



Con treinta minutos de ejercicio diarios se previenen muchos factores de riesgo cardiovasculares. Foto: T. AYUGA

El sedentarismo, mala compañía

► El **IdiSba** ha publicado un estudio sobre cómo influye cambiar treinta minutos de inmovilidad al día por actividad física moderada

S. Vidal | PALMA

Substituir 30 minutos al día de vida sedentaria por 30 minutos al día de actividad física está totalmente relacionado con una mejor salud cardiovascular capaz de prevenir factores de riesgo como son el sobrepeso y la obesidad, el azúcar en sangre o el colesterol.

Así lo concluye un estudio del grupo de Fisiopatología cardiovascular y Epidemiología Nutricional (Nutrecor) del IdiSba que ha publicado un artículo en la prestigiosa revista Internacional Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity.

El estudio, liderado por Aina Galmés-Panadés y la doctora Dora Romaguera, se basa en los datos de 2.189 hombres y mujeres de edades comprendidas entre los 55 y 75 años con sobrepeso u obesidad y síndrome metabólico de 23 centros de investigación de

→ EL APUNTE

Colaboración con la Universidad de Loughborough

► El estudio también fue posible gracias a la colaboración de la investigadora del IdiSba, Aina Galmés, con la investigadora de Reino Unido, la doctora Verónica Varela-Mato, de la Universidad de Loughborough durante una estancia de tres meses. Según concluye la investigación, para mantener la salud y la calidad de vida en la edad adulta es crucial seguir unos hábitos de vida saludables como es el ejercicio habitual, mejor en una intensidad moderada, evitar pasar mucho tiempo frente al televisor y dormir las horas pertinentes.

toda España, incluyendo Balears. Para medir sus hábitos vitales como es la forma de caminar, las horas de sueño o el tiempo de vida sedentaria se utilizó un acelerómetro que registra los movimientos que realizaban en su día a día, durante una semana. Por otro lado, la salud cardiovascular se medía con analíticas de sangre y densiometrías para conocer su composición corporal.

Los resultados del estudio señalan que aquellos que pasaban más horas al día realizando actividades sedentarias como es mirar la televisión o el ordenador o desplazarse en coche o autobús, tenían más factores de riesgo cardiovascular. Además se realizaron diferentes combinaciones de los ámbitos de vida hasta comprobar la efectividad de substituir 30 minutos al día de sedentarismo por 30 minutos de actividad física.

«Hay pocos estudios al respecto y menos que miren esta problemática en población adulta con sobrepeso y síndrome metabólico, que es un conjunto de alteraciones como el azúcar en sangre o la tensión alta», explica la investigadora Galmés. «Hemos querido profundizar en cómo sería revertir los efectos negativos y parece ser que substituir el sedentarismo por actividad es la manera más efectiva», añade la doctora Romaguera.

El colegio de s'Aranjassa sufre bajas temperaturas y reclama calefacción

J.J.S. IPALMA

El colegio público de s'Aranjassa reclama desde marzo de 2018 un nuevo sistema de calefacción, ya que, durante los meses de invierno, sufre bajas temperaturas en todas sus dependencias, siempre inferiores a los límites marcados por normativa.

En este mismo mes de enero, la Conselleria d'Educació ha elaborado un informe a partir de las mediciones de temperatura realizadas en las dependencias del centro. En estas mediciones se registró una temperatura mínima de 12,5 grados en los pasillos y una máxima de 15,4 grados en el despacho de la dirección y los maestros, cuando los valores, según la normativa, deben oscilar entre los 17 y los 27 grados. Asimismo, en diversas

dependencias se supera el 70 % de humedad, que es el límite en este apartado.

El informe concluye que se deben aplicar medidas correctoras para que las temperaturas se mantengan entre 17 y 27 grados a lo largo de todo el curso y que la humedad relativa oscile entre el 30 y 70 %, además de garantizar una adecuada renovación del aire en el interior de los espacios del centro.

De momento, según explicó la presidenta de la Associació de Mares i Pares, Xisca Canyelles, «la calefacción funciona a base de estufas y radiadores eléctricos, por lo que el diferencial salta a menudo. La mayoría de los niños está en clase con los abrigos puestos y seguimos esperando un proyecto de instalación de una calefacción central».

Zona	Temperatura °C	% Humidat	CO ₂ ppm	
anta Baixa	Entrada principal	12,6	62,6	885
anta Baixa	Aula infantil	13,2	71,7	1121
anta Baixa	Banyos nins	12,6	66,8	826
anta Baixa	Passadís infantil	12,5	67,9	1230
anta Baixa	Aula matemàtiques	13,7	72,9	1062
anta Baixa	Despatx direcció / mestres	15,4	59,3	963
anta Baixa	Aula cuina	14,9	58,3	994
anta Baixa	Gimnàs	12,8	70,5	837
anta Baixa	Passadís zona pati	12,8	67,4	1093
anta Baixa	Bany mestres	13	65,6	1007

Tabla de temperaturas registradas en dependencias del colegio.

→ EN CORTO

EDUCACIÓN

La Junta de Personal Docent, contra los «recortes» en los centros

► La Junta de Personal Docent no Universitari ha expresado su rechazo «a los recortes económicos que están sufriendo los centros y a la manera en que la Conselleria d'Educació ha gestionado los remanentes». Para la junta, «la

Conselleria ha abierto la puerta a maneras neoliberales de funcionar en los servicios públicos al reunirse con las asociaciones de directores, que no representan a todos los centros, y no con los representantes del profesorado en el ámbito de la Mesa Sectorial. Reclamamos que el acuerdo con las asociaciones de directores pase por la Mesa Sectorial». • **R.L.**



Verdades como puños

POR Joan Miquel Perpinyà

Cuidamos de nuestros corruptos

► Hoy arranca el IV Congreso del PSOE de Eivissa donde será designado secretario general **Josep Marí Ribas 'Agustinet'**, actual alcalde de Sant Josep de sa Talaia. El lema está muy bien escogido: *Una Eivissa d'oportunitats*. Debe referirse a la excepcional oportunidad laboral que le ha surgido a **Alfonso Molina**. Fue teniente de alcalde de Hacienda en el Ajuntament d'Eivissa entre junio de 2015 y mayo de 2018. Tuvo que dimitir al conocerse que el Servei d'Ocupació de les Illes Balears (SOIB) que preside el conseller de Treball, **Iago Negueruela**, también socialista, le reclamaba más de 27.000 euros de las subvenciones otorgadas a sus empre-

sas para impartir cursos de formación a parados. Las facturas con que había justificado los gastos estaban irregularmente hinchadas a través de empresas de su propio entramado societario. Ante aquel escándalo los socialistas ibicenses le apoyaron y nunca le hicieron ningún reproche. Al contrario, dijeron que era víctima de una injusta campaña mediática. Lo consideran el mejor de entre ellos.

► Molina acaba de fichar por Citelum Ibérica, la empresa adjudicataria del alumbrado público de la ciudad de Eivissa, incumpliendo la legislación en materia de incompatibilidades dado que no han



Alfonso Molina durante su etapa en el Ajuntament.

transcurrido los dos años preceptivos para que pueda trabajar en una empresa concesionaria, con la que tuvo trato mientras era la mano derecha del alcalde **Rafa Ruiz**. Trato no menor porque en diciembre de 2016 negoció con ellos un acuerdo extrajudicial para resolver un contencioso entre el consistorio y la empresa. Aquella controversia se solucionó con el abono de 2,4 millones sin necesidad de pleitear. Ci-

telum debió quedar tan contento que ahora le premia, haciéndole el responsable del alumbrado público de la ciudad. Y eso que sigue imputado en el caso 'Eivissa crea', de corrupción política.

► Está claro que hay oportunidades. Para algunos más que para otros. Pero es sintomático que una puerta giratoria de manual, se despace desde el PSOE con un lacónico «No tenemos nada que decir, es un asunto entre una persona que no ocupa ningún cargo público y una empresa privada». Maticeemos que no hace ni dos años que era el concejal de Hacienda y que ahora es el jefe de la concesionaria del alumbrado público. Y algo así, ¿le parece normal a 'Agustinet', **Pilar Costa** y a **Francina Armengol**? ¿Les parecería normal si lo hiciese un edil del PP? Les aseguro que no.