



ELS METGES DE FAMÍLIA RECOMANEN REGALS ACTIUS AQUESTES FESTES

- ✓ Els metges de família recomanen demanar al reis joguines afavoridores d'un esbarjo actiu.
- ✓ Els índexs de sobrepès i obesitat a Catalunya arriben a nivells elevats en la població infantil (42% d'excés de pes en nens de 6-9 anys), això preocupa metges i metgesses de la primària perquè hi veuen en el futur una veritable epidèmia de malalties com diabetis, cardiopaties, o alguns tipus de càncers.

Desembre 2014. Aquestes festes de Nadal i Reis es recomana demanar als Reis d'Orient joguines com ara pilotes, monopatins, patinets, bicicletes, sabatilles de córrer, equips d'esquí i neu, tiquets d'un polisportiu o gimnàs (o subscripcions), tots ells afavoridors d'un esbarjo actiu per a infants i famílies.

La promoció de l'activitat física diària i d'oci dona resultats en salut, ja que, tal com indica la **Dra. Montserrat Romaguera**, de CAMFiC, *"millora l'expectativa de vida dels ciutadans i redueix despesa sanitària fins a 1000 euros anuals per persona adulta activa"*. A l'Estat espanyol, els costos provocats per l'obesitat podrien situar-se en el 7% del total de la despesa sanitària (*Oliva, González, Labeaga, 2008*). D'altra banda, i pel que fa a infants, l'activitat física *"afavoreix un desenvolupament harmònic, facilitant la prevenció de futures patologies, com les lumbàlgies"*, explica la doctora, membre de CAMFiC..

De fet, l'OMS (Organització Mundial de la Salut) recomana realitzar una hora al dia d'activitat física intensa, especialment entre els joves. Per això, és determinant la sensibilització de les famílies i una recomanació activa des de les consultes d'atenció primària per aconseguir més activitat física entre els pacients i famílies. Un dels punts forts dels professionals de l'atenció primària és el coneixement de la comunitat, i dels recursos disponibles, tant en activitat física com en lleure actiu.

Joguines de tota la vida per evitar el sedentarisme

Els índexs de sobrepès i obesitat a Catalunya arriben a nivells elevats en la població infantil (42% d'excés de pes en nens de 6-9 anys segons l'estudi ALADINO de 2011), de forma que els metges i metgesses de família expressen la seva preocupació perquè aquests factors poden estar anunciant *"una veritable epidèmia de malalties associades"*, com ara diabetis, cardiopaties, alguns tipus de càncers i d'altres. A més, quan els índexs d'obesitat són elevats, també augmenta el consum de medicaments, baixa la qualitat de vida de la ciutadania, i són més freqüents els trastorns mentals de tipus depressiu i ansiós.

A més, la promoció d'aquesta activitat intensa diària dona resultats en salut, com indica la **Dra. Montserrat Romaguera**, de CAMFiC, que també recorda una recent investigació a la ciutat de Barcelona que ha revelat que l'activitat física dels infants de la ciutat cau a la meitat durant els caps de setmana, en què les famílies incorren en un model d'oci i temps lliure massa sedentari.

Una bona mesura a prendre per a les famílies amb infants és treure hores a les pantalles (televisor, ordinador, consoles, videojocs, etc.) a favor del joc actiu, activitats a l'aire lliure, caminades i descoberta de l'entorn, activitats familiars, i d'altres opcions no sedentàries.

CAMFiC és la societat científica més important de l'Atenció Primària a Catalunya i reuneix prop de 4000 professionals, dels quals la majoria treballen als CAPs de tot el país. Està orientada a la formació dels professionals i a la seva actualització clínica, té vocalies per tot Catalunya i uns 60 grups de treball especialitzats. CAMFiC es va crear fa més de 30 anys en defensa de l'Atenció Primària i la medicina de família, amb l'objectiu d'aconseguir una millor salut per a tota la ciutadania.

Per més informació: **Premsa CAMFiC Ester Duran 659 44 27 95 // Manel Piñeiro 670 57 12 45**