



## Jornada anual de referents SumaSalut

La jornada, que enguany se celebrarà el 16 de juny a Tarragona, vol ser un espai de trobada per a les professionals referents de prevenció i promoció de la salut a l'atenció primària. Aquesta edició posarà el focus en la intervenció amb perspectiva de gènere i en els materials de suport a la consulta.



## La prescripció esportiva comença el seu desplegament a Catalunya

El Govern inicia el desplegament de la prescripció esportiva per promoure l'activitat física regular en persones sedentàries amb factors de risc cardiovascular i/o diagnòstic de depressió o ansietat, amb l'objectiu de millorar la seva salut i qualitat de vida.

[Nota de premsa](#), [notícia 3CAT](#)



## Nou seminari web “Consell alimentari i desigualtats socials: reptes per a l'atenció primària”.

El dimecres 3 de juny de 13:00 a 14:30 es realitzarà el segon seminari web de l'any sobre Consell alimentari des de l'atenció primària de salut.

[Enllaç d'inscripció](#) i [programa](#). [Nota de premsa](#), [notícia 3CAT](#)



## Parlem de l'alcohol, nou document de la WONCA i la OMS/Europa sobre la prevenció a l'atenció primària

La major part dels danys atribuïbles a l'alcohol es produeixen en persones sense dependència, fet que reforça la importància de la detecció precoç i la prevenció.

[Més informació](#)



## El ciberassetjament com a factor de risc de tabaquisme en adolescents

El ciberassetjament augmenta el risc de tabaquisme en adolescents i influeix en la quantitat consumida. També hi influeix l'entorn social, especialment els amics més que la família. Les estratègies de promoció de la salut són efectives, i cal reforçar la prevenció en àmbits educatius i sanitaris.

[Més informació](#)



### **El consum d'alcohol habitual manté un efecte proinflamatori encara que se segueixi una alimentació de qualitat, segons un nou estudi**

Un estudi recent fet en persones adultes joves amb sobrepès o obesitat aporta un missatge rellevant per a la pràctica clínica: seguir una alimentació saludable no sembla compensar l'associació entre el consum habitual moderat-alt d'alcohol i més inflamació sistèmica.

[Més informació](#)



### **Guia alimentària 2026 de l'Associació Americana del Cor: Consells per millorar la salut cardiovascular**

La guia recomana seguir patrons saludables com la dieta mediterrània o DASH i evitar dietes miracle per reduir el risc cardiovascular. Prioritza aliments frescos i poc processats, fruita i verdura, cereals integrals, greixos vegetals, aliments proteics saludables i recomana reduir el sucre, la sal, l'alcohol i els aliments ultraprocessats.

[Més informació](#)



### **El Govern promou la pràctica regular d'exercici com a eina clau per a la salut en la celebració del Dia Mundial de l'Activitat Física**

Sota el lema "Més moviment, més vida", centenars de persones s'han sumat a les activitats proposades, com una *masterclass* de ioga o una marxa nòrdica.

[Nota de premsa](#)

[Resultats de l'enquesta poblacional DMAF](#)



### **Del tabac als ultraprocessats: com l'enginyeria industrial alimenta el risc de malalties**

La indústria dels ultraprocessats emula les estratègies addictives del tabac per fomentar un consum compulsiu i nociu.

[Més informació](#)



### **La reducció del consum de tabac és el motiu principal de la baixada de morts per càncer en Europa**

La mortalitat per càncer a la UE ha disminuït des de 1990, sobretot per la reducció del tabaquisme. Tot i això, continua sent una causa principal de mort. Les polítiques de salut pública han ajudat, però hi ha desigualtats regionals. Els estils de vida poc saludables dificulten el progrés.

[Mes informació](#)

**SumaSalut**