

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



Catalunya celebra el **Dia Mundial de l'Activitat Física (DMAF)** el **6 d'abril** per promoure un estil de vida actiu i reduir el sedentarisme, seguint les recomanacions de l'OMS. El Departament d'Esport i l'ASPCAT impulsen la iniciativa, que tindrà lloc de **l'1 d'abril al 5 de maig**.

En el marc del DMAF, us presentem:

- El [pòster](#) i el cartell amb [10 trucs per moure's més](#).
- [Recomanacions per celebrar el DMAF](#).
- La [Guia de 4 passos per fer més activitat física](#).
- [Materials per a les xarxes](#)

L'acte central del DMAF serà a **Esplugues de Llobregat l'11 d'abril!**

Ens encantaria conèixer les activitats que esteu organitzant! Podeu registrar-les omplint aquest [formulari](#) entre el **30 de març i el 30 d'abril**.



El passat 4 de març, coincidint amb el **Dia Mundial de l'Obesitat**, es va celebrar al Paranimf de la Facultat de Medicina i Ciències de la Salut de la Universitat de Barcelona la **jornada “Art i Salut: representacions i narratives de l'obesitat”**. L'acte va ser organitzat per l'Hospital Clínic i la Universitat de Barcelona, amb la col·laboració de l'Agència de Salut Pública de Catalunya.

Hi van assistir 130 professionals dels àmbits de la salut, l'educació, la comunicació, el treball comunitari i les arts.

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



El passat 8 de març, **Dia Internacional de les Dones**, el programa SumaSalut va posar el focus en la necessitat d'incorporar una **mirada de gènere i interseccional** en la prevenció de la malaltia i la promoció de la salut al llarg de tot el cicle vital.

Les diferències biològiques, els patrons d'estil de vida i les motivacions de les conductes determinants de la salut (tabac, alcohol, alimentació i activitat física), així com les desigualtats socials, econòmiques i culturals —gènere, edat, classe social, origen o responsabilitat de cures— condicionen tant l'exposició als riscos com l'eficàcia de les intervencions. Reconèixer aquestes interaccions és essencial per oferir una atenció primària més equitativa i adaptada a cada realitat.

Podeu consultar la nota web en [aquest enllaç](#).



El 17 de març es va celebrar una **sessió informativa** adreçada als equips directius dels CAP seleccionats per participar en el pilotatge del **Programa de Prescripció Esportiva**, impulsat conjuntament pel Departament d'Esports i el Departament de Salut. El programa vol integrar la prescripció d'exercici físic en els circuits habituals de l'atenció primària per promoure l'activitat física, especialment entre persones inactives o sedentàries amb factors de risc cardiovascular o problemes de salut mental. El programa es desplegarà inicialment als EAP participants amb el suport d'educadors/es físics esportius i agents territorials, amb la voluntat d'estendre's progressivament a tota la xarxa. Podeu llegir més informació en [aquest enllaç](#).



S'ha publicat una article que estudia l'associació entre **la satisfacció amb la vida i les conductes determinants de la salut** com el son, l'activitat física, l'alimentació, el tabaquisme i el consum d'alcohol en persones grans. Els resultats mostren que la qualitat del son i/o dormir 7-8 hores, un nivell més alt d'activitat física i una ingesta regular de fruita i verdura s'associen amb una satisfacció més gran amb la vida. En canvi, fumar i beure alcohol tendeixen a relacionar-se amb una satisfacció més baixa, tot i que els resultats són menys consistents. Podeu llegir-ne més informació en [aquest enllaç](#).

GUIA DELS MILLORS OLIS D'OLIVA VERGE EXTRA DE CATALUNYA CAMPANYA 2025-2026



Generalitat de Catalunya



El Departament d'Agricultura ha publicat la **II Guia dels Millors Olis d'Oliva Verge** Extra de Catalunya. La publicació recull 158 referències dels millors olis catalans de la campanya 25-26 i es pot consultar en [aquest enllaç](#).
Podeu llegir més informació en [aquest enllaç](#).



El dijous 19 de març es va presentar el **POICAT** (Programa de prevenció i abordatge de l'obesitat infantil a Catalunya) a les “**Píndoles Compartim**”, organitzades per la Subdirecció regional de l'ASPCAT al Camp de Tarragona i Terres de l'Ebre amb molt bona acollida. El desplegament del POICAT va ser el tema escollit per a la segona píndola de 2026. Aquestes sessions telemàtiques tenen per objectiu millorar el treball en xarxa i la comunicació interna.

En l'activitat física i esportiva, ningú fora de joc

Propostes per millorar l'accés a l'activitat física i esportiva d'infants i adolescents

El dia 10 de març es va celebrar la [jornada “En l'activitat física i esportiva, ningú fora de joc”](#), organitzada pel **POICAT** amb la col·laboració de l'Ajuntament de Vic i els departaments d'Esports i Educació i Formació Professional. La jornada va reunir un centenar de professionals de diferents perfils i sectors amb vinculació a l'activitat física i la salut d'infants i adolescents. En pots veure la notícia [aquí](#).



Experts en epidemiologia nutricional remarquen que la quantitat de **polifenols** presents en el vi negre és insuficient per justificar-ne el consum amb finalitats preventives. L'evidència científica associa de forma clara el **consum d'alcohol** amb més de 200 **malalties**. En aquest article recorden que aquests compostos també es poden trobar a fruites com el raïm i els nabius i a altres aliments i begudes com el te negre o verd i moltes hortalisses i fruites.
Podeu llegir la notícia en [aquest enllaç](#).



El mes passat el Ministeri de Consum, Drets Socials i Agenda 2030, va anunciar la voluntat d'iniciar la tramitació d'una normativa que prohibeixi de la venda de **begudes estimulants (anomenades “energètiques”)** a menors de 16 anys (en el cas de begudes amb més de 32 mg de cafeïna per cada 100 ml també a menors de 18 anys).

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



La Fundació Carasso ha obert el 2 de març la **primera convocatòria “Entornos”**, dirigida a projectes liderats per entitats sense ànim de lucre compromeses amb la transició cap a **sistemes alimentaris sostenibles**. Es destinaran 570.000 euros per recolzar entre 6 i 9 iniciatives.

Podeu trobar tota la informació en [aquest enllaç](#).



Fals mite: La vitamina C només es troba als cítrics

Doncs no! La vitamina C o àcid ascòrbic es troba, en diferents quantitats, a la majoria de fruites i hortalisses fresques. D'entre les fruites, els cítrics (taronges, mandarines, etc.) són els que contenen més vitamina C... I també n'hi ha a les maduixes i altres fruites vermelles, el meló, els tomàquets, el pebrot, el bròquil, els espinacs.. Podeu veure el vídeo d'aquest mite en [aquest enllaç](#).

Podeu consultar més **falses creences sobre fruites i verdures** en [aquest enllaç](#).

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