



## NOTA DE PREMSA

### LA NUTRICIÓ I L'EXERCICI FÍSIC EN LA GENT GRAN, EIX CONDUCTOR DE LA TERCERA CONVERSA DEL CICLE "DIJOURS DE MÚTUA"

*Se celebrarà el dijous, 30 de maig, i anirà a càrrec de Joan Insense, responsable higiènic sanitari i Nerea Arévalo, fisioterapeuta, ambdós professionals de la Fundació Vallparadís MútuaTerrassa*

El passat dijous, 21 de març, es va donar el tret de sortida a una nova edició del cicle de converses "Dijous de Mútua", una iniciativa divulgativa sobre temes mèdics d'actualitat que tan bona acollida ha tingut a la ciutat i que compta amb una trajectòria de vint-i-dues edicions. La conversa inaugural va tractar sobre les particularitats de l'endometriosi i la segona, celebrada el mes passat, va abordar la rehabilitació del lligament creuat del genoll.

Sota el títol "Nutrició i exercici físic en la gent gran", el proper dijous 30 de maig, s'esdevindrà la tercera conversa i anirà a càrrec de Joan Insense, responsable higiènic sanitari i Nerea Arévalo, fisioterapeuta, ambdós professionals de la Fundació Vallparadís MútuaTerrassa. Igual que les passades edicions, s'esdevindrà en directe a les 18h. per Instagram i YouTube de MútuaTerrassa i per Facebook i YouTube de Món Terrassa.

Els experts conversaran amb el periodista Marc Redorta i tractaran sobre els canvis físics i factors que es presenten en la tercera edat, els beneficis d'una alimentació equilibrada així com la tipologia d'exercici físic més pertinent per desenvolupar durant aquest període. En el transcurs de la conversa els professionals també explicaran la conveniència d'adaptar-lo als requeriments de cada persona i la importància de practicar-lo. Finalment, els experts exposaran els riscos associats al sedentarisme en les persones grans i es referiran també al tàndem "exercici físic i nutrició".

Tal i com ja vam avançar, el calendari d'enguany contempla un total de 7 converses. Els continguts s'han treballat en base a la percepció social dels temes que més interès poden generar entre el públic així com a les aportacions que els professionals de l'entitat han recollit dels seus pacients. En aquest sentit, les properes converses abordaran les temàtiques següents: el tractament del dolor (juny), les malalties de transmissió sexual (setembre), la psoriasi (octubre) així com la lactància materna (novembre).

#### Més de dues dècades de "Dijous de Mútua"

*El cicle "Dijous de Mútua" es van iniciar el passat 2002 amb la voluntat d'aproximar temes mèdics d'actualitat i, vint-i-dues edicions després, ha aconseguit consolidar-se i mantenir aquesta essència divulgativa i de proximitat. Des de llavors s'han dut a terme 120 conferències en les que hi han intervingut més de 150 professionals de l'entitat. Al 2016 van començar a retransmetre's telemàticament, fet que va representar un salt qualitatiu ja que cadascuna va arribar a una mitjana de més 1.000 persones i va registrar al voltant de 700 visualitzacions dels vídeos. Durant el 2020 el cicle es va veure alterat per la pandèmia i es va reprendre fa tres edicions amb un nou format: els "Dijous de Mútua online", el qual ha tingut una molt bona acollida ja que la passada edició va assolir un total de 270.000 persones a l'abast i 82.000 visualitzacions. Aquesta nova fórmula es va materialitzar través de l'emissió en directe per l'Instagram de MútuaTerrassa i el Facebook Live del diari digital Món Terrassa i la incorporació de la modalitat de conversa entre un professional de l'entitat i un periodista.*

#### Més informació:

Comunicació MútuaTerrassa [comunicacio@mutuaterrassa.cat](mailto:comunicacio@mutuaterrassa.cat)/Twitter: [@Mutua\\_Terrassa](https://twitter.com/Mutua_Terrassa)/Instagram: [@mutuaterrassa](https://www.instagram.com/mutuaterrassa)

Terrassa, 28 de maig de 2024