

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

XVIII JORNADA PAAS On som i on volem anar?



La Subdirecció General de Promoció de la Salut de la Secretaria de Salut Pública de Catalunya va celebrar el dia 16 de desembre la XVIII Jornada del Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable (PAAS). L'esdeveniment es va dur a terme a l'espai Bitall, a l'Hospitalet de Llobregat, i va comptar amb l'assistència de més d'un centenar de professionals de l'àmbit de la salut pública, l'atenció primària, la recerca, el món local, el 3r sector, la recerca i altres entitats implicades en la promoció d'hàbits saludables.

En aquests enllaços podeu consultar el [programa](#), la [nota web sobre la XVIII Jornada](#), la [infografia sobre les principals dades PAAS \(ESCA 2024\)](#)



Ja està disponible la nova guia "[Petits canvis per moure's més \(PCM+\)](#)", un recurs adreçat a la ciutadania que recull consells pràctics i aplicables al dia a dia per augmentar l'activitat física, incorporar més moviment a la rutina i reduir el sedentarisme. La guia segueix l'enfocament dels "**Petits canvis**" amb tres tipus de missatges clau: **MÉS** (hàbits que convé potenciar: caminar a bon ritme, fer exercici físic i compartir un lleure actiu en companyia),

CANVIA (substituir opcions menys saludables per alternatives més actives, com els desplaçaments actius, utilitzar les escales i activitats a la natura) i **MENYS** (reduir el temps asseguts al sofà/cadira, davant de pantalles i l'estrès).

La presentació oficial es farà l'any vinent; us n'informarem tan aviat com tinguem la data i el format confirmats.



Ja estan programades les properes edicions dels cursos d'alimentació saludable de l'aula de promoció de la salut, l'oferta formativa impulsada i finançada per la Secretaria de Salut Pública de Catalunya i dirigida a professionals de la salut. El curs “**Petits canvis per menjar millor en la prevenció i el tractament de malalties cròniques**” comença la 7a edició, que anirà del dia 19 de gener al 20 d'abril, i el curs “**Consell alimentari en la infància i l'adolescència**”, que s'impartirà en les mateixes dates, començarà la 26a edició.

Podeu inscriure-us en [aquest enllaç](#).



Un estudi de la cohort Framingham Heart Study (Offspring) publicat aquest mes a JAMA Network Open mostra que **nivells més alts d'activitat física a la mitjana edat i a l'edat avançada** s'associen amb menor risc de **demència** (inclosa l'Alzheimer), mentre que no s'observa aquesta associació quan l'activitat física es mesura a l'adultesa jove. Trobareu més informació en [aquest enllaç](#).



La Secretaria de Salut Pública va participar en el **Sopar Solidari en Favor de la Infància, organitzat per Fundació Catalana de l'Esplai**. En la 9a edició del [Sopar Solidari](#) celebrat l'1 de desembre a Centre Esplai (el Prat de Llobregat) es van recollir 50.545 € per a projectes d'infància i d'inclusió sociolaboral de joves. L'acte va incloure per primera vegada, el **lliurament dels Premis Josep Gassó Espina per la convivència i la sostenibilitat**. El Sopar Solidari va reunir prop de 350 persones entre representants institucionals, d'organitzacions socials, empreses i particulars. La quantitat recaptada es destinarà íntegrament a beques pel menjador escolar, activitats de reforç o de lleure educatiu com colònies o casals per a infants en situació de vulnerabilitat.



Capejar el Nadal durant el tractament del TCA. Pautes per a famílies, amistats i parelles.

Nadal és un dels períodes més complicats per a les persones que pateixen un trastorn de la conducta alimentària (TCA) i per a les persones del seu entorn més proper. En [aquest enllaç](#) al blog de SOM Salut Mental 360, un portal de Sant Joan de Déu sobre els TCA, hi trobareu recomanacions per a les persones afectades i per a familiars.



El passat dia 4 de desembre, l'**ONG Nutrició Sense Fronteres (NSF)** va celebrar el seu **20è aniversari** amb un acte commemoratiu a la sala d'actes de l'Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT). L'acte es va inaugurar amb la intervenció del Sr. Albert Moncada, Subdirector general de Promoció de la Salut, que va reconèixer la trajectòria de NSF i el seu compromís continuat amb la salut pública.

També va posar en valor la col·laboració entre NSF i l'ASPCAT en àmbits com la seguretat alimentària, la promoció de la salut, l'educació alimentària i les estratègies per reduir el malbaratament d'aliments. Podeu llegir més informació en el següent [enllaç](#). NSF <https://www.nutricionsinfronteras.org/> / Contacte: info@nutricionsinfronteras.org

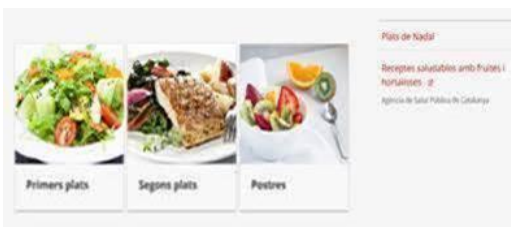


El POICAT va participar en la **I Jornada d'Obesitat de la CAMFiC**. Sota el títol "Una mirada integral a l'obesitat: Ciència i proximitat des de l'Atenció Primària", la jornada va abordar alguns dels reptes actuals de l'obesitat. Des del POICAT es va fer un crida a **fugir del pes-centrisme** i es va reclamar l'obertura d'un debat que permeti establir les bases de l'abordatge de l'obesitat en els infants i adolescents.

En aquest [enllaç](#) podeu trobar més informació sobre el programa de la jornada i també totes les presentacions.



De la col·lecció d'infografies i càpsules de vídeo sobre fruites i hortalisses elaborades en el marc de l'[Any Internacional de les Fruïtes i les Verdures](#) us fem arribar la infografia de les taronges i mandamines: "[És temps de taronges i mandamines](#)". Hi trobareu dades sobre les zones de cultiu, les característiques nutricionals, les formes de consum i possibilitats gastronòmiques, receptes, estratègies per reduir-ne el malbaratament, etc. Podeu veure totes les infografies disponibles [aquí](#).



En el cercador de [Receptes saludables de Canal Salut](#) s'ha dissenyat un nou apartat sobre [Plats de Nadal](#). Doneu-hi una ullada, hi podeu trobar algunes **propostes interessants!**



L'equip PAAS us desitja molt bones **festes** amb consells que ens ajudaran a gaudir-les amb salut. Podeu descarregar-vos el document **Consells per gaudir de festes i celebracions més saludables** en [l'enllaç següent](#).

Podeu consultar més informació al Canal Salut: [Festes saludables](#) i [Propòsits d'any nou](#).