

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



El proper dimarts dia **3 de febrer de 9:30 a 11h** es realitzarà el seminari web “**Tutorial d'utilització de la nova plataforma PReME** (Programa de Revisió de Menús Escolars).” Serà una demostració pràctica i en directe que mostrarà com utilitzar la nova plataforma d'autoavaluació de les programacions de menús, recentment publicada.

La formació va dirigida a **professionals responsables de les programacions de menús escolars**, tant del propi centre educatiu com d'empreses de restauració escolar, dietistes-nutricionistes, tècnics/ques de salut pública i d'educació, vinculats/des a la restauració escolar.

Podeu formalitzar la inscripció en [aquest enllaç](#).

Podeu consultar la nota web de presentació de la plataforma digital en [aquest enllaç](#).



El **dimecres dia 11 de febrer de 13:30 a 15h** es realitzarà el primer seminari web de l'any sobre **Consell alimentari des de l'atenció primària de salut**, en el marc de la formació que oferim des del [PAAS](#). En aquesta ocasió el seminari es centrarà en “**El paper de les guies alimentàries**”, un tema de gran interès en aquests moments.

En el document adjunt trobareu l'[enllaç d'inscripció](#) i també el programa.

Us recordem que podeu consultar les gravacions de tots els seminaris web realitzats fins ara en [aquest enllaç](#).



El dia **10 de febrer** se celebra el **Dia Mundial dels Llegums**, una oportunitat per informar la ciutadania sobre els beneficis de consumir més llegums. Amb el lema “**De la modèstia a l'excel·lència**”, la FAO (Organització de les Nacions Unides per a l'Alimentació i l'Agricultura) resalta els beneficis dels llegums per als sistemes agroalimentaris sostenibles i els diferents enfocaments per elevar els llegums des dels seus orígens modestos fins a l'excel·lència gastronòmica.

Teniu disponibles molts recursos per promocionar el consum de llegums en [aquest enllaç](#).

Podeu trobar més informació a la [pàgina web de la FAO](#).

En el butlletí del PAAS del mes de febrer podreu llegir la nota web de l'ASPCAT.



El **4 de febrer** es commemora el **Dia Mundial contra el Càncer**, i el programa [SumaSalut](#) recorda amb una nota web que la prevenció i la promoció de la salut són clau per reduir el risc de càncer i millorar la salut de la població. En aquest context, SumaSalut integra i potencia a l'atenció primària les accions preventives i el consell en estils de vida saludables, abordant conductes clau com l'activitat física, l'alimentació saludable, el tabaquisme i l'alcohol.

En [aquest enllaç](#) podeu llegir la nota web de SumaSalut sobre el Dia Mundial contra el Càncer.

[Aquest](#) és l'enllaç a la pàgina oficial del Dia Mundial contra el Càncer.

Podeu trobar més informació sobre el Dia Mundial contra el Càncer en aquest [enllaç del Canal Salut](#).



L'Escola de Salut Catalana segueix oferint cursos de promoció de la salut a través de l'alimentació **dirigits a la ciutadania**. Del **4 al 19 de febrer** s'imparteix la cinquena edició del curs en línia: **"Alimentació saludable i sostenible. Petits canvis per menjar millor"**, que ofereix coneixements i habilitats per potenciar una alimentació saludable, sostenible i assequible.

El **26 de gener** es va dur a terme la tercera edició del seminari web **"Acompanyar els àpats dels infants"** i el **27 d'abril** s'ha programat la segona edició del seminari web **"Menjar millor a l'escola. Més saludable, sostenible i saborós"**.



Segons un metanàlisi amb dades individuals de cohorts prospectives sobre activitat física i sedentarisme, només **5 minuts més al dia d'activitat moderada-vigorosa** podrien evitar fins a un **10% de les morts** (un 6% de les morts si es focalitza en el 20% menys actiu, i fins a un 10% amb un enfocament poblacional -tothom excepte el 20% més actiu-). L'estudi també calcula que **reduir 30 minuts/dia el temps sedentari** podria prevenir un **3%** de les morts en població de risc i fins a un **7%** en població general.

eClinicalMedicine
Part of THE LANCET Discovery Science

Minimum combined sleep, physical activity, and nutrition variations associated with lifeSPAN and healthSPAN improvements: a population cohort study

Un estudi de cohort amb gairebé 60.000 participants de la cohort UK Biobank ha analitzat quin és el "mínim" de millores combinades en **son, activitat física moderada-vigorosa (MVPA) i qualitat de la dieta** que s'associen a guanys en longevitat i anys viscuts sense malalties cròniques. Els autors i les autores calculen que una millora conjunta tan petita com **+5 min/dia de son, +1,9 min/dia de MVPA i +5 punts** en el marcadore de dieta s'associa amb **1 any més d'esperança de vida**. En els perfils més òptims, les diferències podrien arribar a prop d'una dècada més de vida i de vida lliure de malaltia.

Podeu consultar l'estudi en [aquest enllaç](#).



El 7 de gener la **Xunta de Galicia** ha publicat al seu diari oficial la **Llei de protecció de la salut de les persones menors i prevenció de les conductes addictives**, que converteix a Galícia en pionera en la **regulació de la venda i consum de begudes estimulants envasades (“energètiques”)**, entre altres. A partir del març, les begudes estimulants queden equiparades a l'alcohol a nivell de restriccions i, per tant, a Galícia els i les menors de 18 anys no en poden comprar ni prendre.

Des de l'Agència de Salut Pública de Catalunya celebrem aquesta fita i esperem poder sumar-nos-hi aviat.

Podeu llegir la notícia en [aquest enllaç](#).



El dia 6 de febrer a les 13h es farà l'**Acte de Lliurament dels Premis CCNIEC 2025** a la seu de l'Institut d'Estudis Catalans. En aquest esdeveniment es premia la trajectòria científica amb el Premi Ramon Turró (aquest any a la Professora Rosa Maria Lamuela), el Premi CCNIEC “Anna Tresserra” a la millor iniciativa en el camp de la millora de l'alimentació de la població i el Premi CCNIEC “Marc Viader” a la innovació en productes alimentaris.

Així mateix, també s'atorgaran els premis a les millors Tesi Doctorals dutes a terme per investigadors i investigadores pertanyents als Grups del CCNIEC al 2025.



El [Programa de prevenció i abordatge de l'obesitat infantil a Catalunya \(POICAT\)](#) participa en la tertúlia **"Abordatge de l'obesitat infantil i juvenil"** organitzada pel Col·legi de Farmacèutics de Barcelona. L'activitat ha comptat amb més d'un centenar de persones inscrites, majoritàriament en línia. Fruit de les reflexions compartides, s'ha acordat impulsar conjuntament una “check list” de perspectiva no estigmatitzant per raó de pes a les oficines de farmàcia.



En el marc del Dia Mundial de l'Obesitat ([World Obesity Day](#)), el dimecres **4 de març de 9:00 a 14:00h**, es celebrarà la jornada **“Art i Salut: representacions i narratives de l'obesitat”**. El seu objectiu és sensibilitzar i avançar cap a una atenció de l'obesitat més inclusiva i empàtica i transformar la mirada sobre l'obesitat a través de l'art, la ciència i les veus de les persones.

L'organització va a càrrec de l'Hospital Clínic, la Universitat de Barcelona i l'Agència de Salut Pública de Catalunya i es durà a terme al paranimf de la facultat de Medicina i Ciències de la Salut de la Universitat de Barcelona.

En [aquest enllaç](#) trobareu el formulari d'inscripció i el programa provisional.



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 cols: “[És temps de cols](#)”. 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.

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