

Societat

Temps de cuidar-se

Set professionals de diferents àmbits aporten la seva experiència i analitzen si els catalans tenim prou cura de la nostra salut Cada cop hi ha més consciència sobre hàbits saludables, però l'entorn no ho posa fàcil

05/04/15 02:00 - BARCELONA - [M. CIÉRCOLES](#) / [V. PÉREZ](#)

Les dades objectives constaten l'augment de l'esperança de vida que la població catalana ha experimentat durant els últims anys. Ara per ara l'esperança de vida en néixer és d'entorn de 80 anys per als homes i de 85 per a les dones. Però viure més anys no és sinònim de viure amb salut. Per guanyar anys de vida saludable cal que molts elements conflueixin. Cal consciència, educació i hàbits quotidians. I també un entorn que ho posi fàcil. La necessitat de cuidar-se es pot acabar convertint en una cursa d'obstacles i en un altre element d'estrès si en el dia a dia hem de complir horaris laborals draconians, problemes econòmics, manca de serveis i entorns hostils. La majoria de nosaltres intentem cuidar-nos. Una altra cosa és si, a l'hora de la veritat, sabem i podem fer-ho bé. Set experts i professionals de diversos àmbits de la salut van donar el seu punt de vista a l'últim debat d'El Punt Avui celebrat a l'hotel España de Barcelona amb el patrocini de Banc Sabadell.

Ja fa temps que els avenços en medicina van desplaçar les malalties infeccioses com a principal causa de mort. La doctora Montserrat Romaguera, metgessa de família i coordinadora del grup d'exercici físic de la Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària (Camfic), recorda que, ara com ara les malalties que més mortalitat causen són les cardiovasculars i el càncer. Per sort, "disposem d'una eina molt valuosa per fer prevenció: l'activitat física. "No es tracta de convertir-nos en atletes ni de fer-nos socis de clubs caríssims i dur roba esportiva de marca, sinó d'incorporar l'activitat física en el dia a dia", afirma la doctora.

La realitat, però, és que encara fem massa desplaçaments en transport privat i que no caminem prou. Romaguera insisteix que els beneficis de l'exercici no només repercuteixen en l'aspecte físic sinó també en l'emocional i el social. Per als infants, per exemple, l'exercici facilita el creixement harmònic però també consolida l'aprenentatge d'uns valors (cohesió, esforç, etc.), que seran un motxilla per la vida. Pel que fa a la gent gran, l'activitat física, sobretot si es fa en grup, no tan sols redueix el risc de fractures i millora l'agilitat o el grau d'autonomia sinó que esdevé un element de socialització i un remei excel·lent contra la depressió, l'ansietat o l'insomni.

Però que l'activitat física sigui saludable no vol dir que tots haguem de començar a córrer maratons. Francesc Rubí, fisioterapeuta i professor a la Universitat de Lleida i a l'Escola Universitària de Ciències de la Salut de Manresa, assegura que cada cop és més freqüent rebre a les consultes persones que s'excedeixen en algunes pràctiques esportives. "Presenten lesions que abans eren molt poc freqüents i que, a la llarga, poden donar lloc a artrosi", afirma Rubí. "L'esport molt exigent s'està posant de moda. Cal anar amb compte i no portar les coses a l'extrem."

En aquest punt, el professor Jaume Bantulà, director del grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport de la Universitat Ramon Llull, planteja fins a quin punt, darrere la preocupació de cuidar-se, no s'hi amaga, en molts casos, el triomf de l'estètica o de valors competitiu per sobre de l'interès per la salut. "Estem en la societat de la immediatesa i potser moltes vegades estem més preocupats per l'embolcall que no pas per l'interior", diu Bantulà.

Per la infermera Begoña Martí, vocal d'infermeria familiar i comunitària del col·legi d'Infermeres i Infermers de Barcelona (COIB), les persones hauríem d'aspirar al benestar físic, psíquic i social, però cal partir de la idea que, a la pràctica, no tothom té el mateix concepte del que significa cuidar-se. "No obstant això, en general la població té predisposició a seguir hàbits de vida saludables", assegura. Una altra cosa són els missatges que ens arriben, per exemple, a través de la publicitat de certs aliments. "La línia de negoci de la malaltia dona molts beneficis econòmics, però segurament no ens caldrien certs productes amb una alimentació correcta i amb més activitat física."

L'alimentació va ser l'altre pilar bàsic del debat per a una vida saludable. "L'oferta d'aliments que tenim a l'abast és tan àmplia que no sempre és fàcil destriar allò que és saludable i no caure en temptacions", afirma Imma Palma, directora del grau de nutrició humana i de dietètica de la Universitat Ramon Llull. Per aquesta especialista, només cal revisar les enquestes de salut per comprovar que encara no ens cuidem prou. "La consciència que cal cuidar-se cada cop és més present, però una cosa és dir-ho i una altra fer-ho", afirma. Palma lamenta l'allau de missatges contradictoris que, sobretot en l'àmbit de la nutrició, rep la població. "Un exemple claríssim és la confusió constant que hi ha amb les dietes", assegura. I aquí fa una mica d'autocrítica i reconeix que, segurament, també "caldria que hi hagués més coordinació entre els professionals de la salut a l'hora de fer arribar els missatges a la gent".

En aquest ideal, hi coincideixen tots. L'enfocament multidisciplinari hauria de ser el punt de partida tant dels professionals com de l'administració a l'hora de plantejar polítiques de salut pública. Pel president de la



Els set participants en el debat organitzat per El PuntAvui i Banc Sabadell a l'hotel España

Notícies relacionades

Un joc d'equilibris difícil

Banc Sabadell dota els mercats de Barcelona de desfibril·ladors

La població rep molts missatges contradictoris sobre dietes

Les dones cuiden més la seva salut fins que han de cuidar els altres

secció de psicologia clínica del Col·legi de Psicòlegs de Catalunya (COPC), Guillermo Mattioli, tampoc cal perdre de vista el vessant individual. Cada persona és un món i “decidir si et cuides i fins a quin punt et cuides, al capdavant, és una opció personal: hi ha persones que decideixen seguir fumant encara que són conscients que no els convé”. Mattioli alerta que “si acabem convertint els bons hàbits en un ideal, poden acabar sent una tortura”.

Tenint en compte que, tal com va apuntar el vicedirector d'El Punt Avui i moderador del debat, Carles Ribera, les persones que tenen la sort de tenir feina passen bona part del seu temps a l'entorn laboral, algunes empreses ja han començat a aplicar un nou concepte de salut laboral que va més enllà de les revisions mèdiques i la prevenció de riscos. “L'esperança de vida augmenta i això implicarà allargar la vida laboral”, explica Núria Castellano, responsable del programa Empresa Saludable de Banc Sabadell. Conscient que un treballador que se sent a gust també és un treballador més productiu, l'entitat bancària ha implantat un programa que inclou des de facilitats per practicar esport (espais adequats i flexibilitat horària) fins a consell nutricional i atenció a aspectes psicosocials i de relació.

Aprendre a gestionar el temps a l'hora d'organitzar la feina també ha esdevingut una eina clau per ajudar a reduir els nivells d'estrès entre els treballadors. “Un dels cursos que més èxit té ensenya els empleats una cosa tan senzilla com la gestió del correu electrònic”, assegura Castellano. Al final, tot plegat es reflecteix en un augment de l'eficiència i en millores de la conciliació laboral i familiar. “Si gestionem bé el temps, no haurem d'estar tantes hores a la feina”, conclou Castellano.

La terminologia tècnica de la gestió del temps no deixa de reflectir una realitat: que la majoria de persones van de bòlid i amb prou feines tenen temps d'estar a casa i de cuidar-se. “Acabem gestionant la immediatesa”, alerta Begoña Martí. Poder cuinar cada dia per intentar seguir una dieta saludable requereix un esforç titànic i, ja no diguem, trobar una estona per fer una mica d'esport. L'empresa ha de prendre consciència de la necessitat de racionalitzar els horaris, però “el repte és col·lectiu”, va recordar Jaume Bantulà.

No hi ha dubte que les dones són les grans damnificades per l'estrès que genera aquesta sensació contínua de manca de temps. “De fet, les dones es cuiden més que els homes quan són joves. Però arriba un punt que deixen de cuidar-se per dedicar-se a cuidar els altres”, afirma Guillermo Mattioli.

Imma Palma coincideix amb aquesta percepció: les dones tenen més consciència, per exemple, a l'hora de menjar sa. “Però, si tenen fills i treballen fora no ho tenen gens fàcil i van sobrecarregades”, lamenta. Si hi ha infants o avis per cuidar, és més probable que la dona deixi d'anar al gimnàs que no pas que ho faci l'home. Si, a sobre del fet de ser dona hi sumem la pertinença a una classe social desfavorida, la situació encara es complica més, assenyala la doctora Romaguera.

Francesc Rubí constata que l'estrès s'ha assumit com a quelcom normal. “Jo veig dones que comencen la jornada ben d'hora al matí fent els esmorzars, se'n van a treballar, banyen els nens a la tarda, fan el sopar... Acaben a les dotze de la nit cada dia i quan els preguntes si tenen estrès et diuen que no”, afirma. Tant d'estrès acumulat s'està traduint, segons Mattioli, en més atacs d'ansietat i de pànic.

Però més enllà del sexe i de l'edat, si hi ha un dèficit que la majoria de catalans compartim és el de la manca d'hores de son. Tots els experts coincideixen en una cosa: tenim uns horaris irracionals. Arribem tard a casa de la feina, sopem tard i fem àpats massa pesats que no afavoreixen el descans, els nens acaben les extraescolars a les tantes i van a dormir tard... “Si no volem acabar al metge perquè no descansem prou, hem d'aprendre a prioritzar”, afirma Castellano.

LES FRASES

A les consultes de fisioteràpia veiem més dones, segurament perquè estan més sobrecarregades

Francesc Rubí

FISIOTERAPEUTA

L'oferta d'aliments és tan àmplia que no sempre és fàcil no caure en temptacions no saludables

Imma Palma

BIÒLOGA I NUTRICIONISTA

Hi ha més culte

al cos, però ens preocupa més l'embolcall que l'interior

Jaume Bantulà

DIRECTOR DEL GRAU EN CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I DE L'ESPORT

La línia de negoci de la malaltia ha donat molts beneficis econòmics

Begoña Martí

INFERMERA D'ATENCIÓ PRIMÀRIA

Hem d'incorporar l'activitat a la rutina.

Jo vaig a treballar en bicicleta i és el millor moment del dia

Montserrat Romaguera

METGESSA DE FAMÍLIA

Cada vegada més les empreses disposen d'espais per fer exercici físic i zones de relaxament

Begoña Martí

INFERMERA D'ATENCIÓ PRIMÀRIA

Decidir si et cuides

i fins a quin punt et cuides, al final, és una opció personal

Guillermo Mattioli

PSICÒLEG CLÍNIC

Un institut anglès amb mals resultats

va decidir començar les classes a les nou

i es va normalitzar

Guillermo Mattioli

PSICÒLEG CLÍNIC

Les dones joves

es cuiden més, però

a partir d'una certa edat opten per cuidar més els altres

Guillermo Mattioli

PSICÒLEG CLÍNIC

Una bona gestió del nostre temps implica també dedicar un espai a cuidar-nos

Begoña Martí

INFERMERA D'ATENCIÓ PRIMÀRIA

LES FRASES

La indústria alimentària ens pot ajudar molt, però cal formació i despesa econòmica

Imma Palma

BIÒLOGA I NUTRICIONISTA

Hi ha persones que decideixen seguir fumant encara que són conscients que no els convé

Guillermo Mattioli

PSICÒLEG CLÍNIC

La vida sana és cara. Entres en una botiga de dietètica i et deixes una pasta. Per això l'obesitat és pobra

Guillermo Mattioli

PSICÒLEG CLÍNIC

Aquests nens que corren tot el dia ja creixen d'una manera diferent

Francesc Rubí

FISIOTERAPÈUTA

Entre les classes socials més desfavorides hi ha més sedentarisme i més obesitat

Montserrat Romaguera

METGESSA DE FAMÍLIA

L'ansietat s'ha normalitzat i s'ha medicalitzat i les consultes s'omplen d'atacs de pànic

Guillermo Mattioli

PSICÒLEG CLÍNIC

Les dones tenen més consciència del menjar sa, però donen prioritat a la cura dels nens o els malalts

Imma Palma

BIÒLOGA I NUTRICIONISTA

Banc Sabadell fomenta la salut amb programes com ara el de mercats cardioprotegits

Núria Castellano

EMPLOYEEER BRANDIONG BS

Darrera actualització (Diumenge, 5 d'abril del 2015 02:00)

Publicat a

[El Punt Avui. Comarques Gironines](#) 05-04-2015 Pàgina 26

[El Punt Avui. Nacional](#) 05-04-2015 Pàgina 26

DESA LA NOTÍCIA A:

Desar-la al meu compte

Seguir la notícia

Des del [registre](#) pots veure i gestionar totes les notícies desades

Publicidad



Gana 2500 €por Semana

Mira este vídeo y aprende cómo ganar más de 9.000 € al mes. Guía paso a paso. ¡Empieza ya!

Ingresos-Extras.com



Beneficiese con acciones

Opere con acciones con iFOREX Compre 2000\$ en acciones con 100\$

www.iforex.es



Pide tu Cita Gratuita Ya

Adelgaza con Medicadiet. Dieta hecha por nutricionistas sin pastillas ni efecto rebote.

www.medicadiet.com/adelgazar

