

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

Dia Mundial de l'Activitat Física - DMAF 2025

Us animem a participar, un any més, en la celebració del XVI **Dia Mundial de l'Activitat Física (DMAF)**, que té lloc el **6 d'abril**.

El DMAF és una iniciativa conjunta entre el Departament d'Esports i l'Agència de Salut Pública de Catalunya, amb l'objectiu de promoure l'activitat física com a eina de salut i benestar i sensibilitzar sobre els seus beneficis per combatre el sedentarisme, un dels principals factors de risc de malalties i mortalitat als països occidentals.

Aquest any, el lema és "**És temps de moure's**", i us animem a difondre'l i a començar a planificar accions, tant individuals com col·lectives, en el marc del Dia Mundial.

Participa responnent i difonent l'**enquesta poblacional!**

Enllaç: <https://forms.office.com/e/1eirHxwZRD>



El **4 de març**, coincidint amb el **Dia Mundial de l'Obesitat**, l'Hospital Clínic Barcelona-Universitat de Barcelona organitza, al Paraninfo de la Facultat de Medicina de la Universitat de Barcelona, una jornada amb el títol "**Parlem d'obesitat? Reptes, responsabilitats i compromisos**". El seu objectiu és sensibilitzar i repensar de forma transversal sobre l'estigma, la prevenció i el tractament de l'obesitat i també sobre les millors estratègies i sinergies en el nostre entorn.

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

Podeu inscriure-us en [aquest enllaç](#).



Estima els llegums per a una dieta i un planeta saludable. El **Dia mundial dels Llegums**, que se celebra el 10 de febrer, representa una oportunitat única per conscienciar la ciutadania sobre els beneficis nutricionals dels llegums i el paper fonamental que tenen en la transformació cap a sistemes agroalimentaris més eficients, inclusivament, resilents i sostenibles.

Preventive Medicine
Volume 181, August 2024, 108547

Review Article

Daily steps and all-cause mortality: An umbrella review and meta-analysis a l'Auditori de Cotxeres de Sants (Barcelona)

se celebrarà la **primera Jornada POICAT sobre obesitat i estigma**. Entre altres, hi haurà un diàleg inaugural i dues taules rodones sobre visibilització i abordatge de l'estigma amb la participació de persones expertes i testimonis.

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

Podeu inscriure-us en [aquest enllaç](#).



Durant l'any 2025, es portaran a terme **3 seminaris web sobre consell alimentari des de l'atenció primària de salut**. Ben aviat rebreu el programa i l'enllaç d'inscripció del primer seminari. De moment, reserveu-vos les dates: **7 de maig, 1 d'octubre i 3 de desembre** (13h-15h).

Podeu consultar els seminaris web d'altres anys en [aquest enllaç](#).

FMC - Formación Médica Continuada en Atención Primaria
Volume 52, Suplement 1, January 2025, Pages 9-43

Guía práctica para el abordaje de las enfermedades mediante la prescripción de ejercicio físico

L'exercici físic com a eina terapèutica en salut. Aquest article ofereix recomanacions per integrar l'exercici i l'activitat física en el tractament i la prevenció de malalties, adaptant-lo a cada persona i fomentant la col·laboració entre professionals.

[Enllaç](#) a l'article.

Preventive Medicine
Volume 181, August 2024, 108547

Review Article

Daily steps and all-cause mortality: An umbrella review and meta-analysis

Quants passos al dia has de caminar per viure més? Els beneficis comencen amb 3.000 passos al dia, no 10.000! Un nou estudi confirma que el mínim de passos diaris necessari per reduir el risc de mortalitat no és de 10.000, sinó de 3.000. A més, cada 1.000 passos addicionals redueixen el risc de mortalitat en un 9%. Els resultats destaquen que cada pas compta i que augmentar l'activitat física, fins i tot en petites quantitats, pot tenir un gran impacte en la salut i la longevitat.

[Enllaç](#) a l'article.



De la col·lecció d'infografies i càpsules de vídeo sobre fruites i hortalisses elaborades en el marc de l'[Any Internacional de les Fruites i les Verdures](#) us fem arribar la infografia dels calçots: "**És temps de calçots**". 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](#).



Menjar fruita sencera, en sucs o en líquats és equivalent: Fals mite!

Disposeu de 12 falses creences sobre fruites i verdures, en format vídeo curt: Menjar fruita i hortalisses és car, Del porro només se'n pot aprofitar al part blanca, Menjar fruita després dels àpats no és recomanable, etc.

Podeu trobar-les totes en [aquest enllaç](#).

Més materials sobre fruites i verdures en [aquest enllaç](#).