

## NOTA DE PREMSA

### **TRET DE SORTIDA AL CICLE DE CONFERÈNCIES ACTIVA'T 2015**

Totes elles tractaran sobre salut i esport i la primera abordarà la importància de la nutrició per a una bona pràctica esportiva

**Dimarts, 16 de juny de 2015 - 19.00 h**  
**Edifici Docent MútuaTerrassa (Sant Antoni, 39)**

El proper dimarts, 16 de juny, s'inaugurarà el cicle de conferències d'enguany, sobre salut i esport que MútuaTerrassa i l'Associació Esportiva Mitja Marató han organitzat en el marc del programa "Activa't". La nutrició i l'esport és la temàtica amb la qual es donarà el tret de sortida a l'esmentat cicle i la conferència tindrà lloc a l'edifici docent de MútuaTerrassa a les 19h.

La Dra. Mercè Villaró, metgessa del CAP Terrassa Sud de MútuaTerrassa, la Sra. Montse Ibarra, dietista de MútuaTerrassa i l'atleta olímpic Carles Castillejo són els tres professionals que integraran la taula rodona. El Dr. Carles Morera, traumatòleg de la Unitat de Traumatologia i Medicina de l'Esport de MútuaTerrassa, serà l'encarregat de moderar-la.

Quins són els avantatges de la pràctica esportiva per a la salut, quins requeriments i pautes dietètiques s'han de tenir presents abans durant i després de l'exercici o com reverteix un bon exercici físic en la nostra salut són alguns dels temes que es posaran sobre la taula.

La seguretat en l'àmbit de l'esport és la segona de les temàtiques que donen forma al cicle i la conferència se celebrarà el 29 de setembre. La darrera tractarà sobre els beneficis psicosocials de l'esport i en aquest cas la data escollida és el 24 de novembre. En tots els casos, les conferències se celebraran a l'edifici docent de MútuaTerrassa, carrer Sant Antoni, 39, a les 19h, es realitzaran en forma de taula rodona, contemplaran un torn obert de preguntes pels assistents i seran moderades pel Dr. Morera.

Totes elles s'han organitzat amb la Unitat de Traumatologia i Medicina de l'Esport d'Àptima Centre Clínic MútuaTerrassa, formada per l'equip de professionals de Cirurgia Ortopèdica i Traumatologia de Catalunya (COTCAT). Aquest fet s'emmarca en la voluntat de MútuaTerrassa de potenciar l'àmbit de la Medicina de l'Esport que l'entitat està duent a terme.

#### **Per a més informació i entrevistes:**

Anna Folch i Filella  
Directora de Comunicació, RP i Protocol  
MútuaTerrassa  
93 736 50 24  
[anna.folch@mutuaterrassa.es](mailto:anna.folch@mutuaterrassa.es)

Terrassa, 15 de juny de 2015