



A Entrevista. **José Ramón Lete Lasa.** Secretario xeral para o Deporte, Xunta de Galicia

Como está a afectar a crise demográfica do rural á calidade de vida da poboación e que sectores son os máis afectados?

Galicia non é inmune á xeneralizada problemática da crise demográfica en Europa. Como noutras das sociedades do noso contorno europeo, a actual tendencia mostra un claro envellecemento, estase producindo un importante despoboamento do rural e a merma de sectores coma a agricultura e a gandería, vitais para a economía galega, acrecéntase ano a ano. A xente nova acode a zonas urbanas en busca dun futuro que non visualiza no rural e os nosos maiores buscan solucións na cidade para poder ter preto as atencións sociosanitarias que precisan e cubrir outras necesidades para a mellora da súa calidade de vida.

Cal é a resposta que fai o Plan Galicia Saudable ante esta situación?

Tal e como manifestou o presidente da Xunta de Galicia o pasado 9 de setembro en Bruxelas no VI Foro da Cohesión: Promoción do desenvolvemento e o bo goberno nas rexións e cidades da UE, “Galicia está a facer unha serie de propostas para dinamizar o medio rural, para propoñer unha vida saudable e buscar crecemento a través do emprego”. Unha destas propostas é o Plan Galicia Saudable, aprobado no Parlamento de Galicia en decembro de 2011 e que ten como obxectivo principal o fomento da práctica regular de actividade física para a mellora da calidade de vida e da saúde de toda a cidadanía. Preténdese favorecer un envellecemento activo da poboación, sendo conscientes de que por un lado temos que chegar aos nosos adultos e maiores para que en moitos casos reinicien hábitos de vida activa abandonados, e por outro lado, debemos traballar cos centros educativos para inculcar dende a infancia hábitos de práctica de actividade física diaria que perduren, nestas novas xeracións, ata a vellez.

Se conseguimos estes obxectivos de práctica de actividade física, estaremos dotando dunha maior autonomía persoal os nosos maiores, reducindo a presenza de enfermidades crónicas non transmisibles, cuxos niveis actualmente son moi elevados, co correspondente custo sanitario que levan consigo. A actividade física desenvolvida de xeito regular debe ser un dos piares básicos das políticas de prevención destas enfermidades no século XXI. Falamos sempre dunha actividade física accesible a todos os cidadáns, adaptada ás necesidades da cada un e onde todo conta e todo suma, dende pasear, ir facer a compra ou levar os netos ou fillos ao centro educativo camiñando.

Por outra banda, a práctica de actividade física regular leva asociada unha cohesión grupal, xa que é un medio para a socialización a través de actividades realizadas en grupo como camiñar, correr, andar en bicicleta, a utilización consciente dos espazos urbanos (parques, paseos, equipamentos de parques saudables) para a mellora da nosa saúde, etc. Especialmente nas zonas rurais, a practica de actividade física pode facilitar a fixación da poboación a través do desenvolvemento de iniciativas que creen postos de traballo (empresas de servizos de turismo activo, guías de sendeirismo e montaña, centros BTT, actividades físico-deportivas nas zonas de paso do Camiño de Santiago, etc).