

«Buscamos historias sobre lo que de verdad importa en la vida»

● María Gimeno presenta hoy a Pepe Romano, Bosco Gutiérrez y Miriam Fernández

A. G. | LEÓN

■ La historia de superación y esfuerzo con las adicciones de Pepe Romano; el amor, la fe y la familia que ayudaron a Bosco Gutiérrez Cortina a sobrevivir en un zulo donde permaneció nueve meses secuestrado y la perseverancia que hizo que Miriam Fernández, que nació con parálisis cerebral, lograra andar resuenan hoy en el escenario del Auditorio de León desde las 9,30 de la mañana en el congreso 'Lo que de verdad importa'.

Un total de catorce colegios de la provincia y público particular llenan el auditorio esta mañana en la primera edición de este congreso que organiza la Fundación Lo Que De Verdad Importa con el apoyo de la Fundación Cepa y la colaboración de Diario de León, Kemet Corner, OK Diario y Servimedia.

María Gimeno, responsable de Comunicación de Lo Que De Verdad Importa, señala que el objetivo del congreso, con 16 años de trayectoria e implantado en diez ciudades españolas, es «difundir valores humanos universales a través de diferentes eventos». El congreso pone el foco en el alumnado preuniversitario y universitario aunque su mensaje está dirigido a la población general.

«Queremos sensibilizar a las personas más jóvenes sobre lo que de verdad importa en la vida», añade. Todos los eventos ofrecen historias variadas de emprendimiento, discapacidad, superación... y la fundación está «en búsqueda permanente de estas historias que simbolizan los valores de lo que de verdad importa en la vida», precisa.

Después de dos años duros de pandemia el congreso retoma el espíritu para ser un foco de transmisión de valores de solidaridad, entrega y emoción que «no solo necesitan los jóvenes. A todos nos viene bien parar un poco y hablar de estos valores que se resumen en que lo que de verdad importa es dar lo mejor de uno mismo», explica. Uno de los testimonios que más ha impactado en la trayectoria de los congresos LQDVI fue el de Nando Parrado, superviviente del accidente aéreo de los Andes de 13 de octubre de 1972 conocido como la Tragedia de los Andes o el Milagro de los Andes.

Los centros educativos que participan hoy en Lo Que De Verdad Importa son IES Ordoño II, colegio Fomento Peñalba, Ieso Astura, colegio Fomento Pinoalbar, colegio Peñacorada, Centro ocupacional Cosamai, colegio Palacio de Granda, colegio Santa Teresa, IES Pablo Díez, FP Centec León, IES Giner de los Ríos, colegio de educación especial San Nicolás de Bari, Escuela Juan Soñador y centro de FP Virgen del Buen Suceso.

PEPE ROMANO, DE LA ADICCIÓN A LA VIDA

■ Empezó a consumir alcohol y drogas a edad muy temprana y una adolescencia complicada. Algunos de sus amigos mueren y se distancia de su familia. Le invade un vacío que no consigue llenar con nada y hasta pensamientos suicidas, con tan solo 21 años. Gracias a su familia consigue entrar en un centro de rehabilitación. Fue Presidente del club de fútbol América.



DL



EL DÍA QUE MIRIAM FERNÁNDEZ SE LEVANTÓ

■ A Miriam Fernández le diagnosticaron al nacer una parálisis cerebral que le impediría andar. Sin embargo su fuerza de voluntad, su optimismo y el apoyo de su familia han hecho que hoy camine con la ayuda de un andador. Además, esta parálisis cerebral no le ha impedido alcanzar su gran sueño: ser cantante y actriz e incluso ganar un famoso concurso de talentos.

DL

LA FE DE BOSCO GUTIÉRREZ EN UN ZULO

■ El arquitecto mexicano Bosco Gutiérrez Cortina, reconocido internacionalmente, permaneció nueve meses secuestrado en un zulo de dos metros cuadrados. Convirtió esta experiencia extrema en una «oportunidad» para reorientar su vida y trabajar la voluntad. En su testimonio cuenta que fue el amor a su familia, lo que le dio la fuerza necesaria, para no rendirse.



DL



«LO QUE IMPORTA ES DAR LO MEJOR»

■ María Gimeno es la directora de Comunicación de la Fundación Lo Que De Verdad Importa. Hoy será la conductora del congreso en León que se retransmite por la página web de la fundación (<https://www.loquedeverdadamporta.org/>) en directo debido a que el aforo ha quedado completo y estará disponible hasta el día 11. Su lema es que «lo de verdad importa en la vida es dar lo mejor de uno mismo».

DL

Un 42% de los españoles están atrapados por el sedentarismo

ANTONIO PANIAGUA | MADRID

■ Los españoles no se levantan de la poltrona. Una encuesta patrocinada por la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (Seedo) refleja la relajación, si no desidia, con que los ciudadanos afrontan la práctica regular de ejercicio.

Casi la mitad de los interrogados (un 42,6%) reconocen que no realiza ningún tipo de ejercicio físico o le dedica menos de una hora a la semana a actividades como andar a paso ligero, correr, montar en bicicleta, hacer gimnasia o cualquier otra actividad deportiva.

A la luz de la investigación, el sedentarismo alcanza cifras preocupantes: un 47,2% indica que se pasan entre una y cinco horas al día sentados, tumbados o inactivos (sin contar las horas de sueño). Una conclusión que produce inquietud, dado que los expertos consideran que una de las mejores maneras de combatir el exceso de peso es la actividad física. El estudio, para cuya realización se ha contado con un millar de

Factores de riesgo

El teletrabajo, más horas delante del ordenador y cerca de la cocina y el estrés

personas, revela que el 53,8% de los entrevistados reconocen padecer exceso de peso, concretamente un 36,6% sobrepeso y un 17,2% obesidad, cifras que los nutricionistas estiman «alarmantes».

De acuerdo con el vicepresidente de la Seedo y jefe del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Universitario Arnau de Villanova (Lleida), Albert Lecube, los números evidencian un aumento del sedentarismo en los últimos meses.

«La implantación del teletrabajo, más horas sentados delante del ordenador y cerca de la cocina, el estrés, las limitaciones para acudir a los centros deportivos por las restricciones de la covid y el miedo a salir a la calle en las personas de mayor edad han contribuido, sin duda, a que en la actualidad más de la mitad de nuestra población deba preocuparse por las consecuencias negativas para su salud que ocasiona el exceso de peso», asegura Lecube.