

LA ILUSTRACIÓN

IÑAKI CERRAJERÍA



Eduardo Anitua busca personas mayores que sean «profesores de buenos hábitos»

La 'Carrera del sueño' por el Casco Viejo repartirá 1.500 camisetas y dorsales gratis



ROSA CANCHO

El investigador hablará mañana en Dendaraba de salud y deporte junto al exciclista Joseba Beloki y la nutricionista del Alavés Ainhoa Prieto

VITORIA. «Nosotros construimos nuestros hábitos y son estos los que modelan nuestra vida». Es una de las reflexiones que el médico Eduardo Anitua va a trasladar mañana a los vitorianos que acepten la invitación de su fundación y de los voluntarios seniors de Secot-Álava para hacerles pensar en la importancia del trío 'salud, deporte y nutrición'. El exciclista profesional Joseba Beloki y la nutricionista del Baskonia y del Alavés Ainhoa Prieto acompañarán al investigador en un encuentro abierto a todos, pero especialmente dirigido a las personas que acaban de jubilarse o que lo harán en breve. Cuando acaba la vida laboral, «empiezan muchas otras cosas», sostiene Javier Trocóniz, miembro del colectivo de pensionistas vitoriano que promueve el envejecimiento activo.

La prisa, las largas jornadas laborales, los turnos, dormir poco, comer sin masticar, los tentempiés a deshora, estar de pie o sentado... Son muchos los malos hábitos adquiridos sin querer durante la etapa laboral y que con un poco de esfuerzo «y conciencia» se pueden cambiar. «En frío todos sabemos qué es lo que nos conviene y pensamos en hacerlo bien, pero luego el río de la vida nos lleva a elegir mal y nos tenemos que concienciar de eso», alerta Eduardo Anitua. El odontólogo e investigador alavés defiende el gran valor de la prevención y ve en el encuentro una oportunidad para animar a su público a convertirse «en profesio-



El doctor Eduardo Anitua, durante una conferencia. :: BLANCA CASTILLO

res que introduzcan en los buenos hábitos a los que estén a su alrededor». Es como un regreso a la escuela, pero esta vez a la del buen vivir. A la del vivir bien.

Los jubilados de hoy no tienen

LAS FRASES

Eduardo Anitua

«Tenemos que tomar conciencia hasta de respirar y masticar bien, pero luego no lo hacemos»

Javier Trocóniz

«Si uno no se cuida y no saca tiempo para ello, ¿de qué va a servir todo lo demás?»

nada que ver con los de antaño, coinciden en señalar Anitua y Trocóniz. Ya no se trata de dejar el trabajo y sentarse a ver pasar la vida desde el sofá o jugando la partida de cartas en el bar. Si se tiene en cuenta la esperanza de vida de los alaveses, a cada nuevo pensionista le quedan más de 20 años por delante de experiencias de todo tipo.

Más esperanza de vida

Pero hay que hacerlo bien, indica Anitua. «Ha cambiado mucho el escenario, tenemos más información que nunca, pero al mismo tiempo tenemos mucha desinformación», alerta. «Tenemos que tomar conciencia hasta de respirar y masticar bien, que luego no lo hacemos». Junto al ciclista y a la nutricionista van a tratar de desterrar mitos y dar consejos para intentar llegar los más activos posibles a la nueva edad.

En esta nueva etapa de la vida uno

se podrá volcar en estrechar lazos con su pareja, sus hijos y sus nietos o en recuperar a sus amigos, pero deberá también pensar en uno mismo. «Si uno no se cuida y no saca tiempo para ello, ¿de qué va a servir lo demás?», indica Trocóniz, quien desde su experiencia y veteranía asesora ahora desinteresadamente a nuevos emprendedores. A su juicio, la tercera clave para llevar una jubilación de diez es la de dar el paso al voluntariado, «porque ayudar a otros más desfavorecidos va a darles una gran compensación».

La cita con esta escuela de los buenos hábitos será mañana partir de las 19.00 horas en la sala de la Fundación Vital en Dendaraba. Anitua, Prieto y Beloki compartirán su conocimiento, experiencias profesionales y personales durante un coloquio conducido y moderado por la periodista Edurne Baz. La entrada es libre hasta completar el aforo.

:: R. C.

VITORIA. Los miembros de la Sociedad Española del Sueño ultiman los preparativos del que será uno de los mayores congresos nacionales dedicados a defender la importancia del buen dormir y que se celebrará en Vitoria los días 11, 12 y 13 de abril. Además de las conferencias y de los talleres dirigidos al público, los promotores de la cita han organizado una carrera popular que discurrirá por la calles del Casco Medieval. La marcha lleva como nombre 'Nire ametsa, Vitoria-Gasteiz, mi sueño' y se celebrará el jueves 11 de abril a partir de las ocho y media de la tarde. La inscripción es gratuita y los dorsales y camisetas -se han preparado 1.500- se entregarán en la sede del Colegio de Médicos de Álava en la Avenida de Santiago.

El plazo para inscribirse en la carrera está ya abierto y concluirá el 5 de abril. Basta con entrar en la web congreso-ses.com y registrar los datos. La recogida de las camisetas y los dorsales se podrá hacer del 8 al 11 de abril.

La campeona del mundo de halterofilia Lydia Valentín ha sido designada embajadora del sueño y debutará como tal en este congreso que convertirá a Vitoria en la capital del buen dormir. Más de 400 científicos y 4.500 ciudadanos participarán en este seminario bautizado como 'Felices sueños' y que es en realidad la XXVII Reunión Anual de la Sociedad Española de esta disciplina y además Primer Congreso del Sueño para la Ciudadanía, como ha sido denominado. Uno de los platos fuertes será el encuentro que habrá el jueves por la tarde en el auditorio del Europa y que contará con Valentín, la corredora Silvia Trigueros y miembros de los equipos femeninos y masculinos de fútbol de Primera División vascos junto Joseba Beloki, Luis Miguel Arconada y actores de 'Campeones'.