

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

Generalitat de Catalunya

XIX Jornada PAAS 20 anys

Celebració dels 20 anys del Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable

Auditori UPF Ciutadella, Divendres, 27 de novembre, de 08:30 a 14:30 h.
c/ Ramon Trias Fargas, 25-27, 08005 Barcelona

El divendres **27 de novembre** se celebrarà la **XIX Jornada PAAS**, una edició especialment significativa dedicada als **20 anys de l'estratègia PAAS (2006-2026)**.

La jornada inclourà una taula sobre els antecedents i l'evolució del PAAS, la presentació de la memòria dels 20 anys, les novetats i els reptes de futur, les «Veus del PAAS» i el lliurament dels Premis PAAS 2026.

Podeu consultar el programa en [aquest enllaç](#), i us podeu inscriure en [aquest altre](#).

25/11/26
13.30 - 15.00h

Consell alimentari
des de l'atenció
primària de salut

Inscripció al
seminari web
[aquí](#)

SEMINARI 1

Envel·liment actiu i saludable: alimentació i activitat física per promoure la salut funcional i prevenir la fragilitat

L'alimentació saludable i l'activitat física són factors clau per promoure un envel·liment saludable, preservar la funcionalitat i prevenir la fragilitat. En aquest díptic, l'atenció primària té un paper fonamental en la detecció precoç de riscos i en l'acompanyament de les persones grans, mitjançant consells adaptats i eines pràctiques per afavorir hàbits saludables.



En el marc de les accions de formació continuada que s'ofereixen des del PAAS, el proper **25 de novembre** (de 13:30 a 15:00 h) tindrà lloc un nou seminari web sobre consell alimentari des de l'atenció primària de salut:

“Envel·liment actiu i saludable: alimentació i activitat física per promoure la salut funcional i prevenir la fragilitat”. Aquesta sessió se centrarà en l'alimentació, mentre que el primer seminari web de l'any, programat per al 27 de gener, es dedicarà a l'activitat física.

Us adjuntem el [programa](#). Us podeu inscriure en [aquest enllaç](#).



L'Agència de Salut Pública de Catalunya va participar activament a la **Jornada 40 anys de la Carta d'Ottawa per a la Promoció de la Salut: nous reptes**, celebrada a Girona el passat 22 d'octubre i organitzada per una iniciativa de la Càtedra de Promoció de la Salut de la UdG i Dipsalut: des de la benvinguda institucional del Secretari de Salut Pública, Esteve Fernández, i la ponència del Subdirector general, Albert Moncada, fins a les comunicacions orals i pòsters del POICAT, el SumaSalut, l'ACeS, el PReME i el programa de prescripció esportiva.

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



L'Agència de Salut Pública de Catalunya va participar a les **XIV Jornades del Codinucac** (Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya) celebrades el dia 24 d'octubre a Girona. Sota el lema **“De la norma al plat: decisions per a una millor salut”**, la trobada va reunir a més de 200 professionals i persones expertes de diferents àmbits i diferents punts de Catalunya, per reflexionar sobre els reptes actuals de l'alimentació, la nutrició i la salut pública.

L'ASPCAT va oferir la ponència “Què exigeix realment el nou marc normatiu. RD de menjadors escolars, PRMe (Programa de revisió de menús escolars)?”.

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



El **16 d'octubre** es va celebrar el **Dia Mundial de l'Alimentació**, promogut per l'Organització de les Nacions Unides per a l'Alimentació i l'Agricultura (FAO). Sota el lema d'enguany, **“Innovar avui per nodrir demà”**, l'Agència de Salut Pública de Catalunya va destacar en una nota web com la innovació, combinada amb els coneixements tradicionals i els enfocaments inclusius, és clau per avançar cap a sistemes alimentaris més saludables, sostenibles i equitatius.

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



El **20 de novembre** se celebrarà una jornada amb motiu dels **40 anys de la Carta d'Ottawa**, document de referència internacional en promoció de la salut.

La commemoració, que porta per títol, **“Promoure salut en tots els entorns: de l'atenció primària a les ciutats saludables”** serà una oportunitat per fer balanç dels avenços assolits durant aquestes quatre dècades i reflexionar sobre els reptes actuals i futurs de la promoció de la salut.

L'organització va a càrrec de la Secretaria de Salut Pública, l'Agència de Salut Pública de Barcelona, la Càtedra ASPB-UPF de Salut Pública i la Societat de Salut Pública de Catalunya i Balears.

En [aquest enllaç](#) podeu trobar el programa i l'enllaç per a la inscripció.



El **Grup de Professionals per la Promoció de la Salut de Girona**, en col·laboració amb el POICAT, us conviden a la jornada de treball “**Abordant l’obesitat sense por: mirada interdisciplinària per a professionals amb perspectiva**”, que tindrà lloc el proper **19 de novembre** a Girona.

Una trobada de reflexió col·lectiva entre diferents perfils professionals per avançar cap a una mirada més integral de la salut i l’abordatge de l’obesitat.

Aquí hi trobareu el [programa](#) i el [formulari](#) per inscriure-us-hi.



L’activitat física és una de les **intervencions més cost-efectives** per protegir i millorar la salut. Tanmateix, malgrat que a Europa hi ha més polítiques de promoció de l’activitat física que fa una dècada, els avenços continuen sent **limitats i desiguals**.

Les possibilitats de mantenir una vida activa estan condicionades per factors com l’edat, el gènere, la situació socioeconòmica, el nivell educatiu, l’ocupació o el lloc de residència. La disponibilitat d’espais verds, carrils bici, transport públic i itineraris segurs per caminar també influeix en les oportunitats quotidianes de moure’s.

Tots aquests aspectes s’aborden al document de la xarxa EuroHealthNet “**Promoting physical activity for health equity in Europe**”.

Podeu llegir la notícia en [aquest enllaç](#) i accedir a l’informe en [aquest altre](#).



Un estudi amb més de 91.000 persones associa les **estones llargues i ininterrompudes de comportament sedentari** amb un risc més elevat de càncer. Els resultats suggereixen que interrompre el temps assegut i substituir-ne una part per moviment, encara que sigui d’intensitat lleugera, podria aportar beneficis per a la salut.

Aquestes conclusions reforcen la importància de reduir el sedentarisme en la vida quotidiana i incorporar petits moments de moviment al llarg del dia.

Podeu llegir la notícia de l’article en [aquest enllaç](#).



El proper 23 de novembre, Barcelona acollirà la 7^a edició de **Tomorrow Tastes Mediterranean (TTM)**, la conferència internacional impulsada pel Torribera Mediterranean Center, una iniciativa conjunta de la Universitat de Barcelona i The Culinary Institute of America.

TTM reunirà professionals de la medicina, la nutrició, la salut pública, la recerca, la cuina i el sector alimentari per explorar com la Dieta Mediterrània pot contribuir a millorar la salut, impulsar una alimentació més sostenible i avançar cap a sistemes alimentaris més equitatius.

Podeu consultar el programa i inscriure-us en [aquest enllaç](#).



El proper 3 de novembre se celebra la **jornada “Comedor escolar universal y gratuito: retos y propuestas para fortalecer la equidad educativa”**, organitzada per Educo. Es compartiran experiències internacionals de polítiques públiques exitoses i bones pràctiques de centres educatius. També es presentarà el **nou informe** “El mediodía también educa”.

Evidencias y propuestas para un comedor escolar universal y gratuito” sobre l’impacte dels programes de menjador escolar en l’alumnat .

Us podeu inscriure en modalitat presencial o seguir-ho en línia en [aquest enllaç](#).

Us recordem que Educo també va publicar l’informe “[Vuelta al cole. ¿vuelta al comedor?](#)”.



El 5 de novembre se celebra del primer acte de la recentment constituïda Intercol·legial de Salut de Lleida. Es tracta de la **I Jornada de Salut Global (One Health)**, que abordarà la relació entre la salut i l’alimentació sostenible, la calor, la salut mental o l’arquitectura, entre altres.

Podeu consultar el programa i fer la inscripció en [aquest enllaç](#).

MENJAR SA I MOURE'S EN REUNIONS DE TREBALL, JORNADES I CONGRESSOS



Menjar sa i moure's en reunions de treball, jornades i congressos és un document de l'Agència de Salut Pública de Catalunya que ofereix indicacions perquè aquests espais siguin coherents amb les recomanacions de salut.

Proposa basar els àpats en la **dieta mediterrània** amb productes locals, vegetals i aigua en lloc de begudes ensucrades o alcohòliques. També proposa oferir porcions moderades, fruita fresca a l'abast fàcil de tothom i menús adaptats a al·lèrgies i alimentació vegetariana. Finalment, aposta per introduir **pauses actives** per trencar el sedentarisme de les hores seguides de reunions i conferències.

Us el podeu descarregar en català, castellà i anglès en [aquest enllaç](#).

CONTRATAR BIEN PARA COMER MEJOR

Normativa, pliegos y herramientas
para una compra pública
alimentaria sostenible

En el marc del curs de **compra pública alimentària “Del plec al plat”** organitzat pel Grup de Treball de Compra Pública de la *Red de Municipios per la Agroecología* (RMAe) i CERAI, es va presentar el manual **“Contratar bien para comer mejor”** sobre normativa, plecs i eines per a una compra pública alimentària saludable i sostenible.

Aquest document, fet amb la col·laboració de Mensa Cívica, està pensat per al personal tècnic implicat en contractacions públiques: recopila i ordena recursos, criteris i experiències pràctiques per ajudar als municipis a aterrar la CPA en actuacions concretes: menjadors escolars, residències, centres socials...

Podeu consultar el document en [aquest enllaç](#).

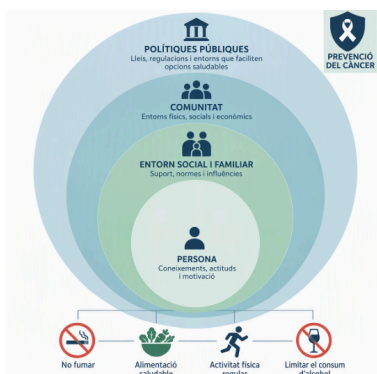
verificat

Fes possible la lluita contra
la desinformació

En el marc del programa [SumaSalut](#), s'ha publicat aquest article divulgatiu sobre **mites i realitats sobre els tractaments amb semaglutida**, extret de la plataforma de verificació de fets sobre el contingut que circula a les xarxes [Verificat](#).

S'hi destaca que la semaglutida (Ozempic i Wegovy) no és un tractament miraculós per aprimar-se: només està indicada en determinats casos, requereix supervisió mèdica i hàbits de vida saludables.

Podeu llegir l'article en [aquest enllaç](#).



Hàbits saludables, determinants socials i prevenció del càncer: què ens diu la nova evidència?

Un estudi amb prop de 288.000 participants del Regne Unit ha observat que les persones que acumulaven entre quatre i cinc conductes o condicions saludables, com no fumar, mantenir un pes adequat, fer activitat física, seguir una alimentació saludable i limitar el consum d'alcohol, presentaven un 29% menys de risc de càncer en comparació amb aquelles que seguien pocs o cap d'aquests hàbits.

Ara bé, adoptar aquests hàbits no depèn únicament de decisions individuals. Una recerca realitzada a nou països europeus en el marc de l'actualització del Codi Europeu contra el Càncer ha identificat barreres relacionades amb la baixa alfabetització en salut, la desinformació, les dificultats econòmiques, els entorns poc saludables i les normes socials, i també factors facilitadors com el suport social, l'accés als serveis sanitaris, les polítiques públiques favorables i l'educació per a la salut.

Podeu llegir [la notícia](#) a l'[apartat d'actualitat](#) de la web SumaSalut



Fundesplai ha editat el llibre '**MENJA. ACTUA. IMPACTA. Per una alimentació saludable i sostenible**', que es basa en l'exposició del mateix nom que es va instal·lar a la seu de l'entitat, la qual van visitar més de 60.000 persones des de l'any 2021.

Aquest llibre proposa un viatge de descoberta dels efectes de la nostra manera de menjar, a través de xifres impactants per generar consciència. Però també proposa extraordinàries oportunitats de millora que tenim si canviem l'actual sistema alimentari.

Podeu descarregar-vos-el en [aquest enllaç](#).



De la col·lecció d'infografies i càpsules de vídeo sobre fruites i hortalisses elaborades en el marc de l'**Any internacional de les Fruïtes i les Verdures**, us fem arribar la infografia "**És temps de figues**". Hi trobareu dades sobre les zones de cultiu, les característiques nutricionals, les formes de consum i possibilitats gastronòmiques, receptes, estratègies per reduir-ne el malbaratament, etc.

Podeu veure totes les infografies disponibles [aquí](#).