

23/01/2015

Benalmádena se adhiere al proyecto de actividad física “59 minutos”

El municipio malagueño de Benalmádena ha firmado un convenio con el proyecto “59 minutos”. Este movimiento promueve la actividad física en la población con el objetivo de reducir el sedentarismo y fomentar hábitos de vida saludable.



Este acuerdo forma parte del plan municipal denominado “Benalmádena Ciudad Saludable”, enmarcado en el segundo Plan Municipal de Salud, con el fin de mejorar la salud integral de los ciudadanos. De este modo, Benalmádena se convierte en la primera localidad española en pertenecer a este proyecto.

La alcaldesa de Benalmádena, Paloma García Gálvez, rubricó el acuerdo junto con el promotor de la iniciativa, Raúl Sánchez, y los concejales de Sanidad y Deportes, Inmaculada Hernández y Juan Olea, respectivamente.

Esta campaña pretende, entre otros fines, fomentar hábitos saludables desde la infancia y prevenir futuras enfermedades. “59 minutos” está coordinado por Manuel Castillo Garzón, Catedrático de Fisiología Médica en la Universidad de Granada. Ofrece una fórmula de éxito para combatir el sedentarismo y se apoya en varios elementos fundamentales:

- 59 minutos de ejercicio físico diario para toda la población.
- Alimentación sana: Promoción del consumo de agua, carne, frutas y verduras, y reducción de dulces, patatas fritas y bebidas carbonatadas.
- Fomento del bienestar físico y emocional.

Se calcula que, durante su primer año de expansión, este movimiento llegará de forma activa a casi 200.000 jóvenes y niños, con una repercusión directa en más de 350.000 personas.