

**PLA INTEGRAL  
PER A LA PROMOCIÓ DE LA  
SALUT MITJANÇANT  
L'ACTIVITAT FÍSICA  
I  
L'ALIMENTACIÓ  
SALUDABLE  
(PAAS)**

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



Generalitat de Catalunya  
**Departament de Salut**

Desembre de 2006

# ESTRATÈGIES PER A LA PROMOCIÓ DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ALIMENTACIÓ SALUDABLES: UNA RESPOSTA A L'EPIDÈMIA D'OBESITAT

L'elevada prevalença d'obesitat i la tendència a l'increment observades en les darreres 2-3 dècades va portar l'Organització Mundial de la Salut (OMS) a considerar l'obesitat com una epidèmia global de conseqüències greus per a la salut. La prevenció d'aquest problema de salut, especialment entre la població infantil, s'ha convertit en una de les prioritats principals dins de l'àmbit de la salut pública en la immensa majoria dels països desenvolupats.

L'Organització Mundial de la Salut considera l'obesitat com una epidèmia global de greus conseqüències.

Segons l'International Obesity Taskforce (IOTF2002) la prevalença d'obesitat i de sobrepès en els països de la Unió Europea oscil·la entre el 10-20% en els homes i entre el 10-25% en les dones. Igualment s'observa una tendència creixent d'obesitat i de sobrepès en nens i adolescents, de manera que un de cada quatre presenten excés de pes. A Espanya, la prevalença d'obesitat i de sobrepès és de 14,5% i de 38,5%, respectivament (Med Clin 2003) en els adults i de 13,9% i 26,3% en nens i joves (enKid 2001). A Catalunya comparant dades de les enquestes sobre els hàbits nutricionals dels catalans dutes a terme els anys 1992-1993 i 2002-2003, la prevalença de sobrepès ha passat de 27,8% a 38,9% i la d'obesitat, de 11,9% a 15,6% (ENCAT 92-93 i 02-03 PHN) en persones de 15 a 70 anys. A més, la proporció de persones absolutament sedentàries (tant a la feina com en el lleure) s'ha mantingut estable al voltant del 22%, segons es desprèn de les enquestes de salut de Catalunya (ESCA 92-02).

A Catalunya, la prevalença de sobrepès ha passat de 27,8% a 38,9% i la d'obesitat, de 11,9% a 15,6% en deu anys.

Aquesta tendència creixent en una població genèticament estable indica que els factors ambientals més que els pròpiament biològics poden ser responsables d'aquesta epidèmia (McGraw-Hill Science 2003).

Davant d'aquesta situació, i reconeixent la càrrega sanitària de les malalties no transmissibles que l'any 2001 representaven el 66% de la mortalitat i el 47% de la morbiditat mundial, l'Assemblea mundial de l'OMS va aprovar l'Estratègia global sobre alimentació, activitat física i salut (Res.WHA 57.17, 2004), en la qual s'instava els estats membres a adaptar l'estratègia a les diverses realitats socials i culturals. En resposta a aquesta recomanació de l'OMS, el Ministeri de Sanitat i Consum, concretament l'Agència Espanyola de Seguretat Alimentària ([www.aesa.msc.es](http://www.aesa.msc.es)), va elaborar l'Estratègia per a la nutrició, l'activitat física i la prevenció de l'obesitat - NAOS (NAOS 2005). L'Estratègia té com a objectiu millorar l'alimentació dels ciutadans, amb un èmfasi especial en els nens, i promoure l'activitat física/fer que els ciutadans en general i sobretot els nens millorin l'alimentació per mitjà de la promoció de l'activitat física.

El 2004 l'OMS va aprovar l'Estratègia global sobre alimentació, activitat física i salut, en la qual s'instava els estats membres a adaptar l'estratègia a les diverses realitats socials i culturals.

## Estratègia mundial OMS sobre alimentació, activitat física i salut\*

Promoure i protegir la salut mitjançant l'establiment de polítiques i plans integrals per promoure l'alimentació saludable i la pràctica d'activitat física, amb la col·laboració de la societat civil, el sector privat i els mitjans de difusió



\* Després de consultar estats membres, organitzacions de l'ONU, representants de la societat civil i sector privat.2004

El Ministeri de Sanitat i Consum va elaborar l'Estratègia per a la nutrició, l'activitat física i la prevenció de l'obesitat - NAOS (NAOS 2005) que té com a objectiu millorar l'alimentació i promoure l'activitat física per a tots els ciutadans, posant especial èmfasi en els nens.

Al mateix temps, a Catalunya el Departament de Salut, conscient de l'ampli abast de l'estratègia de l'OMS —que passa qualsevol intervenció limitada a un sol àmbit d'actuació i que, per les seves característiques, ha de plantejar-se des d'una perspectiva pluridisciplinària i multisectorial—, proposa dur a terme el Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable (PAAS).

# EL PAAS, UNA ESTRATÈGIA MULTISECTORIAL

Per a l'abordatge del problema de salut que constitueix l'obesitat, de naturalesa multifactorial, es va considerar oportú disposar d'un ampli grup d'experts de l'àmbit de l'alimentació i de l'activitat física que, sota la Direcció General de Salut Pública i dels professors Carles Vallbona i Lluís Serra, van participar en l'elaboració del primer esborrany del PAAS a finals de l'any 2004. L'esborrany identificava un conjunt de *problemes*, per als quals es proposava un seguit d'*accions* que havien de ser desenvolupades amb la concurrència de diversos *agents clau* segons els problemes identificats, i promovia coalicions i accions comunitàries entre diferents administracions, ens locals i la societat civil.

Finalment, fruit dels suggeriments del grup d'experts, es van consensuar els problemes prioritaris i es van definir les accions de més eficàcia, més viabilitat i evidència científica, distribuïdes en els següents quatre grans àmbits: educatiu, sanitari, comunitari i laboral.

És en aquests àmbits que el PAAS pretén:

- Sensibilitzar la població per tal que percebi com a assumibles opcions que promoguin la salut mitjançant la pràctica regular de l'activitat física i d'una alimentació saludable.
- Desenvolupar accions informatives i educatives, així com intervencions sobre l'entorn centrades en la problemàtica de determinats estils de vida.
- Promoure acords i compromisos en els diferents àmbits per potenciar estratègies de cooperació amb la finalitat de ser més eficients en la utilització de recursos.

## Eixos d'actuació del PAAS

L'evidència actual mostra que els determinants subjacents comuns de moltes malalties cròniques no transmissibles són la ingesta excessiva o inadequada; els nivells baixos d'activitat física a casa, a la feina, en el lleure i la dependència excessiva del transport mecanitzat (cotxe, moto, transport col·lectiu). Per tant, l'abordatge integral de les causes d'una alimentació desequilibrada i d'una activitat física insuficient contribuirà al fet que en el futur disminueixi l'obesitat i les malalties no relacionades com ara la diabetis, la hipertensió, les malalties cardiovasculars, les malalties respiratòries, el

El PAAS té com a objectius: **sensibilitzar** la població sobre els beneficis de la pràctica regular de l'activitat física i d'una alimentació saludable; **desenvolupar** accions informatives i educatives, així com intervencions sobre l'entorn, i **promoure** acords i compromisos de cooperació en els diferents àmbits per fer un ús eficient dels recursos.

És fonamental un **abordatge integral** de les causes d'una alimentació desequilibrada i una activitat física insuficient.

càncer. Les intervencions integrades, que incorporen accions no tan sols individuals sinó també col·lectives (per exemple, programes de suport a les famílies o a l'escola) i que es mantenen al llarg del temps, són les més eficaces.

Atès que els recursos destinats a la promoció de la salut solen ser limitats, cal un abordatge multifactorial per mitjà de la promoció d'estratègies de prevenció que actuïn de forma sinèrgica i coincident sobre els múltiples factors dels estils de vida poc saludables, amb la finalitat, alhora, de ser més eficients en la utilització dels recursos. Per tant, cal actuar sobre les condicions econòmiques, físiques i socials subjacents, que creen o determinen la salut. De fet, els augments en el sobrepès i l'obesitat dels darrers anys reflecteixen els canvis socials i de l'entorn que influeixen en l'activitat física i els hàbits d'ingesta.

El treball per àmbits permet una aproximació més acurada a les causes dels problemes de salut. Aquest apropament a les causes dels problemes permet dissenyar opcions més fàcilment assumibles per la població.

El canvi en els patrons d'activitat física i d'alimentació serà gradual i, per tant, l'estratègia proposada s'haurà de mantenir en el temps per tal d'aconseguir una prevenció efectiva i sostinguda. La combinació d'accions informatives i educatives permet millorar no només el coneixement sobre els factors implicats en aquest problema de salut, sinó consolidar i mantenir a llarg termini estils de vida saludables.

Sense oblidar la importància de la responsabilitat individual en la salut, s'han de facilitar les condicions que afavoreixen que els ciutadans facin eleccions saludables. Així, és convenient que les intervencions preventives amb relació als desequilibris alimentaris i al sedentarisme associïn activitats de prevenció activa amb accions destinades a crear entorns favorables que facilitin adoptar i mantenir els comportaments saludables.

Finalment, per aconseguir un progrés substancial i mantingut, cal un abordatge multisectorial que combini l'energia, els recursos, els coneixements i l'experiència dels interlocutors implicats en els diferents àmbits. La implantació de totes aquestes intervencions és complexa, per tant, requereix la cooperació i la interrelació de múltiples sectors, tant de l'Administració com de la societat civil. Així mateix, cal considerar que les intervencions en els diferents sectors escollits són sovint complementàries. La implicació de grups comunitaris públics i privats és fonamental per assolir

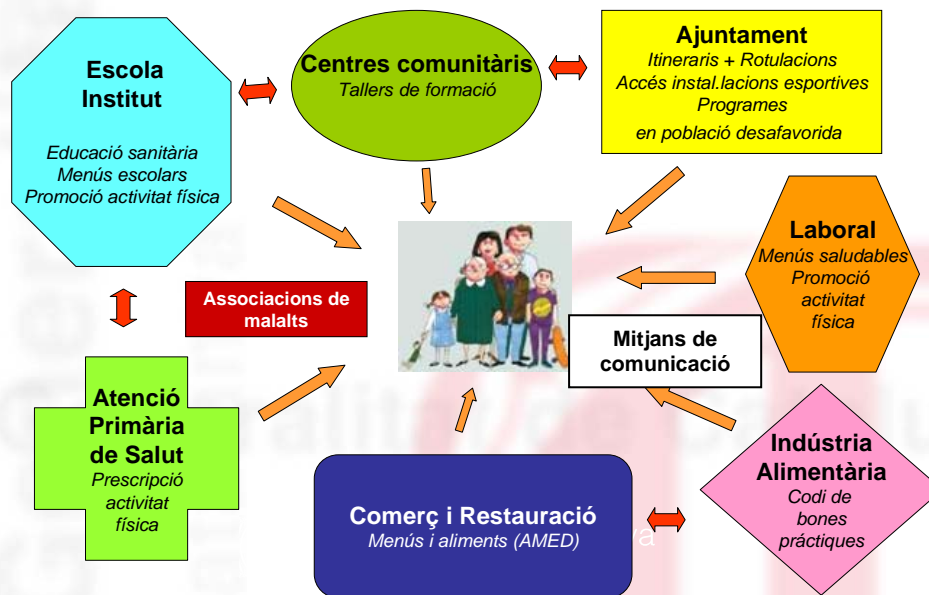
Les estratègies de prevenció han d'actuar de forma sinèrgica i coincident sobre els múltiples factors dels estils de vida.

Cal crear entorns favorables potenciant el treball multisectorial.

l'èxit de les accions proposades. És en aquest sentit que els municipis, atesa la seva proximitat als ciutadans, constitueixen un instrument essencial per aplicar les diferents estratègies amb el màxim nivell d'adaptació a les característiques i necessitats específiques de cada zona i població. Això facilita la mobilització dels agents socials i econòmics de l'àmbit local, així com la participació de la mateixa ciutadania i el seguiment i l'avaluació de les accions desenvolupades. Es proposa, doncs, treballar de forma conjunta en el marc dels programes d'acció local per crear entorns municipals que facilitin als ciutadans l'adopció progressiva d'un estil de vida saludable.

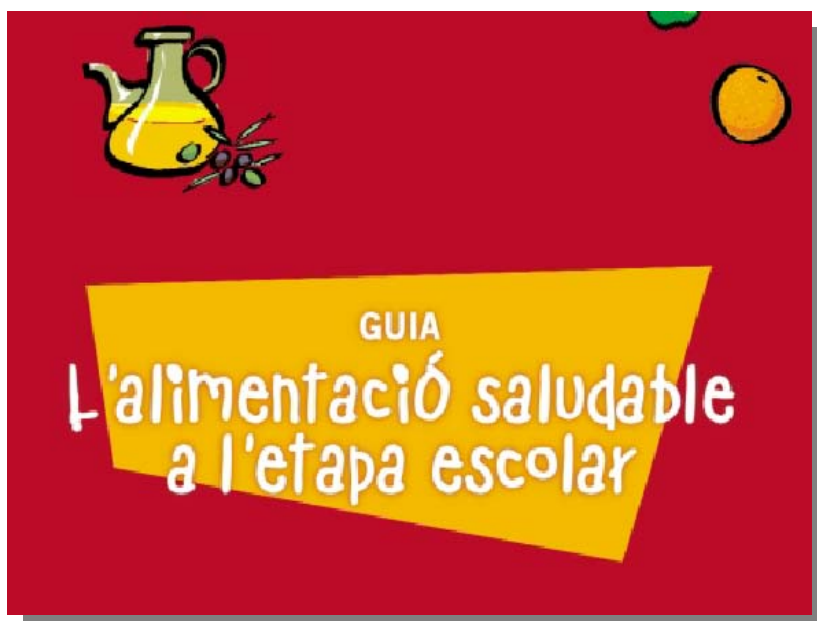
Es proposa treballar de forma conjunta en el marc dels programes d'acció local per crear entorns municipals que facilitin als ciutadans l'adopció progressiva d'un estil de vida saludable.

### PAAS - enfoc multisectorial



## ÀMBITS D'ACTUACIÓ:

- EDUCATIU
- SISTEMA DE SALUT
- COMUNITARI
- LABORAL



## Àmbit educatiu

### Problema detectat

- Informació insuficient sobre l'alimentació i l'activitat física saludables.

### Accions proposades

- Intervenció en l'alimentació i l'activitat física a l'escola  
*Gaudeix del menjar, mou-te i fes salut!*
- Sessions informatives amb material de suport educatiu.
- Difusió de la *Guia per a l'alimentació saludable a l'etapa escolar*.
- Tallers pràctics sobre compra i preparació dels aliments.
- Tallers pràctics sobre activitat física saludable.
- Suport a l'estratègia NAOS en l'àmbit escolar.

### Accions dutes a terme a desembre de 2006

#### Convenis

- Conveni entre el Departament d'Educació, el Centre d'Ensenyament Superior de Nutrició i Dietètica (CESNID) de la Universitat de Barcelona i el Departament de Salut per revisar i fer un seguiment dels menús escolars.

#### Acords i col·laboracions

- Col·laboració amb el Departament d'Educació per elaborar la guia *L'alimentació saludable a l'etapa escolar* (265.000 baixades del web).
- Acord de col·laboració amb la Fundació 5 Al Día per promoure el consum de fruites i verdures a les escoles de Catalunya. Suport per a l'aplicació del programa en més de setanta escoles d'educació infantil i primària.
- Programa Salut i escola, juntament amb el Departament d'Educació, per millorar la salut dels adolescents a través d'accions de promoció de la salut, prevenció de les situacions de risc i atenció precoç als problemes de salut relacionats.
- Col·laboració amb el Departament d'Educació per elaborar guies de recursos didàctics que facilitin l'ensenyament d'hàbits alimentaris saludables i d'activitat física a l'escola.



## Suport institucional i/o tècnic

- “Estudi sobre creences, actituds i hàbits relacionats amb l’alimentació i la salut durant l’etapa escolar”. Universitat de Girona i Universitat de les Illes Balears
- Estudi sobre la forma física dels escolars de 1r i 4t d’ESO. Col·legi Oficial de Professors i Llicenciats en Educació Física i Ciències de l’Activitat Física i l’Esport de Catalunya
- Projecte AVALL. Estudi d’intervenció sobre obesitat a les escoles (OSVA) i Estudi d’intervenció en l’alimentació i l’activitat física en edat infantil al Vallès Oriental. Les entitats promotores són l’Observatori de la Salut Carles Vallbona (Hospital General de Granollers), la Regidoria de Salut de l’Ajuntament de Granollers, l’Institut Català de la Salut (Servei d’Atenció Primària Granollers-Mollet), el Departament de Salut (Direcció General de Salut Pública), el Consell Comarcal del Vallès Oriental. Dóna suport a l’acció comunitària en col·laboració amb PAU Education.
- Projecte Shape-up. Projecte europeu amb la participació de 25 estats membres de la UE, basat en la col·laboració escola-comunitat per influir sobre els determinants d’un creixement equilibrat i saludable. S’està desenvolupant a Mataró. <http://www.shapeurope.net>
- Projecte THAO. Programa sobre prevenció de l’obesitat infantil basat en accions en els municipis. S’està desenvolupant a Catalunya (Castelldefels i Sant Carles de la Ràpita). <http://www.thao-salud.es>
- Projecte Consell Català de l’Esport - Sanitas. Conveni de col·laboració entre el Consell Català de l’Esport de la Generalitat de Catalunya (CCE), el Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, la Fundació Sanitas i Sanitas SA de Seguros per elaborar un Pla d’actuació gradual per fomentar hàbits saludables a l’escola (PAGHS).
- *Explica la diabetis a l’escola amb els Dibbits*. Material de suport per integrar a l’escola els infants o joves amb diabetis.
- *Pentagana*. Projecte d’espectacle musical sobre alimentació i activitat física. <http://www.contrasenaprod.es/catala/anuncios.html>
- El Sambori dels aliments. Programa dut a terme per la Cooperativa Consum per fomentar l’activitat física i l’alimentació saludable en l’etapa escolar.
- *Guia didàctica de productes agroalimentaris del Vallès Oriental*. Consell Comarcal del Vallès Oriental.

## Àmbit educatiu

### Problema detectat

- Utilització insuficient de les instal·lacions esportives escolars fora de l'horari lectiu.

### Accions proposades

- Augment de la disponibilitat de les instal·lacions esportives escolars fora de l'horari lectiu i de l'oferta d'activitats esportives extraescolars adreçades a tota la família.

### Accions dutes a terme a desembre de 2006

- Pla de l'Esport Escolar de Catalunya (Secretaria General de l'Esport).

## Àmbit educatiu

### Problema detectat

- Augment de l'índex de massa corporal en nens i joves relacionat amb una durada i intensitat de l'activitat física insuficient.

### Accions proposades

- Incorporació de la figura del voluntariat esportiu qualificat a les escoles. Oferta d'activitats esportives extraescolars amb la col·laboració de l'animador esportiu.

### Accions dutes a terme a desembre de 2006

- Pla Català d'Esport a l'Escola (Secretaria General de l'Esport).

## Àmbit educatiu

### Altres accions proposades pendents

#### Problema detectat

- Baixa participació en activitats esportives de nens i joves.

#### Accions proposades

- Augment del número d'hores dedicades a fer classes d'educació física, en horari lectiu, durant tot l'ensenyament preuniversitari.
- Modificar el currículum d'educació física a les escoles per afavorir els hàbits saludables i reduir la competitivitat.

#### Problema detectat

- Formació insuficient dels tècnics de l'esport en activitat física i gent gran.

#### Accions proposades

- Implantació d'activitats de formació sobre activitat física i gent gran.

## Àmbit sanitari

### Problema detectat

- Coneixement insuficient dels efectes de l'activitat física i l'alimentació sobre la salut individual.

### Accions proposades

- Assessorament personalitzat de l'equip d'atenció primària (EAP) amb el suport de material educatiu (adults i pediatria).
- Distribució de material d'educació sanitària sobre aquests temes als centres d'atenció primària.

### Accions dutes a terme a desembre de 2006

- Desplegament del *Llibre blanc: Consens sobre les activitats preventives a l'edat adulta dins l'atenció primària*. Estratègia de formació de formadors consensuada amb les societats científiques i d'aplicació a totes les àrees bàsiques de salut (ABS).
- Material de suport a l'educació sanitària.
- Tríptics:
  - *L'alimentació mediterrània*
  - *Activitat física, essencial per a la salut*
  - *El sobrepès i l'obesitat: Prevenim-los des de petits*
  - *Els trastorns del comportament alimentari*
  - *Els aliments rics en fibra, beneficiosos per a la salut*
  - *Les al·lèrgies alimentàries*
- Piràmide de sobretaula, iman i pòster *Alimentació saludable*
- Piràmide de sobretaula, iman i pòster *Activitat física*

**El sobrepès i l'obesitat**  
Prevenim-los des de petits

© Generalitat de Catalunya Departament de Salut

**Activitat física,**  
essencial per a la salut

© Generalitat de Catalunya Departament de Salut

**L'alimentació mediterrània**

© Generalitat de Catalunya Departament de Salut

**Els aliments rics en fibra,**  
beneficiosos per a la salut

© Generalitat de Catalunya Departament de Salut

**Les al·lèrgies alimentàries**

© Generalitat de Catalunya Departament de Salut

## Àmbit sanitari

### Problema detectat

- Formació insuficient dels professionals d'assistència primària i manca de recursos en el maneig de l'obesitat.

### Accions proposades

- Actualització de coneixements dels professionals sanitaris i especialment dels equips de pediatria, per mitjà de cursos de formació i reciclatge.

### Accions dutes a terme a desembre de 2006

- Activitats de formació continuada PAAS per als professionals de la salut. En el període 2000-2006 s'han dut a terme més setanta intervencions educatives (seminaris o tallers) a les quals han assistit més de dos mil professionals de l'atenció primària. Aquestes activitats es fan descentralitzades i a petició de cada centre de salut. Els temes abordats fins ara són els següents:
  - Consell alimentari en l'atenció primària de salut
  - Consell alimentari a la població immigrant
  - Noves tecnologies alimentàries
  - Prevenció i tractament de l'obesitat infantil
  - Consell alimentari i malaltia crònica
  - Consell alimentari en intoleràncies i al·lèrgies alimentàries
  - Estratègies psicològiques l'adhesió a tractaments dietètics

### Suport institucional i/o tècnic

- Nens en moviment. Programa per al tractament de l'obesitat infantil de l'Hospital Maternoinfantil de la Vall d'Hebron, que es basa en un enfocament multidisciplinari que comprèn els canvis en l'estil de vida (hàbits alimentaris i activitat física), així com en els aspectes relacionats amb l'emotivitat, a partir d'un marc de modificació de la conducta amb la col·laboració de l'entorn familiar.

## Àmbit sanitari

### Problema detectat

- Manca de recursos per prescriure i donar consells sobre activitat física a l'assistència primària.

### Accions proposades

- Pla d'implantació progressiva (PIP). Programa per a la implantació progressiva de la prescripció d'activitat física a l'atenció primària en col·laboració amb la Secretaria General de l'Esport, com una acció conjunta del municipi, l'atenció primària i la medicina de l'esport.

### Accions dutes a terme a desembre de 2006

- Actualització de coneixements dels professionals sanitaris mitjançant el desplegament *Llibre blanc: Consens sobre les activitats preventives a l'edat adulta dins l'atenció primària* i l'edició de la *mGuia per PEFF: Prescripció d'exercici amb finalitat saludable*.
- Disponibilitat de consultors experts a l'assistència primària (metges de l'educació física i de l'esport).
- Establiment de circuits entre els centres d'assistència primària i els especialistes en activitat física de base comunitària.
- Utilització de recursos municipals.



## Àmbit comunitari

### Problema detectat

- Manca de consciència pública de l'impacte de l'activitat física i l'alimentació saludable sobre la salut.

### Accions proposades

- Campanya mediàtica sostinguda, d'alt impacte i gran visibilitat dissenyada per promoure l'activitat física i l'alimentació saludable.

### Accions dutes a terme a desembre de 2006

- Conveni amb Televisió de Catalunya (La Setmana de TV3 sobre alimentació saludable), assessorament tècnic i suport institucional a altres programes en matèria d'alimentació.
  - Espots de sensibilització: 40-60 emissions.
  - Presència de la setmana als programes de la graella habitual de TVC.
  - Peces específiques (cinc eixos temàtics)
  - Programa especial (gala) el 27 de maig de les 22 a les 24 hores.
  - La Setmana de TV3 sobre alimentació saludable, en línia i al teletext.

## Àmbit comunitari

### Problema detectat

- Manca d'activitat física no programada en la vida diària.

### Accions proposades

- Programa consistent en la col·locació de rètols en els punts de presa de decisió (al peu de les escales i/o ascensors) que promoguin l'ús de les escales en instal·lacions públiques (estacions de metro, ferrocarrils, autobusos, aeroports, grans superfícies comercials).

### Accions dutes a terme a desembre de 2006

- Acord de col·laboració amb la Universitat de Vic per al projecte de retolació als punts de presa de decisió per a la promoció de l'activitat física quotidiana (projecte Escales).
- Aplicació del projecte Escales als edificis centrals del Departament de Salut i el CatSalut.
- Aplicació del projecte Biciescola: projecte formatiu encaminat a descobrir la bicicleta com a activitat física diària per a la mobilitat i/o l'oci a l'entorn urbà entre els adults. <http://www.bacc.info>
- Suport a les caminades.

## Àmbit comunitari

### Altres accions proposades pendents

#### Problema detectat

- Manca d'accés de la població amb pocs recursos a instal·lacions esportives o d'àmbits per practicar l'exercici físic.

#### Accions proposades

- Promoció i expansió de programes i recursos locals ja disponibles.
- Motivació dels grups diana perquè facin ús de les instal·lacions que tenen a l'abast.
- Establiment d'un registre d'entitats esportives i gimnasos que estiguin disposats a participar en el programa.
- Establiment d'un programa de mèrits que incentivi les empreses a participar en aquestes activitats.

## Àmbit comunitari

### Problema detectat

- Programacions de menús poc equilibrats en la restauració col·lectiva.

### Accions proposades

- Elaboració d'un document de recomanacions sobre alimentació saludable - alimentació mediterrània.
- Disseny d'icones per indicar les característiques nutricionals dels plats.
- Logotip d'identificació dels centres adherits.

### Accions dutes a terme a desembre de 2006

- Programa AMED. Conveni entre la Fundació per al Desenvolupament de la Dieta Mediterrània, el Departament de Salut i el Gremi de Restauradors per dur a terme el projecte Establiments promotors de l'alimentació mediterrània (establiments AMED).

## Àmbit comunitari

### Problema detectat

- Contingut elevat de greix, sal i sucres d'alguns productes alimentaris elaborats per la indústria.
- Manca de regulació de la publicitat adreçada a infants i adolescents.

### Accions proposades

- Elaboració de protocols de bones pràctiques de fabricació (BPF) per disminuir el contingut de greix saturat, sodi i sucres refinats i incrementar el de fibra en els productes elaborats per la indústria alimentària. Suport a l'estratègia NAOS.
- Codi d'autoregulació de la publicitat adreçada a infants i adolescents.

### Accions dutes a terme a desembre de 2006

- Accions dutes a terme en l'àmbit estatal dins de l'estratègia NAOS.
- Edició d'un tríptic sobre etiquetatge nutricional.
- Col·laboració amb l'Associació d'Indústries d'Alimentació i Begudes de Catalunya (AIABECA)

## Àmbit comunitari

### Problema detectat

- Visibilitat i prestigi insuficients de la dieta mediterrània.

### Accions proposades

- Promoció i reconeixement de la dieta mediterrània com a patrimoni cultural de la humanitat per l'UNESCO.

### Accions dutes a terme a desembre de 2006

- Projecte de candidatura de la dieta mediterrània perquè s'inscrigui en la llista representativa del patrimoni cultural immaterial de la humanitat.

## Àmbit comunitari

### Altres accions proposades pendents

#### Problema detectat

- Seguiment baix de l'alimentació mediterrània.

#### Accions proposades

- Donar a conèixer i incentivar el seguiment de l'alimentació mediterrània.
- Potenciar el consum d'aliments propis de l'alimentació mediterrània.

## Altres accions proposades pendents

<p><b>Problema detectat</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Manca d'accés de la població amb pocs recursos a instal·lacions esportives d'àmbits per practicar l'exercici físic.</li></ul>
<p><b>Accions proposades</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Promoció i expansió de programes i recursos locals ja disponibles.</li><li>• Motivació dels grups diana perquè facin ús de les instal·lacions que tenen a l'abast.</li><li>• Establiment d'un registre d'entitats esportives i gimnasos que estiguin disposats a participar en el programa.</li><li>• Establiment d'un programa de mèrits que incentivi les empreses a participar en aquestes activitats.</li></ul>

### Projecte Assabenta't de què va

Col·laboració amb el Consell Comarcal del Baix Camp per potenciar els hàbits alimentaris en la població juvenil i treballar aspectes relacionats amb l'autoestima i la imatge corporal.



## Àmbit laboral

### Problema detectat

- Manca d'activitat física i alimentació saludable entre la població laboral.

### Accions proposades

- Disseny d'un protocol d'accions per a les empreses perquè facilitin als seus treballadors la pràctica d'activitat física i els facin el seguiment d'una alimentació saludable.
- Establiment d'un registre d'empreses públiques i privades que estiguin disposades a participar en el programa.
- Elaboració d'un programa d'incentius per a les empreses i els treballadors que participin en el programa.

### Accions dutes a terme a desembre de 2006

- Projecte VITAL. Accions de promoció de l'alimentació i l'activitat física saludable en l'àmbit laboral.
- PAAS als departaments de la Generalitat de Catalunya.

## Altres accions

- Conveni entre la Fundació La Caixa, la Fundació per al Desenvolupament de la Dieta Mediterrània i el Departament de Salut per fomentar hàbits d'activitat física i alimentació saludable (tallers als casals de La Caixa per a la gent gran).

### Suport institucional i/o tècnic

- *Guia didàctica sobre els aliments de la comarca del Vallès Oriental*, elaborada pel Consell Comarcal del Vallès Oriental.
- I Congrés de Pacients, organitzat per la Fundació Josep Laporte.
- Tamborinada a la Carta. Jornada lúdica i educativa sobre hàbits saludables, promoguda per la Fundació La Roda.
- Participació a la XIII edició Hostelco 2006. Fòrum de les Estrelles "Chefs i nens a la cuina"

### Acords i col·laboracions

- Salut i barris. Programa destinat a complementar les accions encetades per la Llei de barris, emmarcada dins de les polítiques de salut del Departament de Salut. Prioritats del programa:
  - Impuls de la salut comunitària, la prevenció i la promoció de la salut.
  - Anàlisi dels determinants socials i culturals que poden produir desigualtats en salut.
  - Treball cooperatiu amb els ajuntaments i treball de proximitat en la planificació, l'acció i l'avaluació.
- Acord de col·laboració amb la Fundació La Roda per formar educadors socials, monitors de lleure i voluntaris que promoguin hàbits saludables en població infantil i juvenil de zones desfavorides de Catalunya.
- Participació a Firagran 2006. Presentació del PAAS, estand propi, distribució de tríptics informatius, avaluació forma física i caminada de gent gran.