

DESEMBRE
2016

JORNADES DE SALUT A CAPELLADES



DIMARTS 13 DE DESEMBRE

Sala d'actes de la biblioteca El Safareig, a les 19 hores.

Presentació de les Jornades

Xerrada-taller: **Dieta Mediterrània, cuina saludable.** A càrrec de **Pere Castells**, especialista en Gastrocultura Mediterrània.



DIJOUS 15 DE DESEMBRE

Teatre la Lliga, 19 hores

Activem-nos! Màster Class de gimnàstica aeròbica.

A càrrec de **Sònia Pérez**.



Saló Rosa de la Lliga, a les 19 hores

Xerrada: **Ictus i les lesions medul-lars i cerebrals traumàtiques.** A càrrec de **Francina Travesset**, infermera del Centre d'Atenció Primària de Capellades.

DILLUNS 19 DE DESEMBRE

Escola Bressol Vaillets, a les 18 hores

Xerrada: **Alimentació saludable per a pares i mares d'educació infantil.**

A càrrec de **Funbrain, Ciència divertida.**



DIMARTS 20 DE DESEMBRE

Sala d'actes de la Biblioteca el Safareig, a les 19 hores

Xerrada-Taller: **L'Ansietat i l'estrés en la vida quotidiana. Conseqüències i estratègies per prevenir i afrontar.** A càrrec de **Cristina Estrada**, psicòloga.

DIMECRES 21 DE DESEMBRE

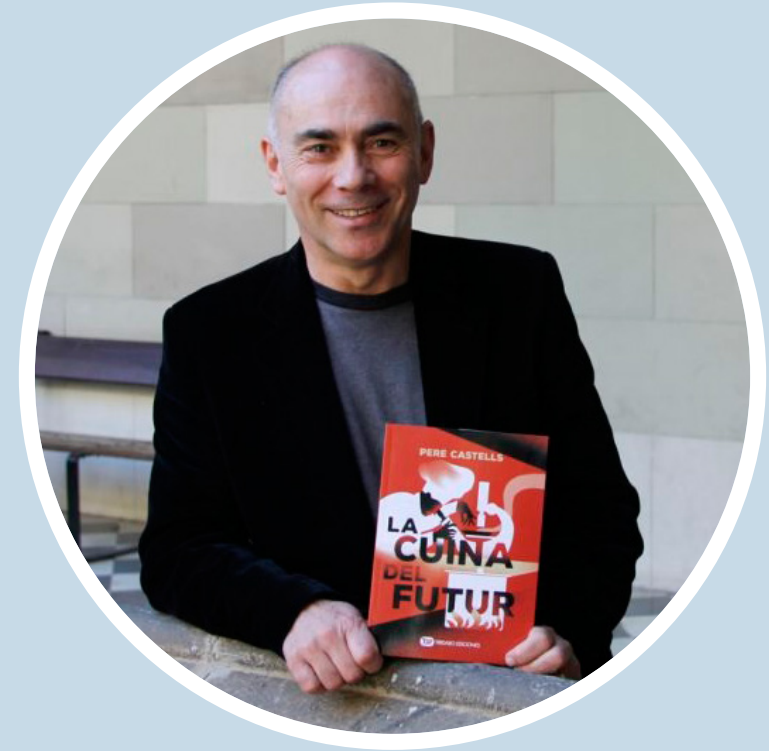
Sala d'actes de la Biblioteca el Safareig, a les 19.30 hores

Xerrada: **Coneguem la plataforma d'internet "La Meva Salut" del Servei Català de la Salut. Un espai personal d'informació i consulta (eConsulta) de la nostra salut.** A càrrec de la **Dra. Marta Segarra**, directora i **Maite Toledano**, referent de gestió, del Centre d'Atenció Primària de Capellades.

DIJOUS 29 DE DESEMBRE

Sortida davant del CAP de Capellades, a les 9.30 hores

Mou-te! Caminem i fem salut. Caminada en grup.



Dieta Mediterrània, cuina saludable.

Pere Castells, especialista en Gastrocultura Mediterrània.



Ajuntament de Capellades



Llar d'Infants Municipal
Vaillets



Diputació
Barcelona

El patró alimentari de la Dieta Mediterrània

L'exemple típic en aquest tema és la Dieta Mediterrània com a paradigma d'alimentació saludable. Es comentava molt, en tots els àmbits i també en el culinari, els beneficis per la salut de la Dieta Mediterrània, però no s'havia fet un estudi ampli i exhaustiu sobre aquest tema. L'estudi PREDIMED (PREvenció amb Dieta MEDiterrània) és un assaig que es va dur a terme des del 2003 i amb una mitjana de seguiment de 4,8 anys que va incloure 7.447 persones amb alt risc vascular. Es va distribuir aleatòriament cada persona en tres grups: Dieta Mediterrània suplementada amb oli d'oliva extra verge, Dieta Mediterrània suplementada amb fruits secs o Dieta Control. Els resultats van demostrar que a les persones amb alt risc cardiovascular, una dieta mediterrània complementada amb oli d'oliva verge extra o fruits secs se'ls redueix la incidència de les principals problemàtiques cardiovasculars.

Nous aliments a la dieta mediterrània: cacau, cafè, te i soja. El problema de la sostenibilitat

A la cuina actual, a nivell mundial, aquests ingredients s'han convertit en productes que s'han introduït en les tradicions de la majoria de les cultures del món i també a la mediterrània. Només la transcendència del cacau i la seva elaboració estrella, la xocolata, fan de l'aplicació de la xocolata a la pastisseria un element que es pugui estudiar molt en un futur.

S'han fet estudis al voltant de les virtuts saludables del cacau. Ja es partia d'estudis sobre poblacions que en consumien molt. Així, la població indígena Kuna (agrupada en varies illes de Panamà) semblava protegida contra la hipertensió arterial, ja que aquest grup de població consumeix quatre tasses de 225g de cacau sense processar al dia, que és el factor diferencial en la seva alimentació. Les malalties cardiovasculars són molt reduïdes en un 90%. Quan aquestes poblacions migren cap a altres indrets i alteren la seva alimentació,

aquesta protecció desapareix. Sense anar més lluny, els estudis en dones a Iowa (EE.UU.) i en persones grans a Zutphen (Holanda) van demostrar que l'alt consum de xocolata redueix la mortalitat cardiovascular. Inclús l'EFSA (Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria) ha acceptat que els envasos de xocolata puguin anunciar les propietats saludables del cacau amb la següent al·legació: "Els flavanols del cacau ajuden a mantenir l'elasticitat dels vasos sanguinis, que contribueixen a un flux sanguini normal". Al seu torn, el cafè, el té i la soja estan en la línia de recerca de les seves propietats beneficioses.

Una gran controvèrsia. Els nutricèutics com a complement de les dietes

El concepte nutricèutic neix de la fusió de nutrició i farmacèutic. Fa referència al producte elaborat a partir d'aliments i que habitualment es presenta en format farmacèutic com ara xarops, comprimits, etc. Se li atribueixen efectes saludables relacionats amb la prevenció de malalties. La recerca que es proposa és saber com aquest productes podrien combinar-se amb dietes pròpies de cada cultura gastronòmica. Un dels projectes ambiciosos de cara al futur seria unir els beneficis per la salut que ja han estat contrastats de la Dieta Mediterrània amb complements nutricèutics que afavoreixin la prevenció de malalties. Evidentment és extensiu a altres dietes, però la clau de tot plegat està en la intervenció de la cuina, que pot fer d'aquestes dietes proposades d'elaboracions excepcionals.