

MADRID - SALUD MUNICIPIOS

Alcobendas diseña siete itinerarios saludables para frenar la obesidad

Alcobendas, 28 may (EFE).- Alcobendas se ha propuesto hacer frente a la obesidad, una de las principales preocupaciones para la salud pública según la Organización Mundial de la Salud (OMS), diseñando siete itinerarios saludables que discurren por un entorno urbano y animan a los vecinos a caminar entre 2,9 y 6,5 kilómetros.

Las rutas creadas permiten practicar un ejercicio físico "suave y moderado", lo que conlleva "múltiples ventajas" para el organismo, como una reducción del colesterol y la presión arterial, una reducción del riesgo de diabetes y de enfermedades cardiovasculares e, incluso, la mejora del humor y del sueño.

Desde el Ayuntamiento han explicado en un comunicado que los itinerarios propuestos discurren por entornos "agradables, saludables, familiares y perfectamente balizados" por colores, pasando principalmente por zonas verdes urbanas o por espacios naturales, como Los Escobares o el monte de Valdelatas.

Toda la información sobre estos recorridos está publicada en la web municipal, en el espacio de salud, donde se ha instalado un enlace directo que detalla la longitud de cada opción, el trayecto en el mapa, los puntos más singulares que atraviesan y la descripción.

En concreto, cinco de las rutas son de dificultad baja, con recorridos que oscilan entre los 2,9 y los 5,7 kilómetros, mientras que el más largo tiene una distancia de 6,5 kilómetros.