



EL VALOR DE L'ESPORT EN EL SEGLE XXI

L'esport com a eina de salut

Barcelona, capital de l'alimentació sostenible

La tercera xerrada col·loqui del nou cicle de conferències “El Valor de l'Esport en el segle XXI”, organitzat per la Fundació Barcelona Olímpica i l'Institut Barcelona Esports, va estar dedicada a l'alimentació associada a la pràctica esportiva i a la designació de Barcelona com a capital mundial de l'alimentació sostenible aquest any 2021.

Sota el títol “L'Esport com a eina de salut (Barcelona, capital mundial de l'alimentació sostenible)”, es va abordar quina influència tenen els nostres hàbits alimentaris a l'hora de fer esport, i la importància de mantenir una alimentació saludable i una bona hidratació durant la pràctica de l'activitat física. Tot plegat, posant el focus en la ciutat de Barcelona com a capital mundial de l'alimentació sostenible.

“Amb aquest cicle volem anar més enllà del concepte bàsic de l'esport i vincular-lo a la salut. En aquest sentit, l'alimentació és un element cabdal i la designació de Barcelona com a capital mundial de l'alimentació sostenible li ha donat una força i un impuls enormes”, va destacar el president de la Fundació Barcelona Olímpica i regidor d'Esports de

l'Ajuntament de Barcelona, David Escudé. "La difusió de la guia Mou-te i menja bé! Sobre alimentació saludable en la pràctica esportiva en edat escolar és un altra iniciativa molt important, que ens ajuda a trencar tòpics i llegendes", va afegir Escudé.

Es va comptar amb la col·laboració de tres convidades expertes en la matèria. La primera d'intervenir va ser la Coordinadora del Projecte Capitalitat Mundial de l'Alimentació Sostenible i Polítiques Alimentàries Urbanes, Lidón Martrat. "L'esport és un factor clau per tenir una bona salut, però ha d'anar acompanyat d'una bona alimentació, que ha de ser sostenible, és a dir, bona per a la nostra salut, però també per al planeta. Els millors aliments per la salut també ho són pel planeta", va explicar Martrat, per a qui "s'ha de tenir en compte què tenen al seu abast per menjar les persones que viuen en entorns desfavorits per mirar d'equilibrar aquestes desigualtats".

També va intervenir Mercè Jofra, cap del departament de Promoció Esportiva de l'Institut Barcelona Esports, que va explicar que "el binomi alimentació-activitat física són els grans agents de la salut pública" i que, per aquest motiu, "hem desenvolupat la guia 'Mou-te i menja bé!' per ajudar a complementar la tasca del personal professional de l'activitat física (monitors i entrenadors) que està a càrrec dels infants i joves durant les activitats esportives en horari no lectiu". Jofra també va fer èmfasi en "la feina dels menjadors escolars i centres esportius a l'hora d'oferir dinars saludables i equilibrats".

La tercera de les expertes convidades va ser Clara Homs, tècnica de programes de la Gasol Foundation, una entitat que “treballa per la prevenció de l'obesitat infantil, un problema de salut pública, a través de la recerca, desenvolupament i implementació de programes de promoció de la salut i la sensibilització pública”, segons Homs, que va detallar que això s'articula a través de quatre pilars: “l'alimentació, l'esport, el descans i la son i el benestar emocional”.

La xerrada-col·loqui no va tenir públic presencial, però sí, virtual, a través de Youtube i de la pàgina web de la Fundació Barcelona Olímpica. Els assistents també van poder fer preguntes des de casa als ponents.

Jordi Fandiño Maseras

Periodista esportiu de TV3