

Ciclista australiano Lachlan Morton en camino a batir récord al recorrer Australia en bicicleta

"No se trata de unas vacaciones", dice Lachlan Morton, un ciclista profesional australiano más de un tercio del camino en una épica aventura para recorrer Australia en bicicleta.

Hace más de un siglo, en junio de 1899, Arthur Richardson partió de Perth para recorrer el contorno del continente australiano. Regresó 245 días después. El viaje épico de Richardson formó parte de un movimiento de ciclismo de larga distancia, conocido como "los Overlanders", que floreció a principios del siglo XX.

En los 125 años transcurridos, decenas de australianos han intentado dar la vuelta al país. El récord actual está en 37 días, 20 horas y 45 minutos, establecido por el Queenslander David Alley en 2011. Pero casi dos semanas en su propia búsqueda, Morton, que compite para el equipo profesional EF Education–EasyPost, está en camino de aplastar ese tiempo.

"Está bien", dice por teléfono a Guardian Australia durante una breve parada de descanso. "Duro, por supuesto. Pero estamos pasando un buen rato."

Morton es seguido por una tripulación de apoyo en una caravana y está rastreando su viaje en línea. pixbet.com/365

El ciclista de 32 años partió de su ciudad natal de Port Macquarie este mes. El fin de semana pasado, llegó a Darwin (puede seguir su progreso a través de un rastreador en línea). Para el martes había pasado Kununurra y se dirigía hacia el suroeste hacia Broome, casi 6,000 km en el viaje.

Morton debe cubrir al menos 14,200 km y pasar por seis ubicaciones: Sídney, Brisbane, Darwin, Broome, Perth, Esperance, Adelaide y Melbourne.

Los ciclistas pueden establecer su propia ruta, aunque suelen pedalear en sentido antihorario para aprovechar los vientos predominantes a favor. Ashford se convirtió en la primera mujer en completar el recorrido el año pasado.

Morton fue un ciclista de carretera prometedor en sus primeros años y compitió durante varios años en el World Tour, ganando el Tour of Utah y participando en la Vuelta a España y el Giro d'Italia. Pero el australiano siempre ha tenido una vena aventurera.

Morton's route takes in 44,000 metres of elevation – much of it to come in the weeks ahead. pixbet.com/365

"Es increíblemente diferente", dice Morton sobre su cambio de carreras a estas epopeyas de larga distancia. "Esto es una cosa tan individual y mental. Los demandas en el cuerpo en hacer algo como esto son mucho mayores. Tienes que ser capaz de empujarte cuando las cosas son menos que ideales – mientras que en un entorno profesional, todo está configurado para ser bastante ideal."

"Estás compartiendo el camino con alguien que puede ir a trabajar, o está en el trabajo", dice. "El mundo real está pasando a tu alrededor. Creo que prefiero este tipo de cosas, para ser honesto."

Quase metade dos casos de demência **atletiba 2024** todo o mundo poderiam ser prevenidos ou adiados, descobre um estudo

Os especialistas nomearam 14 fatores de risco que, quando abordados, poderiam prevenir ou

adiar 45% dos casos de demência **atletiba 2024** todo o mundo.

O número de pessoas que vivem com demência **atletiba 2024** todo o mundo está previsto para quase triplicar até 2050, chegando a 153 milhões, e os pesquisadores alertam que essa é uma ameaça crescente às sistemas de saúde e cuidados sociais. Os custos globais de saúde e cuidados sociais relacionados à demência superam R\$1tn (£780bn) por ano, mostra a pesquisa.

Ações para reduzir o risco de demência

Ao abordar 14 fatores de risco modificáveis, desde a infância até a vida adulta, poderiam ser evitados ou adiados 45% dos casos de demência, mesmo à medida que as pessoas vivem mais tempo, diz a comissão Lancet sobre demência. As descobertas foram apresentadas na conferência internacional da Alzheimer's Association nos EUA.

As ações incluem manter um estilo de vida saudável, como exercícios regulares, não fumar, atividade cognitiva na meia-idade – incluindo fora da educação formal – e evitar o excesso de consumo de álcool.

Fatores de risco adicionais

O estudo acrescentou dois fatores de risco adicionais associados a 9% dos casos de demência. Cerca de 7% dos casos estão ligados a níveis altos de colesterol de lipoproteínas de baixa densidade ou "colesterol ruim" na meia-idade, a partir dos 40 anos, enquanto 2% dos casos estão atribuíveis à perda de visão não tratada na vida adulta.

Esses novos fatores de risco se somam aos 12 identificados pela comissão Lancet **atletiba 2024** 2024, que juntos são responsáveis por cerca de 36% dos casos de demência, de acordo com a Livingston.

Esses fatores de risco incluem níveis mais baixos de educação, perda auditiva, pressão arterial alta, tabagismo, obesidade, depressão, inatividade física, diabetes, consumo excessivo de álcool; lesões cerebrais traumáticas, poluição do ar e isolamento social.

Implicações econômicas

Um estudo separado publicado no Lancet Healthy Longevity journal junto à comissão descobriu que as intervenções de saúde pública que abordam os fatores de risco poderiam gerar £4bn **atletiba 2024** economias ao reduzir as taxas de demência e ajudar as pessoas a viverem mais e de forma mais saudável.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: atletiba 2024

Palavras-chave: **atletiba 2024 - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-10-21