



### Darrera setmana per a presentar candidatura al I concurs de bones pràctiques SumaSalut

Per participar, cal enviar el projecte (màxim 500 paraules) amb la descripció de la bona pràctica —justificació, objectius, intervenció i resultats— juntament amb les dades de la persona sol·licitant per correu a [suma.salut@gencat.cat](mailto:suma.salut@gencat.cat) amb l'assumpte “Concurs de bones pràctiques SumaSalut”. **Més informació a l'adjunt**



### Aquesta setmana s'ha celebrat el Dia Mundial de l'Activitat Física 2026: “Més moviment, més vida!”

Segons l'enquesta poblacional, amb 3.491 participants, el 62,6 % de la població afirma seguir les recomanacions d'activitat física, mentre que el 35% passa més de 7 hores asseguda en un dia habitual, tot i que el 84% assegura que interromp el temps sedentari amb pauses actives. Enguany, **Esplugues de Llobregat** acollirà [l'acte central del DMAF](#) l'11 d'abril.



### Setmana Sense Fum 2026

Us animem a participar en la propera Setmana Sense Fum, que se celebrarà del 25 al 31 de maig de 2026. A l'enllaç de sota trobareu materials visuals per difondre les vostres activitats, així com l'accés a una enquesta poblacional que romandrà oberta fins al 28 d'abril ([full amb QR per accedir-hi](#)).

[Més informació](#)



### La Secretaria de Salut Pública participa en el fòrum EUROPREV compartint programes de promoció de la salut i prevenció en atenció primària

Entre altres, s'ha presentat el programa Suma Salut en el marc del Fòrum Europeu de Prevenció i Promoció de la Salut en Atenció Primària.

[Més informació](#)



### Informe sobre els riscos nutricionals de la dona durant la menopausa

Una alimentació saludable, la pràctica regular d'activitat física i l'evitació de tòxics com el tabac i l'alcohol és clau per reduir els riscos associats a la menopausa.

[Més informació](#)



### Un estudi europeu identifica els factors que influeixen en la decisió dels adolescents de reduir el consum d'alcohol

L'estudi conclou que els adolescents que perceben més beneficis i se senten capaços d'evitar l'alcohol són els més disposats a reduir-ne el consum, especialment en les primeres etapes de l'adolescència. [Més informació](#)



### El patró alimentari general, i no la proporció d'hidrats de carboni o greixos, determina la salut cardiovascular

Les dietes baixes en hidrats o en greixos només són beneficioses si la qualitat dels aliments és alta: més vegetals, greixos insaturats i carbohidrats integrals. En canvi, quan es basen en aliments refinats i greixos saturats augmenten el risc de cardiopatia.

[Més informació](#)

**SumaSalut**