

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



Fins el 12 d'octubre es pot visitar al Palau Robert l'exposició [Espigolar per transformar. Acció col·lectiva per a l'aprofitament alimentari](#). Es tracta d'una iniciativa de la Fundació Espigoladors i Palau Robert que compta amb el suport de la Generalitat de Catalunya i l'Ajuntament de Barcelona i la col·laboració de Fujifilm. Vol promoure la sensibilització i l'acció envers la prevenció de les pèrdues i el malbaratament alimentari, especialment en la producció primària, posant en valor la pràctica de l'espigolament i el paper clau de la pagesia en el sistema alimentari. Coincidint amb que el 29 de setembre s'ha celebrat el Dia internacional de la conscienciació de les pèrdues i el malbaratament alimentari, l'Agència Catalana de Seguretat alimentària ha publicat [aquesta nota](#).



El proper 16 d'octubre se celebra el [Dia Mundial de l'Alimentació](#), que impulsa la FAO i que se centra en la necessitat de construir sistemes agroalimentaris saludables, segurs, sostenibles i accessibles per a tothom. Des del PAAS, us animem a dinamitzar aquest dia als vostres territoris i als vostres centres i, per això, a més dels [materials de la FAO](#), disposeu de materials sobre alimentació saludable que podeu sol·licitar al servei de publicacions del Departament de Salut (publicacions.salut@gencat.cat) i de vídeos per retransmetre a les pantalles dels centres i edificis o enviar per XXSS:

- <https://canalsalut.gencat.cat/ca/videosalut/temes/activitat-fisica-alimentacio/petits-canvis-per-menjar-millor/>
- <https://canalsalut.gencat.cat/ca/videosalut/temes/activitat-fisica-alimentacio/apats-familiars/>
- <https://canalsalut.gencat.cat/ca/videosalut/temes/activitat-fisica-alimentacio/hortalisses-que-com-quant-per-a-qui/>
- <https://canalsalut.gencat.cat/ca/videosalut/temes/activitat-fisica-alimentacio/30mes5-activitat-fruits-verdura/>
- <https://canalsalut.gencat.cat/ca/videosalut/temes/activitat-fisica-alimentacio/creixer-amb-salut-prevencio-obesitat-infantil/>
- <https://canalsalut.gencat.cat/ca/videosalut/temes/activitat-fisica-alimentacio/recomanacions-elaborar-dinars-carmanyola/>
- <https://canalsalut.gencat.cat/ca/videosalut/temes/activitat-fisica-alimentacio/menys-sal-mes-salut-20-segons/>
- <https://canalsalut.gencat.cat/ca/videosalut/temes/activitat-fisica-alimentacio/mengeu-cinc-racions-dia-fruits-hortalisses/>
- <https://canalsalut.gencat.cat/ca/videosalut/temes/activitat-fisica-alimentacio/alimentacio-mediterrania/>
- <https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/fruits-hortalisses/temps-de/index.html>
- <https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/fruits-hortalisses/falses-creences/>



El proper dimecres **22 d'octubre de 13:30h a 15:00** es durà a terme el segon seminari web de l'any sobre **consell alimentari en l'atenció primària**.

En aquesta ocasió, la temàtica serà “**Consell alimentari i d'estil de vida en la menopausa**”.

En breu us farem arribar el programa.

Us podeu inscriure en [aquest enllaç](#).



17 establiments hotelers de Lloret reben la re acreditació [Amed](#) en la jornada “Lloret de Mar Saludable i Responsable”, celebrada el 25 de setembre.

Amb més de 50 establiments acreditats en alimentació saludable, i 55 entitats adherides al projecte [Lloret Sostenible](#), Lloret de Mar s'ha consolidat com a referent en salut i sostenibilitat turística. Aquest compromís s'ha fet visible en l'esmentada jornada, que ha comptat amb més de 80 professionals del sector. Podeu llegir més informació en l'[enllaç següent](#).



El dia 2 d'octubre a les 16:30 se celebrarà el **darrer seminari** sobre el document **Acompanyar els àpats dels infants**, dirigit a **empreses de restauració i monitoratge**. Després de les sessions per a professionals de la salut de l'atenció primària, per als equips POICAT, per a famílies, per a mestres i educadores i per a ciutadania, aquesta última sessió s'ha coorganitzat amb l'Acellec (Associació Catalana d'Empreses del Lleure, l'Educació i la Cultura) i s'enfocarà en conscienciar sobre la importància de l'acte de menjar com una oportunitat d'aprenentatge i en oferir eines per promoure hàbits d'alimentació saludables i sostenibles en l'entorn del menjador escolar

Adjunt en aquest correu trobareu el programa, i en [aquest enllaç](#) podeu inscriure-us-hi.



Després de l'èxit de la formació sobre alimentació per a ciutadania de l'[Escola de Salut Catalana](#), s'han programat dues edicions més d'activitats amb l'objectiu d'adquirir habilitats i coneixements per mantenir, potenciar i millorar la salut a través de l'alimentació.

Us fem arribar les dates i enllaços per a la inscripció per **difondre a la ciutadania** amb la que teniu contacte i relació:

- Curs en línia **tercera edició: del dijous 25 de setembre fins al divendres 10 d'octubre de 2025**
[Alimentació saludable i sostenible: petits canvis per a menjar millor](#)
- Seminari web dilluns 29 de setembre de 15:00 a 16:00 hores: [Acompanyar els àpats dels infants](#)
- Seminari web dilluns 27 octubre de 18:00 a 19:00 hores: [Menjar millor a les escoles, més saludable, sostenible i saborós](#)



El **8 d'octubre** se celebrarà, a Barcelona, la darrera **jornada per a referents del programa SumaSalut**. Després de passar per Girona, Tarragona, Lleida i Manresa, es tancarà, a l'Espai Bital de l'Hospitalet de Llobregat, el cicle de jornades del 2025.

Les jornades territorials combinen presentacions informatives amb espais participatius, amb l'objectiu de compartir vivències, reforçar vincles entre professionals i conèixer la situació de cada territori de la mà dels/les seus/ves professionals per continuar avançant plegats/des.

SumaSalut integra els programes Beveu Menys, Atenció Primària Sense Fum, Activitat Física Saludable i Alimentació Saludable en el marc de l'atenció primària i comunitària.

En [aquest enllaç](#) podeu consultar el programa.



[Una revisió sistemàtica i metaanàlisi](#) (57 estudis; >160.000 adults) confirma una relació dosi-resposta entre els passos diaris i múltiples resultats de salut (mortalitat, malaltia cardiovascular, càncer, diabetis tipus 2, demència, salut mental i caigudes). Els guanys més grans s'acumulen fins a aproximadament **7.000 passos/dia** —amb punts d'inflexió entre 5.000 i 7.000 passos— i a partir d'aquí s'atenuen, fet que fa l'objectiu més assolible per a la població.



Fer **activitat física** regular (per exemple, 3 cops per setmana) ajuda moltes **dones d'edat mitjana** a sentir-se millor: redueix la depressió i alleuja símptomes de la **menopausa** com el cansament, els canvis d'humor o les molèsties físiques. Si estàs en aquesta etapa, començar amb moviments senzills i constants pot ser un pas potent per cuidar el teu benestar i encarar amb energia els pròxims anys. Podeu consultar l'article en [aquest enllaç](#).



El **POICAT** (Programa de Prevenció i Abordatge de l'Obesitat Infantil a Catalunya) ha iniciat una **formació en interculturalitat i estigma del pes**. Amb gairebé 200 persones inscrites, la setmana passada es van iniciar les diferents sessions de *kick off* presencials als diferents territoris. Aquestes cinc sessions tenen com a finalitat explicar la metodologia gamificada de la formació, establir lligams i coneixences entre els agents comunitaris d'un mateix territori i començar la reflexió conjunta dels temes que s'abordaran durant el recorregut formatiu.



El 21 d'octubre, el Museu Nacional d'Art de Catalunya (MNAC) i l'Institut Català de la Salut (ICS) organitzen el **II Simposi Healing Arts Barcelona**, un espai de trobada entre art i salut per reflexionar sobre la cura i el benestar.

Professionals de la salut, les arts i la cultura compartiran experiències i projectes d'“**Arts en Salut**”, que connecten l'expressió creativa amb la salut de les persones i les comunitats. Per a més informació, podeu visualitzar el [tràiler](#) i consultar [aquest enllaç](#).



L'Organització Mundial de la Salut (OMS) va presentar el mes de juliol la [iniciativa “3 per al 35”](#) per instar als països a augmentar els preus reals del tabac, l'alcohol i les begudes ensucrades almenys un 50 % d'aquí al 2035 a través d'impostos, en una mesura concebuda per frenar les malalties no transmissibles. Podeu trobar més informació en [aquest enllaç](#) i podeu llegir el comunicat de premsa [aquí](#).



L'UNICEF acaba de publicar l'informe sobre nutrició infantil 2025, que porta per títol: **Alimentant el negoci. Com els entorns alimentaris posen en perill el benestar de la infància**. L'informe assenyala que l'alimentació dels nens i les nenes no és el resultat d'una elecció personal, sinó que està determinada per entorns alimentaris no saludables on predominen els aliments ultraprocessats i el menjar ràpid, que contenen altes quantitats de sucre, midó refinat, sal, greixos no saludables i additius. Al mateix temps, la publicitat als mitjans audiovisuals i digitals permet a la indústria dels aliments i begudes accedir fàcilment a un públic jove. Podeu accedir a l'[informe en anglès](#), al seu [resum en castellà](#) i a la [notícia](#).



El [Canal Salut](#) ofereix “[Consells per a la tardor](#)”, coincidint amb la fi de les vacances d'estiu i l'arribada de la tardor, que suposa la tornada a la rutina i a les obligacions diàries, com ara l'inici del curs escolar o la reincorporació al lloc de treball. S'hi troba informació molt variada, com la campanya de vacunació, consells per menjar sa i moure's a l'escola i reincorporar-se a la feina, ser actiu quan ets una persona gran, els bolets, deixar de fumar, etc.



El [Canal Salut](#) ofereix “[Consells per a la tardor](#)”, coincidint amb la fi de les vacances d'estiu i l'arribada de la tardor, que suposa la tornada a la rutina i a les obligacions diàries, com ara l'inici del curs escolar o la reincorporació al lloc de treball. S'hi troba informació molt variada, com la campanya de vacunació, consells per menjar sa i moure's a l'escola i reincorporar-se a la feina, ser actiu quan ets una persona gran, els bolets, deixar de fumar, etc. Podeu veure totes les infografies disponibles [aquí](#).

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