

# MENJAR BÉ I MOURE'NS MÉS: Claus per a la salut durant tota la vida

Conclusions del Taller de Propostes

Consell de Salut

28 de febrer de 2019



# Objectius

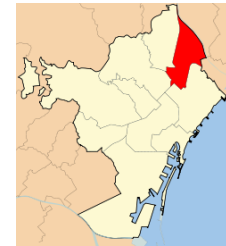
- Aprofundir en l'anàlisi d'aquesta realitat en els barris del Districte i especialment en el coneixement de les actuacions que s'estan fent des de diferents serveis i organitzacions
- Identificar, conjuntament, orientacions d'acció prioritàries a les diferents franges d'edat
- Proposar noves iniciatives al Districte

# Situació actual **Obesitat**

Sant Andreu és, juntament amb Nou Barris i Sant Martí, un dels districtes amb **major prevalença d'obesitat** de la ciutat (17,8% St. Andreu vs. 13,2% BCN)

**Homes** (15,1% Sant Andreu vs. 13,3% BCN )

**Dones** (20,4% Sant Andreu vs. 13,1% BCN)



En **població infantil**, la prevalença d'obesitat es va mostrar superior a la mitjana de la ciutat (20,3% Sant Andreu vs. 12,7% BCN) (Projecte POIBA, 2011)



# Situació actual Inactivitat física

Les xifres d'**inactivitat física** són lleugerament superiors respecte a la mitjana de la ciutat (5,5% Sant Andreu vs. 4,6% BCN)

Els **homes** presenten prevalences superiors a la mitjana de la ciutat (7,4% St. Andreu vs. 4,3% BCN), mentre que les **dones** se situen per sota (3,6% Sant Andreu vs. 4,8% BCN)



**Anàlisi de Salut** dels barris prioritzats a Sant Andreu (Agència de Salut Pública de Barcelona):

Bon Pastor i Baró de Viver, 2011; 2018-19

Trinitat Vella, 2016

L'**alimentació** i el **sedentarisme** són problemes destacats pel veïnatge en la prioritització comunitària feta als seus barris

# Anàlisi compartida: raons d'aquesta situació

- Les **diferències** existents **entre els diferents barris del Districte de Sant Andreu** dificulten establir una anàlisi compartida i la detecció general de característiques comunes
- Les **barreres arquitectòniques dificulten l'accés a activitats** dels centres cívics i a altres equipaments. Una obertura urbanística entre barris potenciarà l'oportunitat de realitzar passeigs (activitat física de baix impacte)
- És important **generar pautes alimentàries saludables**. Contemplar l'aproximació intercultural i l'adaptació segons gènere.
- El treball sobre alimentació amb **persones nouvingudes** pot ser una porta d'entrada a la cultura catalana i un element positiu per a la inclusió

# Anàlisi compartida: raons d'aquesta situació

- Els **factors socioeconòmics i culturals** juguen un pes molt important a l'hora d'entendre la relació d'aquestes persones amb el menjar, així com la seva adquisició d'un estil de vida saludable
- La **situació de cada família** és un factor a tenir en compte (monoparentalitat, dificultat de conciliació, famílies desestructurades)
- Els **factors de salut emocional i salut mental** que poden influir en pautes de vida poc saludables
- Persones amb **diversitat funcional**, persones que reben **violències masclistes** i persones que **consumeixen tòxics** tenen dificultats per accedir a hàbits de vida saludables

# Anàlisi compartida: col·lectius específics

- **Població adolescent**

- El jovent acostuma a dinar sol a casa a causa de l'eliminació del serveis de menjador als instituts
- Cal potenciar l'acompanyament dels adolescents durant el seu temps lliure (modificar la seva alimentació i augmentar la pràctica d'activitat física)
- S'observen diferències de gènere en la pràctica d'activitat física, cal fomentar i facilitar l'activitat esportiva en noies ( $\geq 14-15$  anys)



# Anàlisi compartida: col·lectius específics

- **Població adulta i gent gran** Cal enfortir el treball amb:
  - Les dones (vida sedentària, situació d'atur, problemes mentals)
  - Homes de més de 40 anys
  - Homes de més de 65 anys
  - Persones adultes i grans que pateixen soledat no desitjada
  - Persones amb feines sedentàries
  - Persones que treballen moltes hores i/o s'ocupen de la llar infants (fills i/o nets)
  - Alumnat de les escoles d'adults
  - Mares i pares que assisteixen a espais de criança i escoles bressol
  - Famílies de fills i filles adolescents

# Anàlisi compartida: raons d'aquesta situació

- Hi ha molts **beneficis** derivats dels efectes psicològics, emocionals i socials de **l'activitat física**:
  - redueix l'estrès, l'ansietat i els sentiments de depressió i soledat.
  - Afavoreix una millor autoestima i un millor estat d'ànim.
  - Genera oportunitats per a establir i mantenir relacions socials
- Cal potenciar la idea de que l'activitat física comporta **beneficis** com la **prevenció de les malalties** cardiovasculars, la diabetis II, l'obesitat i determinats tipus de càncers i que és una **bona forma d'oci**

# Orientacions per a l'acció

1. **Incloure la perspectiva de l'alimentació sana de manera transversal** activitats en espais que incloguin 'temps de berenar' o parlin sobre com dur una vida més saludable
2. Treballar l'alimentació saludable des d'una **perspectiva intercultural** (orientació sobre aliments d'altres països i equivalents nutricionals amb productes propis)
3. **Impulsar una taula de salut comunitària a cada barri.** Cada un dels barris, des de les seves realitat diferent, podria consensuar una diagnosi específica, prioritzar accions i crear sinergies amb els altres barris.

## Orientacions per a l'acció

4. Impulsar les **actuacions que afavoreixin la mobilitat a peu i en bicicleta** (actuacions urbanístiques per millor comunicació a peu entre barris)
5. Promocionar els **circuits de caminades saludables** amb itineraris senyalitzats
6. Fer extensibles **els projectes d'horts urbans a tots els barris** del Districte (bona manera de treballar la necessitat de seguir una alimentació sana i fresca i teixir comunitat)
7. Fomentar **accions amb el comerç de proximitat**, especialment els mercats (tallers de cuina)

## Orientacions per a l'acció

8. Treballar amb el **sector de la restauració** per a que puguin oferir menús saludables
9. Revisar i potenciar els **àpats saludables als bars dels equipaments cívics** (espais de gent gran, centres cívics)
10. Dur a terme **activitats / campanyes conjuntes entre diferents agents** (Districte, comerciants, centres cívics, biblioteques, escoles, entitats) de promoció de l'alimentació i activitat física saludables
11. Potenciar els **tallers familiars** sobre aquests temes i aconseguir que siguin **accessibles econòmicament**: seminaris de cuina, activitat física i salut

## Orientacions per a l'acció

12. Continuar potenciant **la prescripció social** (els/les professionals del CAP son persones referents per a la població)
13. Implicar els centres esportius en la promoció de l'activitat física (tarifes més econòmiques per a col·lectius prioritzats)

## **Orientacions per a l'acció** Infància, adolescència i joventut

14. Treballar per tornar a **oferir servei de menjador als instituts de secundària**
15. Oferir **activitats extraescolars** (esportives i d'activitat física) als instituts **després de dinar**
16. Oferir **alternatives extraescolars** a la pràctica de l'activitat física i esportiva convencional (dances, circ, jocs no competitius)
17. Potenciar la **connexió entre els equipaments del districte i els instituts**, més coneixença de la comunitat adolescent
18. Relacionar el **projecte Endantal Júnior** i el **projecte Més Educació** (millor transmissió dels infants a les famílies)

## **Orientacions per a l'acció** Població adulta

19. Incloure **formacions sobre alimentació saludable** a les famílies que reben **Fons d'Infància** (ajut econòmic a famílies en situació de vulnerabilitat)

## **Orientacions per a l'acció** Gent gran

20. Tenir una **Escola de salut de gent gran** a cada barri
21. Ampliar i enfortir els serveis dels **Àpats en Companyia**



**Gràcies per la vostra atenció**

B  
BC  
BN