



Pla Integral per a la Promoció de la Salut mitjançant l'Activitat Física i l'Alimentació Saludable (PAAS)



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

PAAS

Pla Integral per a la Promoció
de la Salut mitjançant l'Activitat
Física i l'Alimentació Saludable

El Pla Integral per a la Promoció de la Salut mitjançant l'Activitat Física i l'Alimentació Saludable (PAAS)



El Pla Integral per a la Promoció de la Salut mitjançant l'Activitat Física i l'Alimentació Saludable, també conegut per l'acrònim PAAS, va ser elaborat pel Departament de Salut en resposta a l'increment observat en la prevalença d'obesitat, d'acord amb l'estratègia mundial de l'OMS i de la NAOS.

Proposa accions de promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable.



Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Geneva, World Health Organization, 2004.

Estrategia de Prevención de la Obesidad Infantil NAOS. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid, 2006.

Pla Integral per a la Promoció de la Salut mitjançant l'Activitat Física i l'Alimentació Saludable (PAAS). Departament de Salut. Generalitat de Catalunya. Barcelona, 2006.

Dins del PAAS, s'inclouen accions pròpies i altres a les quals s'ha donat assessorament tècnic i/o suport institucional en quatre àmbits: **educatiu, sanitari, comunitari i laboral**. Algunes de les accions del PAAS són portades a terme des d'ajuntaments i consells comarcals, institucions sanitàries o educatives, gremis, fundacions i empreses privades, etc.





Objectius del PAAS

Sensibilitzar la població per tal que percebi com a assumibles opcions que promoguin la salut mitjançant la pràctica regular de l'activitat física i d'una alimentació saludable.

Desenvolupar accions informatives i educatives, així com intervencions sobre l'entorn, centrades en la problemàtica de determinats estils de vida.

Promoure acords i compromisos en els diferents àmbits per potenciar estratègies de cooperació amb la finalitat de ser més eficients en la utilització de recursos.

Propostes

Un abordatge integral de les causes d'una alimentació desequilibrada i una activitat física insuficient.

Estratègies de prevenció que actuïn de forma sinèrgica i coincident sobre els diversos factors dels estils de vida.

Creació d'entorns favorables, en el marc dels programes d'acció local, que facilitin l'adopció progressiva i el manteniment d'estils de vida saludable als ciutadans.

Cooperació i interrelació de múltiples sectors. La implantació de totes aquestes intervencions és complexa; per tant, requereix de la implicació tant de l'administració com de la societat civil, el sector privat i els mitjans de comunicació.

Programa PAAS



Més de 50 activitats, com per exemple:

- Revisió gratuïta de les programacions de menús escolars
- Tallers d'alimentació saludable a les escoles
- *Guia de recursos pedagògics en alimentació i activitat física*
- Suport a la recerca aplicada
- Elaboració de recomanacions saludables per a grups específics:
preescolars
escolars
gent gran
- Activitats de promoció d'hàbits saludables a l'entorn laboral: promoció de l'ús de les escales
- Pla de Promoció d'Activitat Física i Esport Saludables (PAFES) des de l'Atenció Primària de Salut
- Formació de professionals sanitaris: cursos i tallers específics
- Projecte AMED de restaurants promotors d'alimentació mediterrània
- Recomanacions sobre les màquines expenedores d'aliments i begudes a l'àmbit escolar, laboral i als espais esportius