



DP 2017-04-06  
RES RSA REUS DE BON COR

# DOSSIER DE PREMSA

## REUS VOL CONTRIBUIR A LA SALUT DE LA POBLACIÓ ADULTA COMBATENT EL SEDENTARISME

Coincidint amb el Dia Internacional de l'Activitat Física les regidories de Salut i Esports de l'Ajuntament de Reus conjuntament amb Grup SAGESSA i RELLSA, presenten els seus projectes per prescriure i facilitar l'accés a la pràctica d'exercici físic d'una àmplia franja d'edats per tal de contribuir a la salut i qualitat de vida de les persones.

El sedentarisme és una de les cinc primeres causes de risc global de mortalitat d'àmbit mundial i es pot considerar una epidèmia que provoca la disminució de la capacitat funcional de la població la qual cosa augmenta la incidència-prevalença de les malalties cròniques o bé les agreuja i genera un augment de la morbimortalitat i de la despesa sanitària. Estudis desenvolupats per la Unitat de Medicina de l'Esport de l'Hospital Universitari Sant Joan de Reus, presentats a congressos i publicats o pendents de publicació en revistes mèdiques, posen de manifest que l'exercici físic prescrit amb bases mèdiques (especialistes en medicina de l'esport - fisiologia clínica) en pacients sedentaris amb factors de risc cardiovascular, millora la condició física, la tolerància a l'esforç, el perfil lipídic, el pes i l'índex de massa corporal i, per tant, contribueix a disminuir la morbimortalitat.

### PRESCRIPCIÓ D'EXERCICI FÍSIC AL CAP MARIÀ FORTUNY

Amb aquesta mateixa finalitat de prescriure exercici físic i de fer un seguiment acurat de l'evolució dels resultats d'aquesta pràctica el CAP Marià Fortuny, ha iniciat un projecte de salut comunitària per tal de prescriure i recomanar l'exercici físic com una eina per combatre diferents patologies mèdiques i millorar els factors de risc i especialment la qualitat de vida dels pacients.

La prescripció d'activitat física va dirigida a tots els pacients amb patologies cròniques (hipertensió arterial, diabetis mellitus, dislipèmia, sobrepès i/o obesitat. A aquests pacients se'ls visita de forma individual i en funció de la seva història clínica se'ls prescriu l'activitat física més adequada per a cada persona. Aquesta activitat estarà coordinada amb Reus Esport i Lleure de manera que es podrà derivar els usuaris al pavelló olímpic per tal de desenvolupar l'exercici físic.



Per altra banda, aquest matí i amb motiu de la celebració del Dia Mundial de l'Activitat Física un grup d'usuaris del CAP participen en una caminada pel barri. A partir d'ara el CAP programarà caminades amb una periodicitat setmanal.

### **REUS DE BON COR**

En aquesta mateixa línia la Regidoria d'Esports mitjançant RELLSA vol contribuir a tancar el cercle i facilitar l'accés a l'exercici físic de manera coordinada amb els diferents agents de salut mitjançant el programa municipal Reus de Bon Cor, que entra ara en fase de prova pilot i que de manera continuada s'iniciarà a partir del setembre.

El programa utilitzarà la metodologia implementada per la Unitat de Medicina de l'Esport de l'Hospital per tal de fer la valoració de capacitats físiques inicials i poder fer l'assessorament personalitzat a les persones que es vulguin iniciar en un programa d'exercici físic.

Una vegada fet aquest assessorament i prescrites les activitats recomanades, la intensitat i freqüència setmanal, els participants podran escollir la pràctica que més s'ajusta a les seves possibilitats, per aquest motiu la regidoria d'Esports ja s'ha adreçat a tots els clubs esportius i gimnassos de la ciutat que vulguin participar en el projecte. Aquesta col·laboració permetrà disposar d'un ampli ventall de propostes d'activitats dirigides, que a més tindran descomptes o tarifes especials mitjançant la "targeta esport" que facilitarà RELLSA.

**REUS, 6 D'ABRIL DE 2017**