

**Treu profit de la teva vida diària  
per fer salut.**

**30** minuts  
d'activitat  
**+** **5** fruites o  
verdures

Campanya d'informació i sensibilització de la població de Catalunya sobre els beneficis de 30 minuts diaris d'activitat física moderada i de l'alimentació variada i equilibrada



Generalitat de Catalunya  
**Departament de Salut**

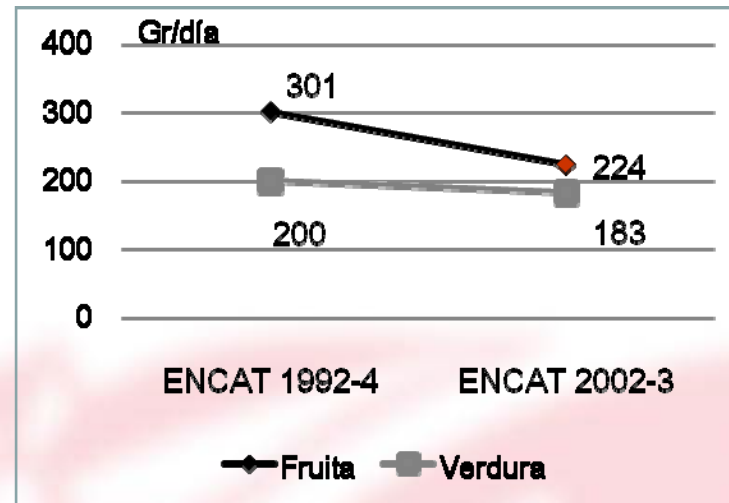
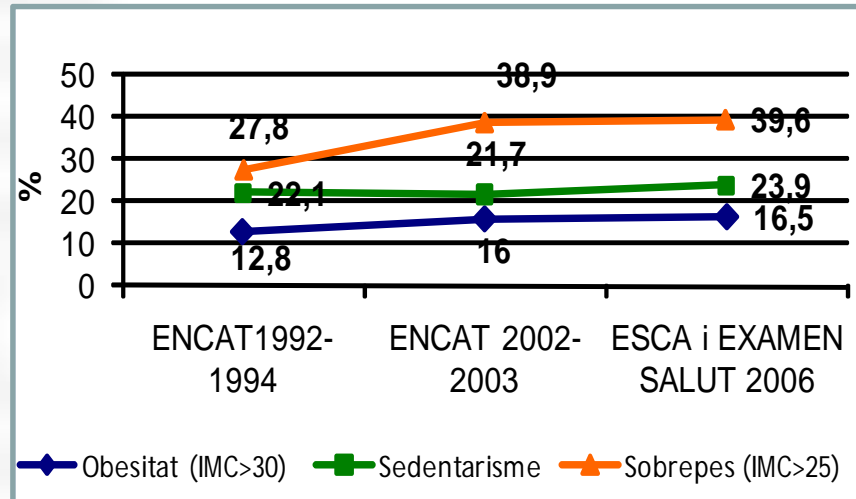
## Més de 11.000 morts anuals a Catalunya es relacionen amb el sedentarisme, l'alimentació i l'excés de pes

- S'estima que l'excés de pes, el sedentarisme i un consum baix de fruita i verdura causen un 18,6% de la mortalitat als països de renda elevada (WHO, 2009) → Això equival a 11.275 morts a Catalunya (2007)
- La manca d'activitat física costa als països entre 150 i 300 € per persona a l'any (*Physical activity and health in Europe: evidence for action, OMS 2006*).
- 30 minuts al dia d'activitat física s'associen amb una disminució del 36% en el risc de mortalitat per malaltia coronària i a una disminució del 27% en el risc de mortalitat per totes les causes (*Leon, 1987*).

Treu profit de la teva vida diària per fer salut.

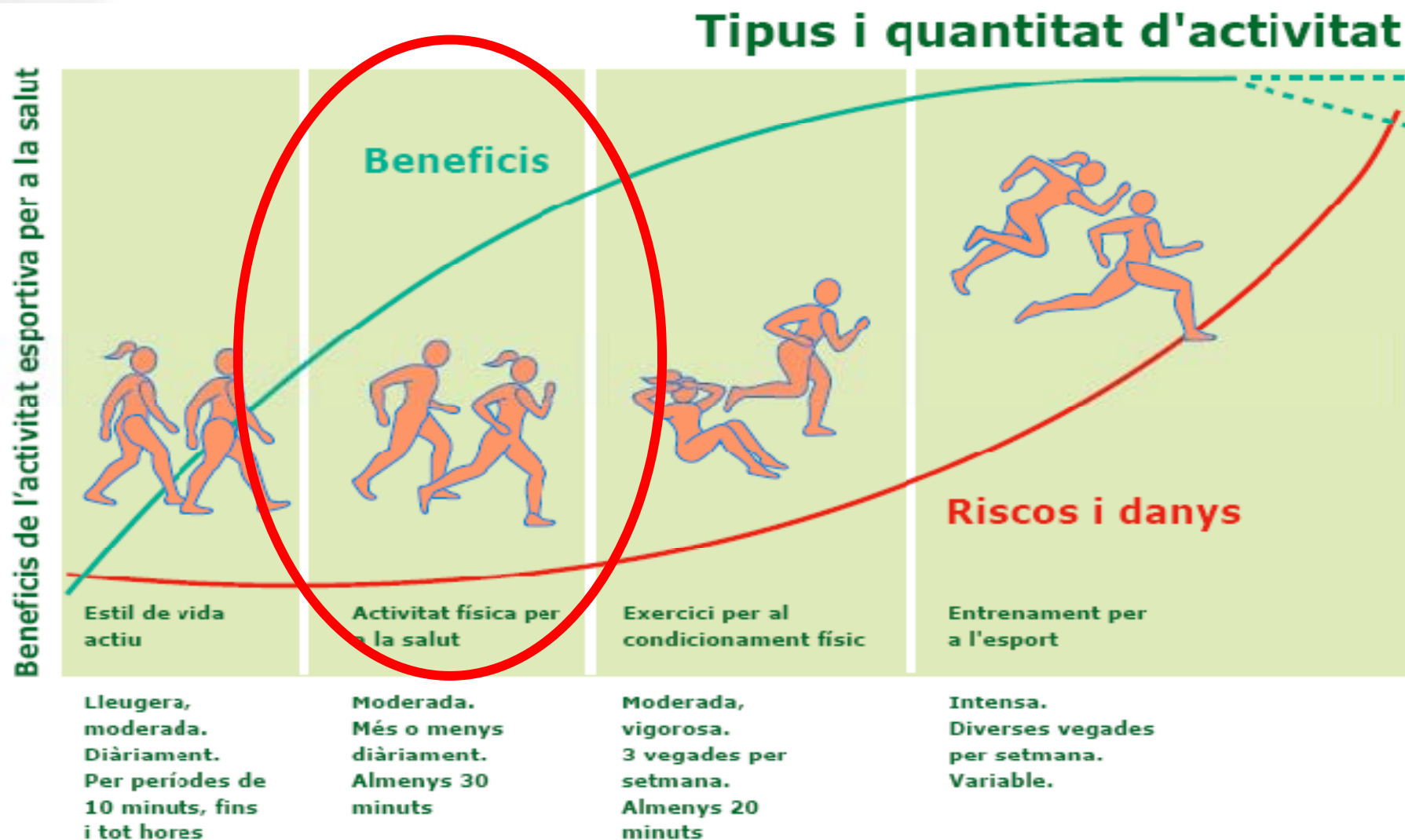
**30** minuts d'activitat  
+ **5** fruites o verdures

## Les dades mostren que son problemes prioritaris de salut



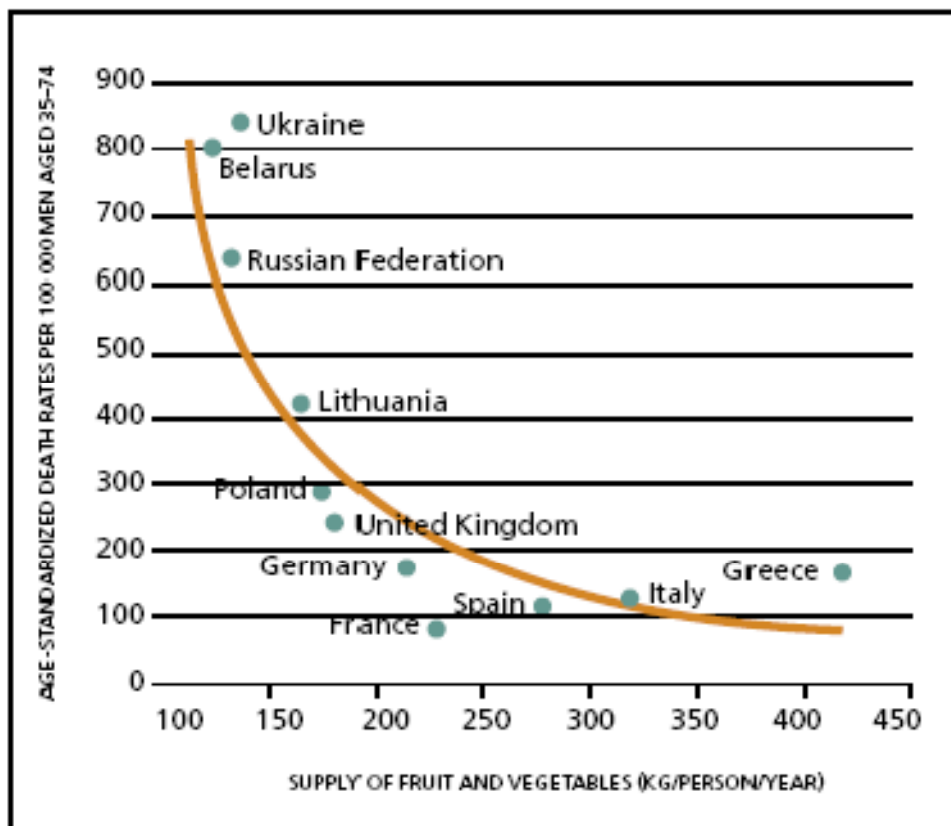
- Només el 45,5% de persones entre 18 i 74 anys caminen 30 minuts al dia com a mínim (*ESCA 2006*).
- Tot i que el consum de fruita i verdura ha baixat, en promig està d'acord amb el recomanat i som la segona CCAA amb major consum -*Dades Panel del Consum dintre de Ilar-MMARM 2008-9*.

# L'activitat física moderada te molts beneficis sense riscos



# Menjar 5 peces de fruita i verdura al dia es relaciona amb una menor mortalitat

**Mortalitat per malaltia coronària en relació a la distribució per càpita de fruita en alguns països europeus 2003**



WHO. Social determinants of health: the solid facts. 2nd edition, 2003.

Quina és la quantitat mínima  
d'activitat física per a la salut?

Es recomana acumular un  
mínim de 30 minuts al dia  
d'activitat física moderada  
5 o més dies per setmana

Qualitat de Catalunya  
Departament de Salut

Treu profit de la teva vida diària  
per fer salut.

**30** minuts  
d'activitat  
+ **5** fruites o  
verdures

# Quina és la recomanació actual sobre el consum de fruita i verdura?

400 g de fruites i/o verdures/ persona /día

Això equival a 5 peces de fruita i/o verdura/dia

*WHO. World Health Organization 2003 "Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases.  
World Cancer Research Fund and American Institute for Cancer research 1997  
Sociedad Española Nutrición Comunitaria. Guías alimentarias para la población española 2001*

Qualitat de Catalunya  
Departament de Salut

Treu profit de la teva vida diària  
per fer salut.

**30** minuts  
d'activitat  
+ **5** fruites o  
verdures

# Actuacions anteriors

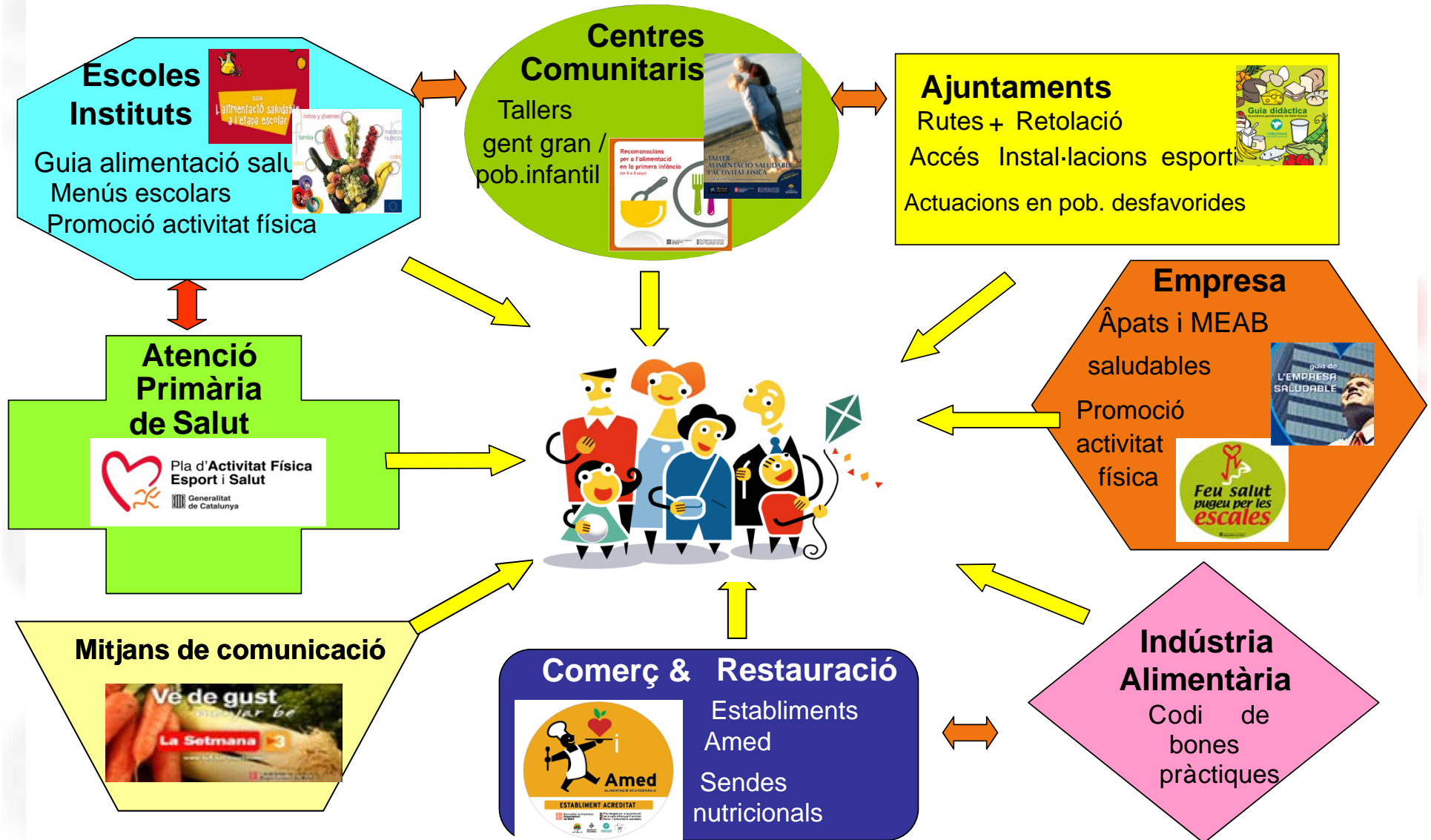
- **Campanya A Taula (1989)**
  - Acció de sensibilització adreçada a població general, sobre l'alimentació saludable
- **Campanya Mou-te (1991)**
  - Acció de sensibilització adreçada a la població general
- **Ve de gust ...menjar bé! (2006)**
  - Campanya mediàtica de sensibilització de la població en general sobre la importància d'alimentar-se de forma adequada . Corporació de Ràdio i Televisió de Catalunya





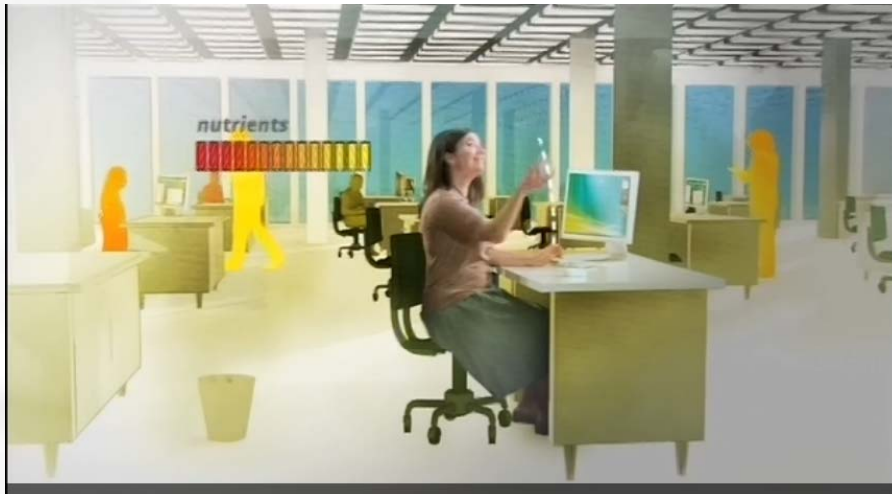


**PAAS** | Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable



## A qui va adreçada la campanya?

- Població adulta (30-70 anys)



Treu profit de la teva vida diària per fer salut.

**30** minuts d'activitat  
+ **5** fruites o verdures

## Missatges principals

És possible i fàcil fer salut cada dia:


- Acumulant almenys 30 minuts al dia d'activitat física moderada i
- Menjant almenys 5 racions al dia de fruites i/o verdures

Treu profit de la teva vida diària per fer salut.

**30** minuts d'activitat  
+ **5** fruites o verdures

# Treu profit del teu dia a dia per fer salut

## *Exemples d'alimentació*



Treu profit de la teva vida diària per fer salut.

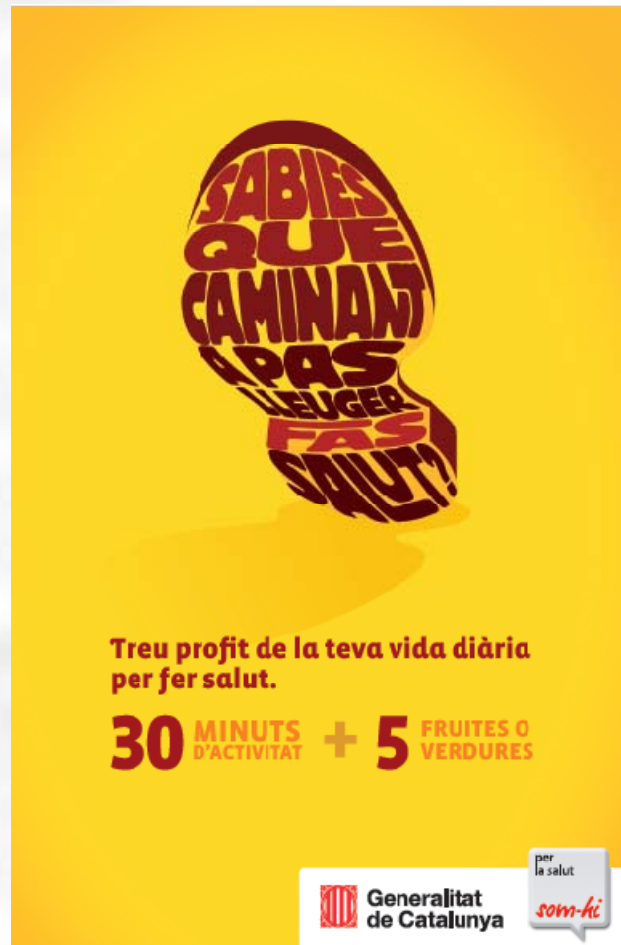
**30** MINUTS D'ACTIVITAT + **5** FRUITES O VERDURES

Generalitat de Catalunya per la salut som-hi

- La majoria de postres han de ser a base de fruita fresca
- Incorporar la fruita fresca en el contingut habitual dels esmorzars, berenars, àpats entre hores.
- En les celebracions prioritzar la presència de fruita fresca front als dolços.
- Prioritzar les guarnicions amb verdures/ amanides en front d'altres opcions.
- L'alimentació ha de ser variada i equilibrada i en quantitat adequada a les necessitats de cada persona

# Treu profit del teu dia a dia per fer salut-

## *Exemples d' activitat física*



- Combinar diferents tipus d'activitat: utilitzar escales, caminar, anar en bicicleta, ballar, fer exercici, etc.
- Caminar estones de 10 minuts al llarg del dia
- Caminar (o anar en bicicleta) sempre que sigui possible
- Incloure l'activitat física en el moment del dia que més factible sigui
- Intercalar, quan es passegi, alguns minuts de marxa més ràpida i anar augmentant la durada i la freqüència dels períodes més ràpids al llarg de les setmanes.
- Buscar alguna persona per sortir a caminar o per fer alguna altra activitat física en comú .
- Provar diferents tipus d'activitat física fins trobar la que més s'adapta als nostres gustos i necessitats.
- Fer activitat física en família o en grup : lleure actiu: sortir a passejar amb la família els caps de setmana o durant les vacances

# Calendari de la campanya

La campanya tindrà una durada de 3 setmanes i anirà de l'1 al 23 de febrer de 2010.




SABIES QUE MENJANT  
BENJARIAT FAS SALUT?

Treu profit de la teva vida diària  
per fer salut.

**30** MINUTS D'ACTIVITAT + **5** FRUITES O VERDURES



 Generalitat de Catalunya 



SABIES QUE  
CAMINANT  
PAS LEUGER  
FAS SALUT?

Treu profit de la teva vida diària  
per fer salut.

**30** MINUTS D'ACTIVITAT + **5** FRUITES O VERDURES

 Generalitat de Catalunya 



SABIES QUE  
PUJANT  
ESCALES  
FAS SALUT?

Treu profit de la teva vida diària  
per fer salut.

**30** MINUTS D'ACTIVITAT + **5** FRUITES O VERDURES

 Generalitat de Catalunya 

# MITJANS DE LA CAMPANYA

## TELEVISIÓ

Format: 2 espots 29"

Cadenes: TVC, ANTENA 3, 8 TV, BTV, XTVL, CLCC, CLC, TDI, TVLOCAL.CAT

## MITJANS IMPRESOS

Format: plana color (3 creativitats específiques)

Suports: premsa general diària, premsa comarcal, premsa gratuïta, ACPC, ACPG, APPEC, revistes d'oci, d'espectacles, etc.

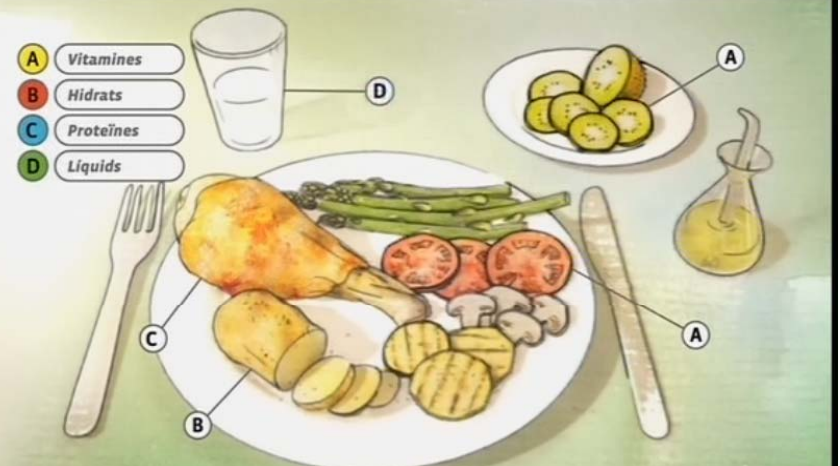
## RÀDIO

Format: falca 20"

Emissores: ràdios generalistes i radiofórmules

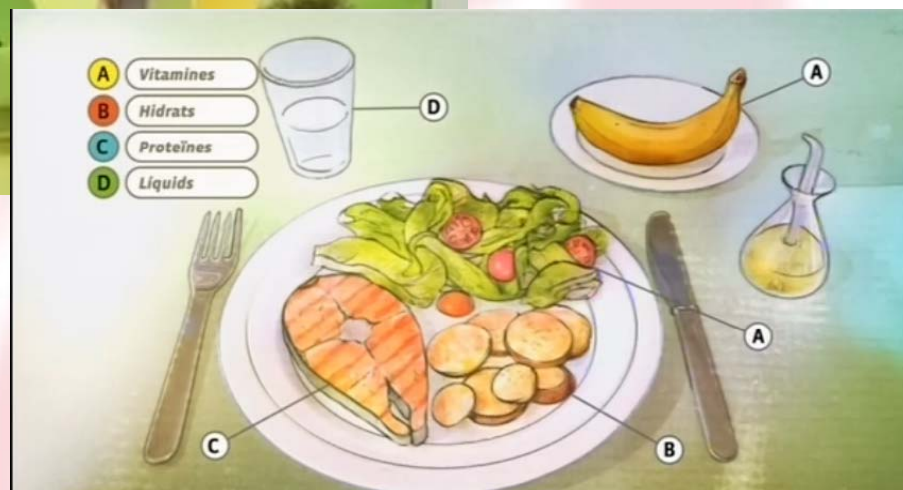


# Esport 1





# Spot 2



## MITJANS DE LA CAMPANYA (2)

### EXTERIOR

Suports: opis metro, bus

\* Acció especial: hamelin (joc interactiu) a la Illa + poma amb diari "20 minuts"

### INTERNET

Format: baners i robaplanes

Sites: premsa digital, portals digitals catalans, portals d'oci, moda, lleure, espectacles, etc.



# Hamelin



## Més informació

Més informació i dades al web del Departament de Salut

<http://www.gencat.cat/salut/>




SABIES QUE MENJANT  
BENJARIAT FAS SALUT?

Treu profit de la teva vida diària  
per fer salut.

**30** MINUTS D'ACTIVITAT + **5** FRUITES O VERDURES



 Generalitat de Catalunya 



SABIES QUE  
CAMINANT  
D'PAS LEUGER  
FAS SALUT?

Treu profit de la teva vida diària  
per fer salut.

**30** MINUTS D'ACTIVITAT + **5** FRUITES O VERDURES

 Generalitat de Catalunya 



SABIES QUE  
PUJANT  
ESCALES  
FAS SALUT?

Treu profit de la teva vida diària  
per fer salut.

**30** MINUTS D'ACTIVITAT + **5** FRUITES O VERDURES

 Generalitat de Catalunya 



17  
Km/h

**30** minuts  
d'activitat

+ **5** fruites o  
verdures