

ESPORTS

www.segre.com/esports

27 Futbol sala. Pardinyes acollirà un torneig a l'estil Kings League entre instituts.

29 Futbol. El Lleida, amb més derrotes que triomfs al Camp d'Esports el 2024.



SALUT ACTIVITATS

Exercici contra el càncer

Judith Arbós i Sebastià Mas, professors d'Inefc, han dissenyat un programa d'activitat física per a pacients d'aquesta malaltia a la pròstata || Coordinat per Oncologia de l'hospital Arnau

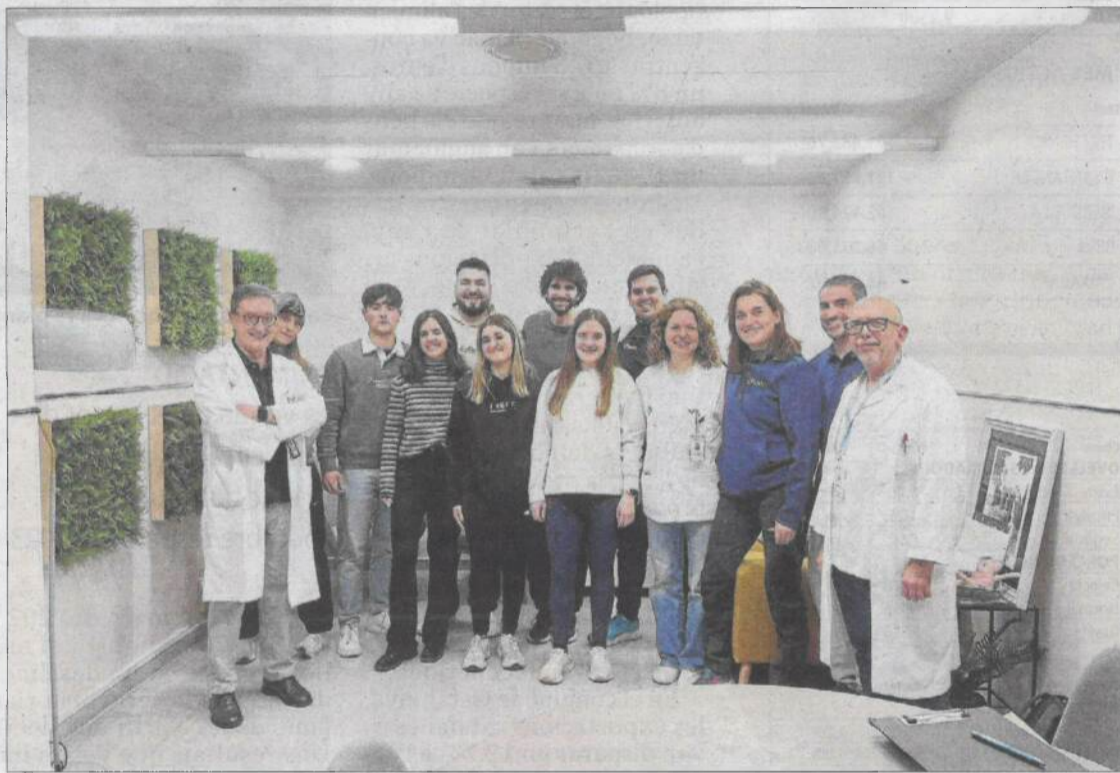
XAVIER MADRONA

LLEIDA | Prescriure exercici i activitat física perquè pacients amb càncer de pròstata tinguin una millor evolució en el tractament de radioteràpia. Aquest és l'objectiu d'OncoAthletes, un projecte coordinat pel Servei d'Oncologia Radioteràpica de l'Hospital Universitari Arnau de Vilanova en què participen l'Inefc Lleida i Inefc Pirineus, a més de l'Escola Politècnica Superior (EPS) de la UdL, entre altres institucions.

El projecte, que porta dos setmanes en funcionament, compta amb la supervisió de l'oncòloga radioteràpica, la doctora Marta Bonet, després de recollir experiències exitoses portades a terme al territori, com el Programa EUPAP i el centre de medicina esportiva Vitalsport. És per això que Sebastià Mas, doctor europeu en Activitat Física i Esport i coordinador de la implementació a Catalunya del programa EUPAP –un model de prescripció d'activitat física amb recepta mèdica–, i Judith Arbós, reeducadora funcional a Vitalsport, un centre de medicina esportiva que va fundar amb tres socis més, són els dos professors d'Inefc Lleida i Inefc Pirineus, respectivament, encarregats de dissenyar el programa d'exercici físic per a aquests pacients.

«Els exercicis són bàsicament de força i la idea és que, després de fer-los a l'hospital Arnau, els facin a casa pel seu compte sense material o amb material fàcilment accessible com gomes, botelles d'aigua o paquets d'arròs. Pretenem que aquests pacients puguin mantenir aquesta activitat física a casa», explica Judith Arbós. «Basem els exercicis en la força perquè el múscul filtra la cardiotoxicitat d'alguns tractaments i minimitza els efectes secundaris», afegeix Sebastià Mas.

La doctora Marta Bonet, que forma part de la unitat funcional de càncer de pròstata de l'hospital Arnau, fa partícips també del projecte les doctores Paola Morata i Marta Muñoz. La idea va sorgir, segons Bonet, perquè «hi ha pacients que, a més de la radioteràpia, necessiten un tractament hormonal i aquesta hormonoteràpia provoca una baixada dels nivells de testosterona i això genera una sèrie d'efectes com cansament, pèrdua de densitat òssia



Participants en el projecte OncoAthletes, entre ells estudiants de CAFiE.



Marta Bonet mostra el premi en forma de beca que li va concedir la farmacèutica Bayer pel seu projecte.

i massa muscular, canvis en la composició corporal i tot això es pot atenuar amb l'exercici físic».

Fins al juny del 2025

El programa va començar fa uns dies amb un pacient i a partir del 13 de gener està previst que cada mes fins al març hi hagi deu pacients, de manera que

fer dos sessions setmanals, tant presencials com online i tant individuals com grupals, finalitzant aquesta experiència al juny.

La tasca la porten a terme conjuntament amb estudiants de CAFiE durant el primer semestre del 2025 i amb la col·laboració d'altres professionals com el metge de l'esport i di-

rector d'Inefc Lleida, Xavier Peirau.

Alguns resultats preliminars, que formen part de la tesi doctoral de la professora Judith Arbós, es presentaran al Congrés Internacional Moving Beyond d'exercici oncològic, que se celebrarà a Lisboa el 3 i 4 d'abril del 2025.

LES FRASES

Marta Bonet

METGE ONCÒLOGA RADIOTERÀPICA

«Hi ha pacients que fan radioteràpia i tractament hormonal i aquests exercicis atenuen el cansament i pèrdua òssia i muscular que pateixen.»



Judith Arbós

PROFESSORA INEFC PIRINEUS

«Els exercicis són bàsicament de força i pretenem que els pacients els puguin mantenir després a casa seua.»



Sebastià Mas

PROFESSOR INEFC LLEIDA

«Basem els exercicis en la força perquè el múscul filtra la cardiotoxicitat d'alguns tractaments i minimitza els efectes secundaris.»



Un projecte finançat amb 17.000 euros

■ El projecte, que disposa de 17.000 euros de finançament, ha guanyat una beca competitiva de la farmacèutica Bayer, per al desenvolupament de propostes innovadores per a la millora de la qualitat de vida de pacients, així com una beca de col·laboració per a la investigació del Ministeri d'Educació, Formació Professional i Esports, dirigida a l'alumna Natalia Castel. La resta d'estudiants que col·laboren són Jaume Peñarroja, Pol Porta, Álvaro Serrano, Javi Mejías, Mari Soler i Enoa Fernández.

l'ascensor



J. Arbós/S. Mas

Aquests professors d'Inefc han dissenyat un pla d'exercici físic per a pacients amb càncer de pròstata en un projecte amb l'Arnau de Vilanova.