

Palabras del Presidente de la RAMCV en la Mesa Redonda Medicina y Deporte: Dimensión social y clínica

*Antonio Llombart Bosch**

Presidente de la R. Acad. Med. Comunitat Valenciana

ILMOS. SRES. ACADÉMICOS
HONORABLES COLEGAS
SEÑORAS Y SEÑORES

El deporte para la salud es algo que influye positivamente en el ser humano. La práctica del deporte se valora como un aspecto esencial de la calidad de vida de las personas. Medicamente el cuidado de la salud requiere que se haga planes de mantenimiento físico, nutricional y mental

La actividad física y del deporte centraliza, en los últimos años, gran parte de la demanda de ocio de la sociedad española. Es fácil observar la proliferación de centros deportivos y de empresas relacionadas con el deporte. Junto con el ocio, la preocupación creciente por la salud, la belleza y el buen estado físico general, han ido ganando importancia de forma progresiva entre la población. Sin duda, este interés tiene relación con el aumento claro del nivel de nuestros deportistas en las distintas especialidades en las que nuestro país es una potencia a nivel mundial.

Sin embargo cada uno debe tratar de rendir sus posibilidades físicas adaptándolas a su edad, sexo, ocupación y actividad diaria.

Las personas que se dedican profesionalmente al cuidado de la salud de los demás consideran que la actividad física moderada y adecuada a cada persona es necesaria para vivir bien.

Sin embargo el sedentarismo físico se presenta con mayor frecuencia en la vida moderna entre las sociedades altamente tecnificadas en donde todo está pensado para evitar grandes esfuerzos físicos y de modo más frecuente en las clases altas y en los círculos intelectuales en donde las personas se dedican más a actividades cerebrales. Como consecuencia del sedentarismo, aparece la obesidad que es un problema cada vez más preocupante en los países desarrollados como el nuestro

La RAMCV preocupada por los temas de salud que afectan a la sociedad desea iniciar una serie de sesiones y encuentros para analizar los problemas derivados de una inadecuada actividad física y de sus importantes consecuencias para la salud en

general como afecta a un desarrollo infantil adecuado al mantenimiento de una saludable vida del adulto y a una tercera edad más activa y prolongada.

Se trata de educar para la salud no solo en la infancia y adolescencia sino también adecuar a las personas adultas para una vida más saludable previniendo no solo la obesidad, el síndrome metabólico con la hipertensión y la diabetes sino también problemas serios cardiovasculares y neoplásicos.

Solo a guisa de ejemplo y aprovechando encontrarnos en la semana dedicada a la lucha del cáncer de mama merece la pena resaltar el importante trabajo llevado a cabo en el Instituto Gustave Roussy de Villejuif en Francia por la Dra. Agnes Fournier estudio publicado el pasado día 11 de agosto en la revista "*Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention*" con el seguimiento a 59.000 mujeres en edad posmenopáusica durante un promedio de 8.5 años. Durante ese periodo, se diagnosticó a más de 2.100 de las mujeres un cáncer de mama primario invasivo.

Las mujeres que habían realizado de manera regular durante los 4 años anteriores el ejercicio equivalente a caminar o ir en bicicleta al menos 4 horas a la semana demostraron sufrir un 10% menos de probabilidades de que se les diagnosticara un cáncer de mama que las que no hicieron ejercicio físico continuado.

Hoy la RAMCV se honra en dar la bienvenida a distinguidos profesionales del Deporte y Salud como miembros de entorno universitario especializados en este problema.

Bienvenidos.