la alimentación sostenible

La tercera charla coloquio del nuevo ciclo de conferencias “El Valor del Deporte en el siglo XXI”, organizado por la Fundació Barcelona Olímpica y el Institut Barcelona Esports, estuvo dedicada a la alimentación asociada a la práctica deportiva y a la designación de Barcelona como capital mundial de la alimentación sostenible este año 2021.

Bajo el título “El deporte como herramienta de salud (Barcelona, capital mundial de la alimentación sostenible)”, se abordó qué influencia tienen nuestros hábitos alimentarios en el momento de hacer deporte, y la importancia de mantener una alimentación saludable y una buena hidratación durante la práctica de la actividad física. Todo ello, poniendo el punto de atención en la ciudad de Barcelona como capital mundial de la alimentación sostenible.

“Con este ciclo queremos ir más allá del concepto básico del deporte y vincularlo a la salud. En este sentido, la alimentación es un elemento indispensable y el designio de Barcelona como capital mundial de la alimentación sostenible le ha dado una fuerza y un impulso enormes”,

destacó el presidente de la Fundació Barcelona Olímpica y concejal de deportes del Ayuntamiento de Barcelona, David Escudé. “La difusión de la guía ‘Mou-te i menja bé!’ sobre alimentación saludable en la práctica deportiva en edad escolar es otra iniciativa muy importante, que nos ayuda a romper tópicos y leyendas”, añadió Escudé.

Se contó con la colaboración de tres invitadas expertas en la materia. La primera en intervenir fue la Coordinadora del Proyecto Capitalidad Mundial de la Alimentación Sostenible y Políticas Alimentarias Urbanas, Lidón Martrat. “El deporte es un factor clave para tener una buena salud, pero debe ir acompañado de una buena alimentación, que debe ser sostenible, es decir, buena para nuestra salud, pero también para el planeta. Los mejores alimentos para la salud también los son para el planeta”, explicó Martrat, para quien “hay que tener en cuenta que tienen a su alcance para comer las personas que viven en entornos desfavorecidos para mirar de equilibrar estas desigualdades”.

También intervino Mercè Jofra, responsable del departamento de Promoción Deportiva del Institut Barcelona Esports, que explicó que “el binomio alimentación-actividad física son los grandes agentes de la salud pública” y que, por este motivo, “hemos desarrollado la guía ‘Mou-te i menja bé!’ para ayudar a complementar la tarea del personal profesional de la actividad física (monitores y entrenadores) que está al cargo de los niños y jóvenes durante las actividades deportivas en horario no lectivo”. Jofra también hizo énfasis en “el trabajo de los comedores escolares y centros deportivos a la hora de ofrecer comidas saludables y equilibradas”.

La tercera de las expertas invitadas fue Clara Homs, técnica de programas de la Gasol Foundation, una entidad que “trabaja por la prevención de la obesidad infantil, un problema de salud pública, a través de la investigación, desarrollo e implementación de programas de promoción de la salud y la sensibilización pública”, según Homs, que detalló que esto se articula a través de cuatro pilares: “la alimentación, el deporte, el descanso y el sueño y el bienestar emocional”.

La charla-coloquio no tuvo público presencial, pero sí, virtual, a través de Youtube y de la página web de la Fundació Barcelona Olímpica. Los asistentes también pudieron hacer preguntas desde casa a los ponentes.

Jordi Fandiño Maseras

Periodista deportivo de TV3