

PAAS | Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable



TOT PAS COMPTA | TOT MOVIMENT COMPTA | CADA MINUT COMPTA
Un any més, des d'Esports i Salut impulsem el DMAF, **Dia Mundial de l'Activitat Física!**
L'activitat física és fonamental per aconseguir millors hàbits de salut, per això us animem a participar d'aquesta jornada.
Cliqueu [aquí](#) per registrar les activitats i [aquí](#) per descarregar-vos els materials.



La "**Jornada obesitat i estigma**", organitzada pel [Programa de prevenció abordatge de l'obesitat infantil](#) (POICAT) va reunir el dimarts 11 de març a gairebé 300 persones a l'Auditori de Cotxeres de Sants. La sessió, adreçada a professionals de la salut i d'altres àmbits que treballen amb infants, adolescents i famílies, va abordar l'impacte negatiu de l'estigma del pes en la salut i el benestar i va proposar estratègies per combatre la discriminació en diversos àmbits de la societat.
Accediu a la nota web clicant en [aquest enllaç](#).



El dia 4 de març, coincidint amb el **Dia Mundial de l'Obesitat**, l'Hospital Clínic Barcelona-Universitat de Barcelona va organitzar la jornada "**Parlem de l'obesitat? Reptes, responsabilitats i compromisos**", amb l'objectiu de sensibilitzar i repensar de forma transversal sobre l'estigma, la prevenció i el tractament de l'obesitat i també sobre les millors estratègies i sinergies en el nostre entorn.
Podeu consultar la nota web en [aquest enllaç](#).



S'ha publicat un article amb el títol "**Associació de l'activitat física, la salut mental i els factors contextuals amb l'ús problemàtic d'Internet en adolescents de Barcelona: un estudi transversal**".
Aquest treball conclou que l'activitat física es relaciona amb un menor ús problemàtic d'Internet en adolescents, especialment en noies i joves majors de 16 anys, mentre que la mala salut mental i les males relacions familiars s'associen a un major risc.
Podeu accedir a l'article en [aquest enllaç](#).



El Grup de Recerca en Metodologia, Mètodes, Models i Resultats de Salut i Ciències Socials (M₃O) de la Universitat de Vic és un grup multidisciplinari de professionals que investiguen la salut des d'una perspectiva holística, social, multidisciplinària, integradora, interuniversitària i internacional. Les polítiques de salut, la pràctica basada en l'evidència i els resultats en salut, nutrició, benestar, envelliment saludable o diversitat funcional són alguns dels temes estudiats. **El proper 30 d'abril** es durà a terme la **V Jornada del Grup M₃O**, amb el títol "**Aprofundint en la recerca participativa en l'àmbit social i de la salut**".
Podeu consultar el programa en [aquest enllaç](#) i realitzar la inscripció en [aquest altre enllaç](#).

Seminari web consell alimentari



Dimecres 7 de maig

El proper 7 de maig es portarà a terme el primer seminari web sobre **consell alimentari des de l'atenció primària de salut** sobre l'**abordatge psico-social dels hàbits alimentaris**.
Des de les 13h fins a 15h s'abordarà l'estigma de l'obesitat, els determinants socials i comercials de la salut, el paper del benestar emocional en els estils de vida i les estratègies d'èxit en el canvi d'hàbits alimentaris a través de l'entrevista motivacional.
Podeu consultar el programa en [aquest enllaç](#) i fer la [inscripció](#) en aquest altre enllaç.



Dinars de carmanyola a l'entorn laboral. En [aquest document](#) podeu trobar recomanacions i trucs per planificar i preparar àpats equilibrats adequats per transportar en carmanyola, exemples de menús i els consells de seguretat alimentària que cal tenir en compte.



La fruita engreixa perquè té molt sucre: Fals mite! Disposeu de **12 falses creences sobre fruites i verdures**, en format vídeo curt: Les verdures congelades tenen menys nutrients que les fresques, La millor manera de menjar les verdures és bullint-les, [La vitamina C només es troba als cítrics](#), Prendre suc de llimona en dejú és bo per a la salut, De mongeta tendra, n'hi ha tot l'any, etc.
Podeu trobar-les totes en [aquest enllaç](#).
Més materials sobre fruites i verdures en [aquest enllaç](#).