



Ajuntament de
Vilassar de Mar

La Comissió d'Estils de Vida Saludable, creada a Vilassar de Mar en el primer semestre de 2009, ha estat acreditada pel Departament de Salut de la Generalitat com a acció del programa PAAS, el Pla Integral per a la Promoció de la Salut mitjançant l'Activitat Física i l'Alimentació Saludable.

Això significa un reconeixement a l'experiència que s'està desenvolupant des de Vilassar de Mar, que des d'ara entra a formar part del programa PAAS, elaborat pel Departament de Salut en resposta a l'increment observat en la prevalença d'obesitat, d'acord amb l'estratègia mundial de l'OMS i de la NAOS. El Pla proposa accions de promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable amb l'objectiu de sensibilitzar la població i desenvolupar accions informatives i educatives centrades en la problemàtica de determinats estils de vida.



INTRODUCCIÓ

La prevalença de sobrepès i obesitat infantil al primer món està augmentant i s'està convertint en un problema de salut pública cada cop més important. L'estudi PERSEO (Programa pilot escolar de referència per a la salut i l'exercici contra l'obesitat -2009-), realitzat a les comunitats d'Andalusia, Canàries, Castella i Lleó, Extremadura, Galícia, Múrcia, Ceuta i Melilla, determina una prevalença d'obesitat del 19,8% en els nens i del 15% en les nenes.

A Catalunya, a l'any 2006, a partir de la declaració del pes i la talla de la població de 2 a 17 anys, s'estima que el 7,4% té sobrepès i el 9,3% pateix obesitat i es detecta que el sobrepès i l'obesitat són més freqüents en els nens i en els grups d'edat més joves.

A Vilassar de Mar, a partir de la mesura de pes i talla dels nens i nenes de 1r a 6è de primària, trobem una prevalença de sobrepès del 10,5% i d'obesitat del 8% (any 2009). La prevalença d'obesitat en els nens i nenes d'educació primària de Vilassar de Mar està per sota de la mitjana catalana. En canvi, la prevalença de sobrepès està per sobre.

L'Ajuntament de Vilassar de Mar ha dissenyat un Pla d'acció en el sentit de millorar aquest ítem de salut en els nens/es de primària del municipi en particular, però en definitiva per arribar a la població en general. El primer pas, la creació de la Comissió d'estils de vida saludable.

CREACIÓ DE LA COMISSIÓ ESTILS DE VIDA SALUDABLE

Sabem que els costums alimentaris s'adquireixen a edats molt primerenques i que l'eficàcia de les accions per a una educació alimentària i nutricional a l'escola ha estat confirmada per diferents estudis. Per això, l'escola i el professorat constitueixen una part molt important pel desenvolupament del pla.

Tot i això, per poder garantir l'èxit d'aquest programa educatiu és necessària la implicació i la mobilització de tots els agents socials del municipi. En el primer semestre de 2009, es va constituir la **COMISSIÓ D'ESTILS DE VIDA SALUDABLE** que, liderada per la Regidoria de Sanitat i participada per diversos agents socials, és la que impulsa i vehicula totes les accions.



Ajuntament de
Vilassar de Mar

1. La comissió d'estils de vida saludable està formada, de forma estable, per:

a) Regidories de l'Ajuntament:

Sanitat

Educació

Esports

b) CAP

La participació activa del CAP. Els sanitaris, metges de família, pediatres, infermeres donen indicacions a les famílies, a més de col·laborar en les escoles realitzant tallers d'alimentació saludable entre d'altres i xerrades informatives i formatives a nivell municipal a d'altres col·lectius (gent gran, monitors menjador...)

El CAP ,per sí mateix, és un centre de difusió de informació (cartelleria, explicacions dels administratius,,)

c) AMPA's

Mitjançant les AMPA's intentem arribar al màxim de famílies. Aquestes associacions no només tenen el paper de fer d'altaveu sinó que també col·laboren amb diferents iniciatives d'una forma molt activa.

d) Escoles i instituts

En el ben entès que la major part de les actuacions que es pretenen fer en aquest Pla pilot es faran als centres escolars, ens cal la col·laboració de mestres i professorat per:

- Poder arribar a l'alumnat, així com a les famílies i,perquè prenguin un paper actiu en el treball que dia a dia realitzen amb l'alumnat, en referència als hàbits de vida saludable.

e) Farmacèutics d'oficina

Els establiments farmacèutics són un punt important d'informació , divulgació , assessorament a la ciutadania en matèria de salut i, en concret, ho poden ser respecte les accions o iniciatives d'hàbits saludables.

f) *Centres mèdics privats*

No podem obviar que molta ciutadania utilitza els serveis dels centres mèdics privats. Es creu fonamental que els quadres mèdics d'aquests centres puguin conèixer i compartir la informació i les accions que la comissió elabora i programa.

En funció de les accions que es vulguin desenvolupar, **la comissió d'estils de vida saludables** podrà integrar altres professionals o serveis que es considerin fonamentals per a l'assoliment d'objectius com poden ser:

a)

Regidories de l'Ajuntament:

- Serveis Socials
- Cultura
- Joventut
- Promoció Econòmica
- Comunicació

b) *Altres serveis del municipi:*

- Associació de comerciants Vilassar Comerç
- Oficina d'Informació al Consumidor
- Mercat municipal

2. Objectius

- Prevenir l'obesitat i el sobrepès de la població, general, i de la infantil, en particular.
- Promoure l'adquisició d'hàbits alimentaris saludables.
- Estimular la pràctica de l'activitat física.
- Detectar, de forma precoç, els trastorns alimentaris.
- Sensibilitzar la societat, en general, dels problemes que pot comportar una dieta inadequada.
- Fer el seguiment del Programes i accions que s'implantin i avaluar els seus resultats.

3. Programa d'activitats de la Comissió

La Comissió es va constituir un cop finalitzat l'estudi de prevalença abans esmentat en el segon trimestre de 2009.

3.1. Activitats realitzades

a) *Promoció d'una alimentació saludable*

- **Menja sà, a la platja..** Durant la temporada d'estiu 2009 es van realitzar dos tallers a la platja, dirigits a tota la població, en que s'ensenyaven alternatives a l'entrepà.
- **Tallers de cuina.** Activitats dins de la setmana de la gent gran (octubre 2009). L'objectiu principal fou ensenyar-nos a menjar allò que és saludable. A part de realitzar receptes ens varen explicar com realitzar menús equilibrats per tota la setmana de manera fàcil i ràpida.
- **Nadal, sense excessos.** Taller de cuina nadalenca equilibrada (desembre 2009)
- **Tallers d'alimentació dins de les escoles de primària.** Al llarg del darrer semestre del curs 2008_2009 se'n van fer 14 tallers adreçats a alumnes de diferents cursos.
- **Disfruita-la.** Un projecte que consisteix en realitzar tastos guiats de fruita dolça als alumnes, per tal de potenciar-ne el consum (curs 2009-2010). Aquest taller el van fer els 450 alumnes de l'Escola del Mar.
- **Curs teòric de conscienciació de l'alimentació i hàbits alimentaris.** Es va realitzar un curs de 10 sessions d'hora i mitja adreçat a la tercera edat, amb l'objectiu de prendre consciència de com afecta a la nostra salut l'alimentació i nutrició (2009)
- **Ens disfressem de fruites.** A l'Escola de la Presentació, les disfresses de Carnestoltes 2010 van estar relacionades amb la Campanya "Divendres menjo fruita a l'escola": P-3 vestien de magranes, P-4 de taronges, P5 de plàtans, 1r de pomes, 2n de síndries, 3r de pinyes, 4t de maduixes, 5è de raïms i 6è de fruites tropicals o rares (kiwi, papaia, mango, xirimoia, caquis, rambutan,...). El guió fou que el cuiner d'en Carnestoltes els va dir als nens que en Carnestoltes no menja fruita i els nens com saben que menjar fruita és molt important per la salut li preparen diferents receptes` per que li sigui més atractiu menjar-la En aquest sentit cada classe va realitzar un taller d'elaboració d'aquestes receptes. es de la Comissió d'estils de vida saludables es valora molt positivament, doncs és una mostra de la acceptació i integració del projecte (carnestoltes 2009)

b) Promoció de l'activitat física

- **Caminada pel passeig marítim.** Al llarg de la Setmana de la gent gran (octubre 2009) també es va fer una caminada pel passeig i un fisioterapeuta els va ensenyar a utilitzar les estacions d'esports. A partir d'aleshores s'han format grups de gent gran que utilitzen aquestes estacions d'esports regularment.

c) Altres accions relacionades amb la salut

- **Conferència sobre el tabaquisme.** Amb col·laboració amb el CAP de Vilassar de Mar, es va dur a terme aquesta conferència amb l'objectiu d'informar i sensibilitzar a la població sobre el perjudici de l'hàbit tabàquic i informar sobre el paper dels metges de família en els tractaments (febrer 2010)

3.2. Activitats en curs (2009-2010)

a) Promoció d'una alimentació saludable

- **Els divendres esmorzo fruita a l'escola.** Té com objectiu augmentar i fer hàbit el consum de fruites i verdures en els més petits. L'Ajuntament ha editat cartells que s'han col·locat a totes les escoles, al CAP i a diferents locals municipals. (Annex 1)
- **L' IES Pere Ribot,** han pres la iniciativa de vendre fruita a la cantina. Per publicitar-ho han editat cartells. (Annex 2)
- **Proposta de menús pels sopars.** L'objectiu és orientar les famílies de possibles sopars per als alumnes que es queden a dinar a l'escola, de tal manera que la dieta diària sigui el més equilibrada possible.
- **Programa Actua contra el càncer, actua per la teva salut.** Programa de l'Associació Espanyola contra el Càncer (aecc). Aquest programa consisteix en una plataforma d'e-learning (aprenentatge en línia) orientada a proporcionar formació en matèria de prevenció del càncer als escolars amb edats compreses entre 10 i 13 anys. Té com a objectiu que els joves esdevinguin adults responsables i conscients de la importància de tenir cura de la seva salut i de la prevenció del càncer. El disseny és interactiu, pedagògic, atractiu i amigable, els escolars adquireixen informació sobre la malaltia i sobre la seva prevenció, a partir de 6 mòduls temàtics: Càncer, Exercici físic, Alimentació, Sol, Alcohol i Tabac.

b) Promoció de l'activitat física

- **Promoció d'esports alternatius** dins l'Àrea d'Educació Física a les diferents escoles . No tots els nens/es són bons o els agraden practicar els esports habituals. Ampliant el ventall de possibilitats aquest nois/es podem descobrir un esport amb els qual se sentin més còmodes. I passar de no fer esport a practicar-lo.
- **Activitat física per la gent gran.** S'afavoreix l'activitat física a la gent gran, mitjançant classes setmanals de country ,tai-xi, gimnàstica de manteniment, etc
- **Gimnàstica de Manteniment** gratuïta per tota la població.
- **Aqua gym** gratuïta per majors de 65 anys, pensionistes, prejubilats o per indicació mèdica.
- **Taller de hàbits saludables adreçat a la gent gran.** Reedició del taller fet dins de les activitats de la Setmana de la Gent Gran.

Regidoria de Sanitat

Ajuntament de Vilassar de Mar

La Comissió d'Estils de Vida de saludable compta amb el suport de l'Estratègia PAAS del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya.



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