

El Govern difon els beneficis de la marxa nòrdica per a la salut a l'àmbit de l'Alt Pirineu

L'[Institut per al Desenvolupament de l'Alt Pirineu i l'Aran \(IDAPA\)](#), dependent del Departament de Territori i Sostenibilitat, i l'[Institut Català de la Salut \(ICS\)](#) van impulsar aquesta setmana jornades de formació sobre marxa nòrdica als professionals sanitaris del Centre d'Atenció Primària de Tremp i de l'Hospital Comarcal del Pallars. L'objectiu és que coneguin els beneficis d'aquest esport i puguin prescriure la seva pràctica als pacients.

Segons els especialistes, els beneficis de la marxa nòrdica per a la salut són superiors als de caminar, especialment per al tractament de determinades patologies. Així, incideix favorablement sobre les articulacions, la musculatura, la coordinació o la postura, a banda dels aspectes relacionats amb l'estat d'ànim, pel fet de fomentar la socialització.

Per aquest motiu, ambdós ens han sumat esforços en una prova pilot per difondre la pràctica de la marxa nòrdica als centres d'atenció primària de l'àmbit territorial de l'Alt Pirineu, amb un doble objectiu. D'una banda, proporcionar els coneixements als professionals sanitaris per tal que assoleixin la capacitat necessària per difondre –i si s'escau, prescriure– la marxa nòrdica als seus usuaris. De l'altra, estimular aquests pacients per tal que després d'unes sessions guiades continuïn realitzant l'activitat pel seu compte, amb les habilitats adquirides.

La prova va començar amb la formació en la pràctica de la marxa nòrdica a infermeres, fisioterapeutes i metges del Centre d'Atenció Primària de Tremp i de l'Hospital Comarcal del Pallars. La setmana vinent les sessions de formació tindran lloc a la Pobla de Segur i a la tardor s'estendran a altres centres de l'Alt Pirineu i Aran.