Regió7, 31/03/21

L'Hospital de Cerdanya treballa per reduir els riscos de l'obesitat

▶ El centre presenta una iniciativa que, mitjançant l'activitat física, vol minimitzar els efectes del sobrepès

ANDREA IZQUIERDO. PUIGCERDÀ

■ L'Hospital de Cerdanya posa en marxa una nova edició de «Cerdanya en forma», un programa que combina l'activitat física, una dieta i controls de salut per aconseguir que les persones amb sobrepès millorin la seva qualitat de vida.

Hi haurà un programa per adults i un altre per infants. Ambdós projectes tenen l'objectiu d'aconseguir reduir el risc cardiovascular, millorar els paràmetres analítics considerats com a factors de risc i millorar les condicions físiques dels participants.

Pel que fa al programa d'adults, la primera edició va tenir 18 participants, entre els quals es troba Lourdes Cerdà. Tanmateix, ella no va poder acabar el programa a causa de la pandèmia, i per això participarà en aquesta segona edició.

«Quan m'ho van proposar, vaig dir que sí, ja que és un programa que consisteix a fer activitat física moderada i em va motivar la idea», explica Cerdà.

A més, assegura que la seva condició física va millorar en iniciar el projecte. «Vaig guanyar elasticitat», comenta.

Cerdà destaca que un dels punts clau del projecte és la companyia. «Les activitats es fan amb més gent i això t'estimula perquè t'ho passes bé», explica.

Fonts de l'hospital asseguren que dels 18 participants adults de la prova pilot, el 72% va aconseguir augmentar la ventilació màxima i el 89% han millorat la resistència aeròbica. A més, apunten que el colesterol dels pacients ha baixat del 72% al 44% i la glucosa, del 89% al 48%.



Un dels controls és la mesura de la composició corporal HOSPITAL DE LA CERDANYA