

L'adherència a un estil de vida saludable i el risc de malalties cardiometabòliques en persones amb hipertensió

Mantenir o millorar els hàbits de vida (alimentació saludable, no fumar, fer activitat física moderada o intensa, evitar l'excés d'alcohol i mantenir un pes saludable) després del diagnòstic d'hipertensió redueix el risc de patir malalties cardiovasculars o diabetis tipus 2.

[Més informació](#)



El rol de l'exercici físic com a ajuda per a deixar de fumar

Aquesta revisió sistemàtica conclou que l'activitat física, especialment l'exercici aeròbic moderat o intens, pot ajudar a reduir el consum de tabac, allargar l'abstinència i disminuir el desig de fumar a curt termini. Tot i això, els experts remarquen que és més efectiva com a complement d'altres teràpies per deixar de fumar.

[Més informació](#)



Principals resultats de l'enquesta poblacional de la Setmana Sense Fum 2026

Els resultats de l'enquesta d'enguany ja es poden trobar al web de l'ASPCAT. Disminueix lleugerament el tabaquisme, però creix l'ús de nous dispositius i la baixa percepció de risc, sobretot entre joves.

[Més informació](#)



Reduir el sedentarisme: petits canvis quotidians i entorns que facilitin moure's més

Un [nou estudi](#) reforça que reduir el temps assegut requereix combinar estratègies individuals, com recordatoris i pauses actives, amb entorns laborals, comunitaris i urbans que facilitin incorporar moviment a la vida quotidiana.

[Més informació](#)



Dimecres 3 de juny "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](#).

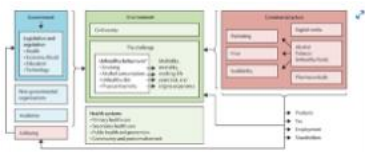


Figure 1. A schematic ecosystem defining liver health at the individual and societal level

Malaltia hepàtica: noves publicacions de The Lancet reforcen la necessitat de prevenció de les conductes determinants de salut

Diversos articles publicats recentment a The Lancet alerten sobre la malaltia hepàtica i assenyalen les conductes determinants de salut, especialment l'alcohol, com un determinant clau, sovint infraidentificat i insuficientment abordat des de la prevenció clínica i les polítiques de salut pública.

[Més informació](#)



La publicitat de begudes “sense alcohol” podria influir en la intenció de consum d'alcohol entre adolescents

Un estudi australià suggereix que l'exposició i l'atractiu de la publicitat de begudes 0,0 vinculades a marques d'alcohol s'associen amb actituds més favorables i major intenció de consumir alcohol convencional entre joves de 15 a 17 anys.

[Més informació](#)



2 EAP de Sant Feliu de Llobregat promouen l'activitat física entre professionals amb el repte de les 10.000 passes diàries

Una iniciativa senzilla i motivadora per promoure l'activitat física, el benestar i la cohesió d'equip entre professionals de l'atenció primària.

[Més informació](#)



L'efecte de les polítiques antitabac i l'entorn social en intents per deixar de fumar

Les polítiques de control del tabac influeixen sobretot en la decisió d'intentar deixar de fumar, mentre que els factors individuals i l'entorn domèstic (especialment conviure amb fumadors) són determinants clau per aconseguir-ho.

[Més informació](#)



Hàbits, riscos i factors associats al consum de “begudes energètiques” en adolescents

Un estudi fet a Astúries sobre els hàbits, riscos i factors associats al consum d'aquestes begudes en adolescents indica que el seu consum és més freqüent entre estudiants de batxillerat, i s'incrementa amb l'edat i el nivell educatiu.

[Més informació](#)