

Estratègies de Salut Alimentària i Activitat Física 2018

Bon Pastor

Districte de Sant Andreu
Agència de Salut Pública de Barcelona

Abril de 2018



Context: La Salut i el Benestar de les persones

- De l'anàlisi de necessitats de salut es detecta que l'alimentació saludable és un tema important per millorar la salut del veïns i veïnes del territori
- El districte impulsa programes comunitaris que promouen l'alimentació saludable i l'activitat física
- És una estratègia de treball comunitari amb un grup impulsor format per:
 - Districte
 - Agència de Salut Pública
 - Pla de Barris



Anàlisi de Salut

El sobrepès i els mals hàbits alimentaris en infants, joves i adults van sortir prioritzats al diagnòstic de salut

**Les persones més grans de 65 anys presenten valors d'obesitat majors que a Barcelona
(Homes: 22% vs 16% Dones: 29% vs 20%)**

El 64% dels homes i el 70% de les dones són sedentàries



Factors que contribueixen al sobrepès

Genética

Entorn

Alimentació

Sedentarisme

Manca d'activitat física





L'alimentació i l'activitat física

Energia Consumida =
Aliments i begudes



Energia Utilitzada =
Activitat física



Equilibri energètic

Energia consumida = Energia utilitzada

L'objectiu és aconseguir que les persones mengin de forma més saludable i es moguin més.



L'alimentació saludable i l'activitat física

Perquè són importants?

- Per ajudar a mantenir-nos sans durant tota la nostra vida
- Poden reduir el risc d'una sèrie de malalties cròniques com la diabetis, el càncer, les malalties del cor i l'ictus
- Les malalties cròniques rarament es curen i sovint empitjoren amb el temps, cosa que provoca una discapacitat en etapes més avançades de la vida





Elements Claus

- Basat en el recursos i les necessitats dels barris
- Abordatge integral i multicomponent (poblacions, entorns)
- Intersectorial (salut, serveis socials, esport, administració...)
- Amb participació comunitària (veïnatge, establiments d'alimentació, entitats...)
- Incloure la promoció de l'activitat física



Què s'està fent: Organització

Taula comunitària de salut alimentària i activitat física

- **Objectiu**

Seguiment dels programes que es fan al territori i impulsar nous projectes basats en les necessitats i recursos del barri

- **Membres**

Districte, Agència Salut Pública de Barcelona, Pla de Barris, CAP Bon Pastor, Banc d'aliments, Biblioteca, Mercat, Centre de Salut Mental d'Adults, Serveis socials Franja Besòs, Farmàcies, Poliesportiu

- **Comissions de Treball**

- 1- Endavantal Jr → Concurs d'entrepans saludables a les escoles
- 2- Cursa solidària → Per la promoció de l'activitat física al barri
- 3- Horts Urbans → valoració de la creació d'horts urbans



Què s'està fent: Intervencions

Interculturalitat i salut. Cartografia de coneixements

Taula de Salut alimentària i activitat física

Taula de Salut comunitària

Projecte fotoexplora

Fruita a l'escola

Masterchef de l'entrepà

Escola de salut Gent Gran

Convivim esportivament

Ja nedo

Programa de marxa fent esport

Endavantal Jr

Programa Endavantal >65

Horts urbans

Club Sant Jordi a Peu

Rebost solidari

Hort urbà escola Baró de Viver

Mengem sa, mengem del mercat

Coordinació des de la taula de salut alimentària i activitat física

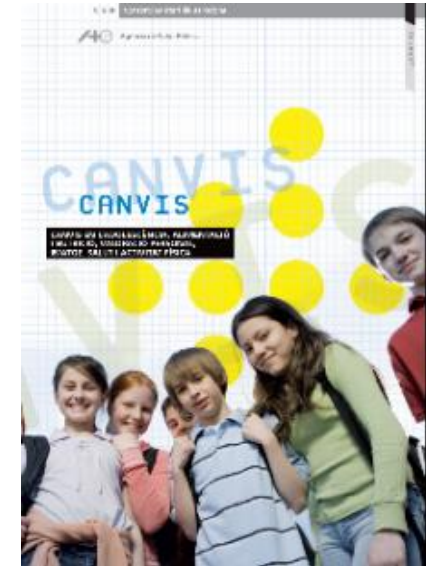
Programes Escolars



4t de primària



6é de primària



2n de secundaria

Programes de promoció de la salut a les escoles

Es treballa l'alimentació saludable i activitat física a l'aula i amb la família

Mou-te! Sis potes millor que dues!



Promoció de la salut mental i l'activitat física

Caminades en grup amb gossos de teràpia assistida



Més informació: Centre Cívic, CAP, Biblioteca, Poliesportiu

Gràcies!

C S B Consorci Sanitari
de Barcelona

 Agència
de Salut Pública

 **Ajuntament
de Barcelona**

Taula De Salut Alimentària i Activitat
Física