



Nota de premsa

En marxa contra el càncer

Èxit de la Marina Walktrail, la marxa nòrdica dels Amics de l'Hospital del Mar

- **La cinquena edició de la Marxa Nòrdica de la Fundació Amics de l'Hospital del Mar va aplegar ahir més de 350 persones a la seva nova ubicació, a la Serralada de Marina, a Santa Coloma de Gramenet**
- **L'objectiu de la iniciativa és aconseguir recaptar fons per a la recerca del càncer i millorar el benestar físic, emocional i social dels pacients i les seves famílies**

Barcelona, 14 d'octubre de 2019. – La Marxa Nòrdica de la [Fundació Amics de l'Hospital del Mar](#), la **Marina Walktrail**, va aconseguir aplegar més de 350 persones, entre elles, pacients ingressats al Centre de salut mental Dr. Emili Mira, ahir a la Serralada de Marina de Santa Coloma de Gramenet amb un doble objectiu, fer exercici i la solidaritat. La iniciativa estrenava escenari i proposava una ruta saludable i cultural per l'entorn natural de la ciutat. En aquesta cinquena edició, la iniciativa ha sumat esforços amb el [Centre de salut mental Dr. Emili Mira](#) i ha tornat a col·laborar amb el programa **La Mar de Saludable** del Parc de Salut Mar i la [Fundació Walkim](#). També ha comptat amb la col·laboració del [Port de Barcelona](#), la [Diputació de Barcelona](#), així com de l'[Ajuntament de Santa Coloma de Gramenet](#) (representat per la setena Tinenta d'alcaldeessa, Bàrbara Ferrer, i la regidora de Salut, Consum i Gent Gran, Soraya Santalucía), el [Centre Excursionista Puigcastellar](#) i les empreses [Fríobox](#), [Santiveri](#) i [Sodexo](#).

L'objectiu principal, però no l'únic, d'aquesta iniciativa és sensibilitzar i recaptar fons per avançar en la **recerca sobre el càncer** i millorar el benestar físic, emocional i social dels pacients i les seves famílies. Alhora, vol millorar la salut i promoure hàbits de vida saludables entre els participants. I, per últim, integrar les persones afectades per trastorns mentals i les seves famílies en accions socials i solidàries, amb l'objectiu de lluitar contra l'estigma de la malaltia mental. Per aquest motiu, es va obrir el recinte de Torribera i el Centre Assistencial Dr. Emili Mira a tota la ciutadania, convertint-se en punt de sortida i arribada de la marxa. La Directora de la Fundació Amics de l'Hospital del Mar, Maribel Pérez, ha destacat que **"la importància d'un projecte pensat per a implicar-hi tota la família i, a la vegada, assolir un doble objectiu, en el camp de la salut mental i de la recerca en oncologia"**. En aquest sentit, el cap del Servei d'Oncologia Mèdica de l'Hospital del Mar i Director del Programa d'Investigació en Càncer de l'Institut Hospital del Mar d'Investigacions Mèdiques (IMIM), Joan Albanell, ha volgut agrair **"la gran capacitat solidària de la nostra societat, institucions, empreses i ciutadania per ajudar a fer avançar la recerca en càncer. Destinarem els fons solidaris a potenciar la recerca aplicada per fer noves passes endavant en la lluita contra el càncer de mama"**.

Dos circuits

Els marxadors i marxadores van poder escollir entre dos recorreguts circulars per la Serralada de Marina. Un de 5 quilòmetres, que passava pel [Monestir de Sant Jeroni de la Murtra](#), una joia del gòtic català, fundat al segle XV i on la tradició assegura que els Reis Catòlics van rebre Cristòfor Colom després del seu primer viatge a Amèrica, i un de 10, que arribava al [poblat ibèric de Puig i Castellar](#), símbol emblemàtic i d'identitat per a Santa Coloma i des del qual es domina el litoral de Barcelona. Una forma de fer exercici i entrar en contacte amb la natura i la història de Santa Coloma de Gramenet. A la vegada, hi havia un circuit infantil, activitats lúdiques i d'entreteniment i una fideuada popular. Tot plegat, gràcies a la tasca de les entitats col·laboradores i dels voluntaris, entre ells de l'empresa Nike.



Nota de premsa

El coordinador tècnic de la Fundació Walkim, Antonio Brieba, ha destacat **"no només el gran i positiu exercici físic que han pogut fer els participants, sinó també l'entorn magnífic que l'ha acollit, amb alguns dels miradors més espectaculars de la Serralada de Marina"**.

Un exercici amb múltiples beneficis

La marxa nòrdica, o nordic walking, consisteix a caminar fent servir uns bastons dissenyats especialment per aquesta modalitat esportiva. Així es fan servir no només les cames, sinó també la part superior del cos, convertint aquesta activitat en un exercici complet. El resultat és un moviment natural que actua de manera suau però efectiva en tot l'organisme, aportant múltiples beneficis en la nostra salut i condició física. Permet millorar la postura, ajuda el sistema cardiovascular, la respiració, activa el 90% dels músculs, relaxa tensions i desenvolupa les capacitats coordinatives. I tot plegat, sense generar impacte a les articulacions.

Com explica Cristina Iniesta, adjunta a la gerència del Parc de Salut Mar, projectes com la Marina Walktrail neixen amb la voluntat **"d'incorporar als hospitals del Parc de Salut Mar, en el dia a dia dels seus professionals, així com en els dels pacients i els seus familiars, hàbits de vida saludables, de forma amigable. Promoure l'activitat física, és una de les cinc línies d'actuació del programa 'La Mar de Saludable', formades per la dieta mediterrània, el benestar emocional, l'activitat física, la cessació tabàquica i el monitoratge de factors de risc"**.

Més informació

Departament de Comunicació de l'Hospital del Mar. Tel. 932483537.
dcollantes@hospitaldelmar.cat / comunicacio@hospitaldelmar.cat