

## És saludable córrer per Barcelona?

*Un estudi del Racc i Zurich conclou que fer esport per la Diagonal o el Paral·lel pot ser perjudicial per la salut*



Avinguda Diagonal | Adrià Costa

Si ets dels que li agrada córrer per Barcelona, això t'interessa. Segons un estudi del Racc i Zurich, córrer per la Diagonal o el Paral·lel durant les hores de més volum de vehicles podria arribar a ser perjudicial per la salut. És per això que és molt important decidir per on es vol córrer i també l'hora, perquè pot ajudar a reduir deu vegades la contaminació que respira un *runner* a la capital catalana.

L'informe se centra en quatre espais: la carretera de les Aigües de Collserola, el passeig Marítim, la Diagonal i el Paral·lel. Els millors moments són el migdia i el capvespre. L'objectiu és evitar l'hora punta de trànsit del matí i a la tarda i vespre les partícules baixen de manera substancial en els punts més allunyats del centre, com ara el passeig Marítim i la carretera de les Aigües.

Això és l'argument definitiu per deixar de fer esport a la ciutat? No. Malgrat tot, és millor fer esport que no fer-ne. Segons Lluís Puente, director de la Fundació Racc, és preferible fer esport en un ambient contaminat que no pas quedar-se a casa al sofà.