

BOLETÍN DE



NOTICIAS

1

El deporte duplica los beneficios cardiovasculares en la depresión

NO VAS A ENCONTRAR EXCUSAS PARA NO HACER DEPORTE.

El Colegio Americano de Cardiología celebró una reunión de expertos en la que analizaron las ventajas de la actividad física para la salud mental. Concluyeron que el deporte duplica los beneficios cardiovasculares en las personas con depresión.

Los científicos presentaron los resultados de una investigación que refuerza la teoría de que el ejercicio mejora la salud cardiovascular al ayudar a activar partes del cerebro que contrarrestan el estrés. El trabajo encontró que las personas que lograron la cantidad recomendada de actividad física por semana, tenían un 17% menos de probabilidades de sufrir un evento cardiovascular adverso importante que aquellas que hacían menos ejercicio.

Estos beneficios eran significativamente mayores en las personas con ansiedad o depresión, que tuvieron una reducción del riesgo del 22%, frente a una reducción del riesgo del 10% en las personas sin ninguna de las dos afecciones.

El investigador clínico posdoctoral en el Hospital General de Massachusetts, Hadil Zureigat, explicó que "el efecto de la actividad física en la respuesta del cerebro al estrés puede ser particularmente relevante en aquellos con condiciones psiquiátricas relacionadas con el estrés. Para realizar el análisis, se evaluaron los registros de salud de más de 50.000 pacientes en la base de datos del Biobanco General Brigham de Massachusetts. Un poco más de 4.000 de los pacientes habían sufrido un evento cardiovascular adverso importante, que incluía sufrir un ataque al corazón, tener dolor en el pecho causado por una arteria bloqueada o someterse a un procedimiento para abrir una arteria bloqueada en el corazón.

Los expertos analizaron en primer lugar las tasas de eventos coronarios mayores entre los pacientes que informaron en un cuestionario que hacían ejercicio por lo menos 500 minutos equivalentes metabólicos (MET) por semana, alineándose con la recomendación de la guía de prevención primaria de la ACC y la American Heart Association de al menos 150 minutos de ejercicio moderado. Los MET-minutos son una unidad de ejercicio que representa la cantidad de energía gastada durante varias actividades.

El análisis reveló que las personas que obtuvieron al menos 500 MET-minutos o más por semana tenían un 17% menos de probabilidades de sufrir un evento cardiovascular adverso.

Posteriormente, en un segundo análisis, se reveló que los pacientes con depresión obtuvieron más del doble de beneficios del ejercicio en términos de reducción del riesgo cardiovascular en comparación con las personas que no tenían depresión. Se encontró un beneficio similar del ejercicio para los pacientes con ansiedad.

Zureigat aseguró que "cuando uno piensa en la actividad física que reduce el riesgo cardiovascular, por lo general no piensa en el cerebro. Nuestra investigación enfatiza la importancia de los mecanismos neuronales relacionados con el estrés, mediante los cuales la actividad física actúa para reducir el riesgo cardiovascular".

2

IMPOTUSA PRINCIPAL PATROCINADOR DE LA SECCIÓN DE BALONCESTO

Impotusa, marca líder en España en venta por catálogo en el sector agroalimentario y cárnico, que este año celebra su 50º aniversario, tendrá visibilidad en las camisetas de la sección de baloncesto, esta temporada y que han pasado a denominarse Impotusa Arenas.

El secretario David Fraile destaca la importancia del acuerdo con Impotusa porque "queremos seguir siendo el club referencia de este deporte en la capital ribera. Hay que recordar que venimos fomentado el baloncesto desde la década de los años 60 y queremos seguir formando jugadores. No hace muchos años la sociedad llegó a tener un equipo sénior masculino en categoría nacional, que ahora milita en autonómica.

Contamos con buenos equipos que están en la base y esperamos que siga siendo así porque somos un club de cantera"



3 NUESTRA HISTORIA

APROVECHANDO LA CELEBRACIÓN DEL DÍA DEL SOCIO VETERANO, RECUPERAMOS UN FRAGMENTO DEL LIBRO QUE RECOGE NUESTRO PRIMER MEDIO SIGLO

¡POR FIN LA INAUGURACIÓN!

Todo iba viento en popa y todos se frotaban las manos de alegría ante la inminente inauguración, porque según una carta del Presidente al Alcalde de Tudela, "nuestra Sociedad ha realizado un esfuerzo sobrehumano para llevar a cabo la construcción de su complejo deportivo-recreativo, que, sin duda alguna, además del acierto que ello ha supuesto, ha elevado el rango de nuestra ciudad"

Pero ¡ay!, cuando corrió por todo Tudela, como un reguero de pólvora, que la piscina iba a ser mixta, se hizo patente aquello que dice don Quijote a su escudero Sancho de que "con la iglesia hemos topado". Porque de todas partes surgieron voces de que una piscina mixta era un escándalo.

"¡Que se van a bañar juntos hombres y mujeres, clamaban los que se llevaban las manos a la cabeza! "Es imposible hacer una piscina mixta, que eso es del diablo", razonaban algunos y algunas, mientras que otros señalaban con resolución: "Nunca hubiera creído que tú, tan del padre Baztán, ibas a meterte en esa piscina, que no la quiere el Papa", estando, claro está, el pontífice bien ajeno a esta barahúnda espiritual. La retahíla de acusaciones y los "vade retro" llegaron a oídos del obispo, monseñor Delgado Gómez, que también se cerró en banda y no consintió autorizarla. La labor de zapa fue dura y constante. Incluso llegaron a tomar contacto con la RENFE para denunciar la piscina, alegando que podía haber escapes de agua y dañar el terraplén de la vía.

Nuestros areneros, que creían a pie juntillas en Dios y en el diablo, terminaron por asustarse, e incluso a algunos les entró el pánico ante el alud de reproches. Pero procuraron guardar la calma y la razón y campearon el temporal por ver si remitía la riada. Y resultó que, entre medio de aquella vorágine, digna de la Inquisición, salió en defensa de los areneros don Tomás Gamba, que "era católico, pero no beato" como suelen recordar los que sufrieron en sus carnes, los envites mojigatos

Por resumir, os contamos que un golpe de suerte, echó una mano salvadora. El Arenas solía comprar décimos de lotería y en uno de los sorteos le tocó un buen pellizco, que, lo dieron todo como donativo para la construcción del monumento al Corazón de María. Aquella entrega de dinero desinteresada fue fundamental. Tudela debe vanagloriarse de haber tenido la primera **piscina mixta de Navarra**. Se inauguró el domingo, 18 de junio de 1961.

El mismo día, la Federación Española de Natación, por medio del Presidente de Colegio Regional Vasco-Navarro de árbitros, procedió a la medición y revisión de los datos y características técnicas de la **piscina para considerarla apta y homologada "para competiciones y records"**.

Como anécdota diremos, que un mes más tarde, en la catedral, José M Indart, padre, y Jesús Martínez Escalada, fueron a saludar al obispo, y de una manera distendida salió a relucir la piscina mixta. Indart, entre bromas, se descargó, diciendo: **"Monseñor, se habrá dado usted cuenta que hasta ahora ha habido ninguna embarazada"**. Hasta el obispo se rió de la chanza.

No obstante, para curarse en salud, la Junta Directiva redactó unas instrucciones y un comportamiento a seguir por los bañistas aquel mismo mes de junio de 1961, con invitación a su estricto cumplimiento. Fueron precisamente las primeras normas que prácticamente han servido de base, con ligeras variantes hasta la actualidad. Y para tener en cuenta a las mujeres que todavía preferían bañarse solas, reservaron la piscina durante algunas horas.

Seguiremos contando muchísimas más anécdotas e historias que han sucedido, en el primer medio siglo de nuestra sociedad.



4 DÍA DEL SOCIO VETERANO

En este día fueron 24 homenajeados, nacidos en 1941.

Un acto muy emotivo, con la proyección de un vídeo de cómo era la sociedad por aquel entonces

Se obsequió a los asistentes, con un pin de la Sociedad en plata, un diploma, y un pequeño ramo de flores.

Seguidamente, tuvieron una comida de hermandad en el restaurante de la Sociedad, donde pudieron estar acompañados por sus familiares.

Para finalizar el día se realizó un bingo con premios para el cante de la línea y bingo.



Ud. ha recibido esta notificación porque consta en la base de datos de clientes de la empresa SDR Arenas, y/o le ha prestado su consentimiento expreso para recibir comunicaciones comerciales y/o su email ha sido recabado de un directorio público de empresas. De conformidad con el Reglamento (UE) núm.2016/679, General de Protección de Datos, Ud. puede ejercer de forma totalmente gratuita los derechos de acceso, información, rectificación, supresión y olvido, limitación del tratamiento, oposición, portabilidad y a no ser objeto de decisiones individuales automatizadas enviando un e mail a secretaria@sdrarenas.com. Si no desea recibir información por correo electrónico, puede revocar su consentimiento dándose de baja aquí.