



camfic

societat catalana de
medicina familiar i
comunitària

La Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària (CAMFiC) pretén sensibilitzar als professionals de la salut i a la població de la importància d'integrar el caminar entre les nostres rutines diàries i la seva prescripció des de la consulta

FER EXERCICI FÍSIC DURANT 30 MINUTS DISMINUEIX EN UN 27% EL RISC DE MORTALITAT

Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS) els adults haurien de caminar un mínim de 30 minuts al dia 5 dies a la setmana (els nens 60 minuts)

Paradoxalment en el nostre entorn, només el 30% de ciutadans assoleixen aquesta recomanació

El nostre clima privilegiat fa que el carrer sigui un entorn on es pugui practicar l'activitat física més recomanada des de la consulta: caminar

Del dimecres 22 de setembre al dimecres 29 de setembre, es celebra la **Setmana de la Mobilitat**, que sota el lema "Mou-te amb intel·ligència i viu millor" vol emfatitzar en la l'impacte de la mobilitat sobre la salut i seguretat de les persones. **Des de la Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària (CAMFiC) que agrupa més de 3.000 metges de família, es vol donar suport a la iniciativa del Departament de Salut, i es promou entre els professionals que prescriuin caminar als seus pacients, alhora que organitza en diferents centes d'atenció primària surtides a peu en recorreguts establerts.**

Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS) els adults haurien de caminar un mínim de 30 minuts al dia 5 dies a la setmana (els nens 60 minuts), que es poden fraccionar en intervals de 10 minuts. Paradoxalment, com indica la **Dra. Montserrat Romaguera del Grup d'Exercici Físic de la CAMFiC** "en el nostre entorn sols el 30% de ciutadans assoleixen aquesta recomanació i moltes malalties (com la hipertensió arterial, diabetis, l'obesitat, l'osteoporosi o l'artrosi) emergeixen o empitjoren per la manca d'activitat física. També pot millorar la depressió, l'angoixa i l'insomni.

Les persones que fan activitat física viuen més anys i amb millor qualitat de vida i s'ha demostrat que alguns càncers són menys freqüents en persones físicament actives". El nostre clima privilegiat fa que el carrer sigui un entorn on es pugui practicar l'activitat física més recomanada des de la consulta: caminar. Actualment moltes ciutats de Catalunya, gràcies al programa PAFES (programa d'activitat física esport i salut del Departament de Salut), disposen de circuits urbans dissenyats a l'entorn dels Centres d'Atenció Primària, amb voreres amples, ombra, bancs, fonts, lavabos públics, amb zones verdes on es agrada caminar i on es possible fer-ho en companyia.