

SumaSalut

US DESITGEM UN BON ESTIU I QUE GAUDIU DE DIES DE DESCANS



NOVETATS SUMASALUT

[Més informació al web](#)

AULA DE PROMOCIÓ DE LA SALUT

Oferta formativa impulsada i finançada per l'Agència de Salut Pública de Catalunya

Oferta àmplia de cursos sobre diferents temes de promoció de la salut

[Més informació](#)



Tarragona acull una nova jornada SumaSalut centrada en la perspectiva de gènere, els materials de consulta i les bones pràctiques

La jornada ha combinat espais d'actualització, reflexió i participació, i ha permès reforçar el contacte entre professionals referents, equips d'atenció primària i salut pública territorial.

[Més informació](#)



SumaSalut rep el Premi OR a la convocatòria 2025–2026 de Bones Pràctiques del Sistema Nacional de Salut

El programa impulsat per l'Agència de Salut Pública de Catalunya és reconegut en l'àmbit de Promoció de la Salut i Prevenció.

[Més informació](#)



Reserveu la data: presentació de l'estratègia Petits canvis per moure's més

El 14 de setembre, de 12 a 14h, presentarem aquesta estratègia per reduir el sedentarisme i facilitar la incorporació de més moviment a la vida quotidiana; pròximament en compartirem el programa i la informació per inscriure-s'hi.



Gravació del seminari web Consell alimentari i desigualtats socials: reptes per a l'atenció primària

El dia 3 de juny es va dur a terme aquesta sessió on s'exploren els principals eixos de desigualtat —com el nivell socioeconòmic, el gènere o l'origen— dins la consulta, tot destacant estratègies pràctiques per identificar-los i donar-hi resposta en el dia a dia assistencial.

[Més informació](#)



Activitats realitzades per la Setmana Sense Fum 2026

La XXVII Setmana Sense Fum 2026 ha mobilitzat 124 entitats amb activitats arreu del territori per promoure una vida sense tabac i més saludable.

Gràcies a tots per la vostra implicació!!

[Més informació](#)



Un nou estudi a Nature associa el consum d'alcohol, fins i tot baix, amb un augment del risc de càncer i altres malalties

Fins i tot petites quantitats d'alcohol poden incrementar el risc de càncer i altres problemes de salut, sense que existeixi un nivell de consum completament segur.

[Més informació](#)



L'OMS celebra la setmana de sensibilització sobre la sal

El consum excessiu de sal és un dels principals factors de risc d'hipertensió, malalties cardiovasculars i accidents cerebrovasculars.

[Més informació](#)



Els interessos comercials també influeixen en l'activitat física

Un editorial planteja analitzar com sectors com el transport, la tecnologia, l'urbanisme o el lleure poden facilitar o dificultar que la població es mantingui activa.

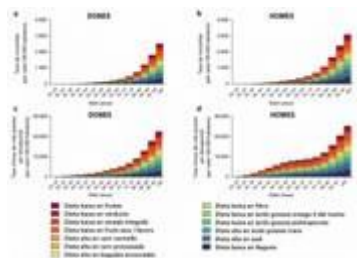
[Més informació](#)



Missatges sobre la manipulació del tabac en els embalatges i el seu efecte en els consumidors

Un estudi a Austràlia mostra que explicar com la indústria del tabac manipula els seus productes pot augmentar la reducció del consum i els intents de cessació, complementant els advertiments tradicionals.

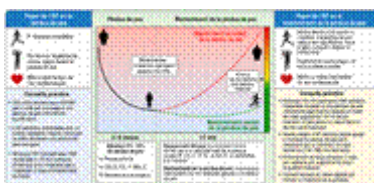
[Més informació](#)



Com els hàbits alimentaris influeixen en l'aparició de la malaltia coronària

La malaltia coronària, o també coneguda com a cardiopatia isquèmica, és la principal responsable de les morts prematures associades a malalties no transmissibles.

[Més informació](#)



L'activitat física, clau en el tractament i el manteniment del pes

Moure's aporta beneficis cardiometabòlics encara que la pèrdua de pes sigui modesta, ajuda a preservar la massa muscular i contribueix a mantenir el pes perdut a llarg termini.

[Més informació](#)

Consum d'alcohol i tabaquisme en un programa digital de pèrdua de pes de 12 mesos

Resultats sobre el alcohol

- El consum d'alcohol disminueix
- Reduir l'alcohol s'associa a més pèrdua de pes i reducció de la CC (circumferència de cintura)

Resultats sobre el tabac

- Fumar no s'associa clarament amb la pèrdua de pes total
- Menys paquet amb s'associa a menor reducció de la CC
- Alcohol i tabac sovint apareixen junts



Conclusions

- Reduir l'alcohol millora la pèrdua de pes
- Abordar tots dos hàbits es beneficia

Com influeixen l'alcohol i el tabaquisme en la pèrdua de pes

Un estudi mostra que reduir el consum d'alcohol i tabac pot afavorir la pèrdua de pes i millorar els resultats de les intervencions, reforçant la importància d'abordar aquests factors de risc de manera conjunta.

[Més informació](#)