El PAFES arriba a Sant Cugat per fomentar l'esport



La planificació de 10 nous itineraris per caminar a Sant Cugat és la cara visible del Pla d'Activitat Física, Esport i Salut (PAFES), impulsat per la Generalitat i l'Ajuntament. El Pla, que ja funciona a uns 170 municipis catalans, pretén lluitar contra el sedentarisme i les malalties cardiovasculars. El projecte incorpora programes de prescripció i consell d'activitat física dels Centres d'Atenció Primària (CAP) del municipi.

Prevenir i tractar el sobrepès, reduir el risc de patir malalties cardiovasculars o sentir-se millor i reduir l'estrès són alguns dels avantatges que posa sobre la taula el PAFES amb la planificació de 10 itineraris per fer salut a la ciutat. Un pla que se suma al ja existent per combatre el tabaquisme amb la campanya 'A l'esport, jo tallo amb el fum'. El regidor d'Esports, Xavier Amador, destaca l'esport com a foment de salut.

Xavier Amador: L'esport fomenta valors i ajuda a millorar la salut.

Circuits urbans per la ciutat, o més rurals per la Floresta o Valldoreix, conformen els 10 itineraris proposats al Pla, que no tanca la porta a incorporar-ne més amb el pas del temps. La tinent d'alcalde de Serveis a la Ciutadania, Carmela Fortuny, ha explicat en què es tradueix el PAFES.

Carmela Fortuny: El PAFES pretén que els santcugatencs facin els itineraris recomenats i que els CAP facilitin informació i consells al respecte.

Al web de l'Ajuntament s'expliquen els itineraris proposat pel Pla. Fortuny ha recomanat, però, que qui pateixi malalties cardiovasculars s'adreci al CAP per rebre consells sobre quina activitat física ha de desenvolupar.

Noticia disponible a https://www.cugat.cat/esports/esportmun/55824.html

Copyright 2024 Cugat.cat