

Projecte FES-HO BÉ!



Dossier de premsa

Osona, 22 de març de 2022

/Salut
Regió Sanitària
Catalunya Central

FES-HO BÉ!

Un projecte de promoció de la salut



Punt de partida

Un de cada tres infants catalans presenten excés de pes. El sobrepès i l'obesitat és un problema de salut pública, tant pel nombre de població afectada com per la seva relació amb l'aparició o agreujament d'altres problemes de salut crònics: incrementa el risc de malalties cardiovasculars, de diabetis tipus 2, de determinats tipus de càncer, d'hipertensió arterial, d'artrosi, de gota..., i tot plegat ocasiona una disminució tant de la qualitat com de l'esperança vida de les persones afectades.

En la població infantil i juvenil aquest fet és més preocupant si es tenen en compte els seus efectes en la salut actual de l'infant o jove i la constatació que l'obesitat infantil és un predictor important de l'obesitat en la vida adulta.

FES-HO BÉ!

Un projecte de promoció de la salut



Les dades a Osona

Població de 6-12 anys amb excés de pes (% brut)

	Homes	Dones	Total
Catalunya	30,2	28,5	29,4
Osona	26,4	27,2	26,8

Població de 6-12 anys amb sobrepès (% brut)

	Homes	Dones	Total
Catalunya	13,7	19,9	16,5
Osona	14,4	17,1	15,7

Població de 6-12 anys amb obesitat (% brut)

	Homes	Dones	Total
Catalunya	15,0	11,3	13,2
Osona	12	10,1	11,1

El sobrepès i l'obesitat es defineixen com un excés de pes corporal, produït per un augment de les reserves de greix per sobre del considerat normal, en funció de les característiques individuals (altura, corpulència, edat i sexe).

La diferència entre un i altre terme és el grau d'excés de pes, que és menor en el sobrepès. El pes normal o pes saludable és aquell que permet mantenir un bon estat de salut i gaudir d'una bona qualitat de vida. Es calcula en funció de les característiques (edat, sexe o complexió) de cada persona.

A Osona, un de cada quatre nens i nenes en edat escolar té un excés de pes. D'aquests la meitat és per sobrepès i l'altra meitat pateix obesitat.

*Indicadors Salut Comunitària, ECAP 2018

FES-HO BÉ!

Un projecte de promoció de la salut

Treballem en equip

- Els infants amb obesitat tenen un 70% de major probabilitat de ser adults obesos.
- Una persona amb obesitat té un risc més alt de contraure altres malalties (diabetis, malalties cardiovasculars, càncer, artrosi....). Comporta baixa autoestima i depressió.
- La prevenció és la clau, hi ha molts factors ambientals que hi influeixen (activitat física, oci sedentari, consum de productes hipercalòrics, hores que es dormen diàriament...).
- El treball coordinat entre estaments de salut, tercer sector, ens locals i educació és clau per ajudar en aquesta prevenció i atenció a les persones que ho necessiten.

En aquest marc, neix al 2019 el programa **Fes-ho bé! A Osona**. Un programa que ara, un cop ha baixat la incidència de la pandèmia agafa una nova empenta.



Objectiu general

Promoure l'alimentació saludable, l'activitat física en infants i adolescents i millorar altres hàbits saludables relacionats amb l'excés de pes (obesitat i sobrepès) i promoure entorns cada vegada més saludables.

FES-HO BÉ!

Un projecte de promoció de la salut

Un equip motor ampli



El projecte **FES-HO BÉ!**, coordinat des de l'Agència de Salut Pública de Catalunya, compta amb la participació de diferents agents al territori ja sigui de l'àmbit de la Salut (CatSalut, Hospital de Vic, ICS, i les EAP Vic Sud i Centelles), l'àmbit d'ensenyament (Departament d'Ensenyament i Universitat de Vic), el món local (Diputació de Barcelona, Consell Comarcal, i els ajuntaments de Vic, Torelló i Manlleu), l'àmbit esportiu (Consell Esportiu d'Osona) i el tercer sector (Creu Roja Osona). **I encara en volem ser més.**



AJUNTAMENT
DE TORELLÓ



Ajuntament de Vic



Ajuntament de Manlleu



CONSORCI
HOSPITALARI
DE VIC



Institut Català de la Salut
Servei d'Atenció Primària
Osona



FES-HO BÉ!

Un projecte de promoció de la salut

Què hem fet fins ara!



1. Involucrar infants i joves, fent-los partícips del projecte



Concurs

30 escoles van presentar un centenar de propostes per a escollir el logo del programa.

Una activitat que ens va permetre entrar a les escoles i que va comptar amb el suport de Bon Preu.

La classe de 4t A de l'Escola Mossèn Cinto de Folgueroles guanya el concurs interescolar de promoció dels hàbits saludables

Diverses entitats de caràcter públic i privat vinculades a la salut, l'alimentació i l'esport treballen en un projecte conjunt de promoció de l'alimentació saludable, l'activitat física i la prevenció de l'obesitat infantil. Amb la voluntat de fer partícips del projecte a les escoles de primària i secundària de la comarca van proposar un concurs que constava en dissenyar una logo i un lema que promoguin l'alimentació saludable i l'activitat física. La iniciativa ha comptat amb una participació significativa, amb un centenar de propostes de més de trenta escoles de tot Osona.

La proposta guanyadora del concurs és la que va presentar la classe de quart A de primària de l'Escola Mossèn Cinto de Folgueroles sota el lema: Fes-ho bé. Aquest dimarts 19 de març s'ha fet el lliurament del premi al grup classe guanyador, amb la participació de Bon Preu – Escalot (Xec regal de 200€ amb material educatiu), la Diputació de Barcelona (Calendari i bossa amb material escolar), l'Agència Catalana de Salut Pública (Un taller de cuina saludable divertida), el Consell Esportiu d'Osona (Samarretes i xapes amb el logo #FeshoBé) i el Consorci Hospitalari de Vic (Samarretes).

El logo i el lema #FeshoBe serà la imatge de la campanya del grup de promoció de l'alimentació saludable, l'activitat física i la prevenció de l'obesitat infantil, que han dissenyat un pla d'actuació per fomentar de forma conjunta els bons hàbits amb els infants i adolescents de la comarca d'Osona

FES-HO BÉ!

Un projecte de promoció de la salut

Què hem fet fins ara!

2. Accions de sensibilització



T'HI SUMES? #FESHOBÉ

FES-HO BÉ!

MENJA SA

Menjar és una necessitat, una alimentació saludable és la clau

MOU-TE

Anima't, fes activitat física i gaudeix del teu temps d'una manera activa

DESCANSA

El descans és bàsic per començar el dia amb les piles carregades

MENJA SA

FES-HO BÉ!

"No hi ha vida sense aigua"
Albert Szent-Györgyi,
Fisiòleg hongarès, Premi Nobel de Medicina o Fisiologia

L'aigua, la millor beguda!
En qualsevol etapa de la vida

- No conté sucres, ni edulcorants, ni alcohol.
- No aporta calories i per tant, no té cap efecte en l'augment o la pèrdua de pes.
- No incrementa el risc de càries dentals ni de patir altres problemes de salut.

Compte amb les begudes ensucrades, tenen un alt contingut en sucres!

L'organització mundial de la salut recomana no superar els 25-50g de sucre en una dieta de 2000 kilocalories. Si 1 tènys de sucre equival a uns 4 g de sucre calcula el sucre invisible que suposa prendre aquest tipus de begudes.

Canvia a AIGUA sempre que tinguis set, tant durant els àpats com entre àpats i recorda, begudes ensucrades quantes menys millor

Missatges claus

Treballem infografies que ens ajudin a fer arribar missatges de com podem fer-ho bé a Osona en termes de promoció de la salut.

FES-HO BÉ!

Un projecte de promoció de la salut

I ara, relancem el programa



COORDINEM MISSATGES DE SALUT

Disseny d'infografies conjuntes un cop al trimestre i missatges coordinats en els dies mundials relacionats amb salut.



FEM PROPOSTES DE SALUT

Construir el mapa d'actius d'Osona. Identificació i visibilització d'actius de salut que tenim al territori.



FES-HO BÉ, UNA MARCA AL TERRITORI

Disseny d'una estratègia comunicativa per potenciar actuacions que es duen a terme en diferents àmbits.

A Osona ho farem bé tot l'any

FES-HO BÉ!

Un projecte de promoció de la salut

Accions previstes

1. Coordinem missatges de salut

Elaboració d'infografies dinàmiques i pòsters cada trimestre del 2022 que posin en valor un tema.

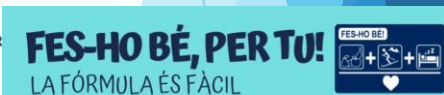
- El primer trimestre: fruita / activitat física
- El segon trimestre: descans/pantalles
- El tercer trimestre: infografia dels àpats en família/ amor i xarxa social i afectiva “infinit”
- I finalment tancarem l'any amb una infografia de resum dels NÚMEROS claus:
 - infinit amor;
 - 9 hores de dormir;
 - 5 peces fruita i verdura;
 - 2 hores màxim pantalles;
 - 1 hora activitat física;
 - 0 begudes ensucrades



Primer trimestre 2022:
Combina esport i fruita



ET PROPOSEM:
FES-TE UNA BROQUETA:
COMBINA DIFERENTS FRUITES I ESPOR



MOU-TE

**60 minuts
d'activitat
física al dia**



MENJA SA

**5 racions de
fruita i
verdura al dia**

FES-HO BÉ!

Un projecte de promoció de la salut

Accions previstes

1. Coordinem missatges de salut

També es treballaran de manera coordinada missatges per als dies mundials que tenen una rellevància especial amb el programa. Aquí teniu els dos primers.



FES-HO BÉ!

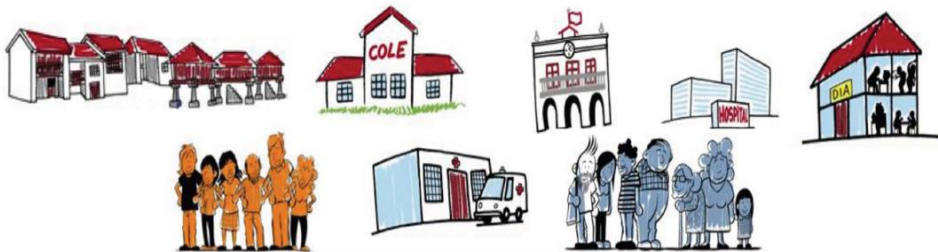
Un projecte de promoció de la salut

Accions previstes

2. Fem propostes de salut

Construir el mapa d'actius d'Osona. Identificació i visibilització d'actius de salut que tenim al territori.

A Osona ja hi ha 33 municipis de la comarca que tenen algun recurs o activitat entrada a la plataforma d'Actius i Salut. En total, 266 recursos o activitats disponibles.



Actius i Salut!

**"La salut es crea en el context de la vida diària:
On la gent viu, estima, treballa i juga" (Carta d'Otawa)**

Què és un actiu?

És un recurs que dona salut i benestar a les persones o els grups d'una comunitat, a una població. Hi ha molts actius/recursos a la comunitat que poden ajudar a generar salut.

Actius de salut poden ser persones, entorns, equipaments, activitats comunitàries...

FES-HO BÉ!

Un projecte de promoció de la salut

Accions previstes

3. Fes-ho bé, una marca al territori

Disseny d'una estratègia comunicativa per potenciar actuacions que es duen a terme en diferents.

Un dels objectius més ambiciosos és que la marca Fes-ho bé estigui present com a paraigües en les activitats a Osona que estiguin relacionades promoure l'alimentació saludable, l'activitat física en infants i adolescents i en aspectes que ajudin en la millora d'hàbits relacionats amb l'excés de pes. Per això l'equip motor treballa en portar la filosofia FES-HO BÉ a activitats a escoles, fires dels municipis, entre altres accions que s'aniran desenvolupant aquest any.





Per a més informació

Departament de Salut - Comunicació

Regió Sanitària Catalunya Central

Montserrat Xixons - 617909418

Tel. 93.510.61.95 | comunicacio.rsc@catsalut.cat

/Salut
Regió Sanitària
Catalunya Central