

El Govern vol reduir el sedentarisme per sota del 16 per cent a través del Programa d'Activitat Física, Esport i Salut

El vicepresident del Govern i la consellera de Salut han presentat avui el PAFES, un programa “pioner” que implanta el consell i la prescripció de la pràctica esportiva a l'atenció primària

Un total de 97 àrees bàsiques de salut de 60 municipis catalans participen en la iniciativa, en la qual intervé un equip multidisciplinari de més de 500 professionals

El Govern ha posat en marxa aquest mes de febrer el Programa d'Activitat Física, Esport i Salut (PAFES), un programa pioner que recepta pràctica esportiva a l'atenció primària per millorar la qualitat de vida dels pacients i prevenir l'aparició de determinades malalties. El programa, impulsat conjuntament pel Departament de Salut i la Secretaria General de l'Esport, lluita contra el sedentarisme, que el Govern vol situar per sota del 16 per cent. Actualment el 40 per cent de la població catalana és totalment sedentària o mínimament activa. La inactivitat física és un dels 10 factors de risc que contribueixen a l'aparició de malalties cròniques que, d'altra banda, són la principal causa de mortalitat als països desenvolupats. En total un centenar d'àrees bàsiques de salut de 60 municipis catalans participen en la iniciativa, que avui han presentat el vicepresident del Govern, Josep-Lluís Carod-Rovira, i la consellera de Salut, Marina Geli, acompanyats de la secretària general de l'Esport, Anna Pruna, i el director general de Salut Pública, Antoni Plasencia.

La Generalitat ha posat en marxa aquest mes de febrer el Pla d'Activitat Física, Esport i Salut que vol convertir la prescripció de l'activitat física en una eina terapèutica d'utilització habitual als ambulatoris catalans per millorar la qualitat de vida dels pacients i prevenir l'aparició de determinades malalties. I és que el sedentarisme, la mala alimentació i el tabaquisme són les tres principals causes del 60 per cent de malalties cròniques com les malalties cardiovasculars, el càncer, l'obesitat o la diabetis del tipus 2. Amb la posada en marxa del PAFES, l'executiu vol lluitar contra el sedentarisme i situar-lo per sota del 16 per cent. Actualment a Catalunya el 24 per cent de persones adultes són absolutament sedentàries, percentatge que arriba al 40% si es tenen en compte les persones mínimament actives, segons les dades de l'Enquesta de Salut Pública de 2006. Al mateix temps, permetrà combatre el sobrepès. En l'actualitat el 40% dels catalans tenen sobrepès i un 16% pateixen obesitat.

El vicepresident del Govern, Josep-Lluís Carod-Rovira, ha destacat la importància d'actuacions públiques conjuntes en els àmbits sanitari i esportiu, tenint en compte que "l'esport ja no el podem entendre com una despesa, sinó com una veritable inversió". De fet, es calcula que per cada euro invertit en esport la sanitat pública se n'estalvia 3. El vicepresident ha volgut destacar també que es tracta d'un programa "capdavanter, líder, que miren en altres indrets del món" i l'ha situat com a exemple de la transversalitat de les polítiques de la Generalitat en matèria esportiva, en àmbits que van més enllà de la salut, com són l'educació o la immigració.

La consellera de Salut, Marina Geli, ha definit el programa com una "intervenció d'un calat molt important", ja que dibuixa "un canvi cultural en el sistema de salut". "Cal acostumar a prescriure també activitat física i avaluar-ne els resultats", ha manifestat Marina Geli, qui s'ha mostrat confiada que el pla serveixi per combatre el sedentarisme i el sobrepès, "l'epidèmia del segle XX", en paraules de la consellera. Justament, la secretària general de l'Esport, Anna Pruna, s'ha mostrat "convençuda" de l'èxit del programa, que "no només és necessari, sinó que a més la gent hi està interessada". En aquest sentit ha destacat la implicació dels ajuntaments i les entitats esportives en la implementació del programa. En la presentació també ha intervingut el director general de Salut Pública, Antoni Plasencia.

EI PAFES

El PAFES va destinat especialment a la població adulta, sedentària i amb factors de risc cardiovascular, als quals metges i infermeres donaran consell sobre els beneficis de realitzar activitat física de forma regular i els prescriuran el tipus d'activitat física més adequat en funció de les condicions físiques i de la patologia a tractar o prevenir.

Durant tot el 2008 s'ha format tots els professionals implicats en l'àmbit tècnic de desplegament del pla. S'ha aconseguit així un equip multidisciplinar amb més de 500 especialistes en salut, activitat física i esport, entre metges de família, infermeres, llicenciats en ciències de l'activitat física i l'esport i metges de l'esport. Metges i infermeres són els encarregats de fer la prescripció des dels centres de salut, mentre que els metges de l'esport intervenen en aquells casos en què és aconsellable una valoració funcional prèvia. Els tècnics esportius intervenen en la supervisió de l'exercici als equipaments i en el disseny dels programes. Un cop finalitzat el programa, s'avaluaran els resultats.

Les recomanacions d'activitat física inclouen tres consells diferenciats:



1. **Consell general.** S'aconsella augmentar l'activitat física en base a l'oferta del municipi d'activitat física saludable (75-80%)
2. **Consell i prescripció d'activitat física assessorada.** Es fa un consell periòdic amb objectius progressius basats en rutes saludables que s'han planificat tècnicament (15-20%). En total s'han dissenyat 236 rutes als 60 municipis que participen al pla.
3. **Consell d'exercici físic supervisat.** El professional d'atenció primària deriva el pacient, prèvia valoració funcional realitzada pel metge de l'esport, a un programa d'exercici físic, dirigit per tècnics esportius, en un equipament esportiu del municipi (2-3 per 1.000)

En total 97 àrees bàsiques de salut de 60 municipis de les 7 regions sanitàries de Catalunya participen al Pla d'Activitat Física, Esport i Salut, que ha començat a funcionar el 18 de febrer d'enguany i que estarà vigent fins el 31 de desembre de 2010, per bé que serà prorrogable. El 2006 ja es va fer un pla pilot d'implantació de prescripció d'exercici físic a l'atenció primària de salut (el PIP-20) en el qual van participar 21 municipis catalans.

19 de març de 2009