



Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya

Què espereu per començar a moure-us?

“És impressionant la quantitat de patologies que es deriven de la inactivitat física.” Aquesta afirmació tan senzilla, tan provada i tan demolidora la feia el passat divendres 4 de maig, a Barcelona, el fisioterapeuta Jordi Vilaró en el marc del primer Congrés Internacional de Fisioteràpia (FTP18), organitzat pel CFC, que va reunir durant dos dies els millors fisioterapeutes del món.

Jordi Vilaró és expert en activitat física terapèutica i en fisioteràpia respiratòria, professor i vicedegà de la Facultat de Ciències de la Salut de Blanquerna-Universitat Ramon Llull. I també és un ferm defensor del poc que costa mantenir-se actiu, del que ens estalviem fent-ho, i de predicar amb l'exemple.

El dia que vam entrevistar-lo perquè el CFC li havia atorgat el premi June Nystrom 2017 per la seva trajectòria, va arribar a la cita amb bicicleta. Li agrada molt la muntanya, diu, i s'hi escapa sempre que pot. I quan és a la ciutat tampoc perd el temps: no fa servir ascensors i es mou sempre amb bicicleta. Sempre és decisió nostra, assegura, agafar el cotxe o anar als llocs a peu, en transport públic o amb bicicleta, hem de ser-ne conscients.

Per què? Molt senzill. Perquè una persona activa, que vol dir algú que al llarg de la setmana combina l'activitat física moderada amb la intensa (consulteu el vostre fisioterapeuta perquè us orienti), “una persona activa de vuitanta anys”, explica, “estarà tan forta com una persona sedentària de cinquanta”. Vet aquí una altra afirmació provada, que ens hauria de fer reflexionar, i tot seguit ens hauria de fer sortir al carrer a moure'ns.

I és que com sempre diem des d'aquestes pàgines: cal posar-s'hi ja perquè l'activitat física és salut. És fortalesa. I és vida: qualitat de vida. I cadascú ha de trobar la seva manera, n'hi ha per a tots els gustos. Caminar. Córrer. Nedar. Pedalar. Ioga. Pilates. Pàdel... La llista és tan llarga i els beneficis són també tants... Què espereu? Som-hi!

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya
cfc@fisioterapeutes.cat
www.fisioterapeutes.cat

tech&natural
kyrocream
f'activa



Garantia



OUTBACK
Nature's Pharmacy

www.kyrocream.com