

PROJECTE:

“RUTES URBANES SALUDABLES: PAS A PAS” PER LA TEUA SALUT

Per què s’ha realitzat un Projecte d’aquestes característiques?

Al llarg de la història, la supervivència de l’espècie humana ha depès de la caça o de la recol·lecció d’aliments, ocupacions que exigien una activitat física prolongada i intensa. La mecanització i la tecnologia modernes desenvolupades en les últimes dècades han fet que el gènere humà siga menys actiu físicament que en qualsevol altre moment del seu passat i ho estem pagant en la nostra salut, atés que el nostre cos necessita l’activitat física per a mantenir-se sa.

El repte del segle XXI consistirà a identificar i aplicar estratègies que garantisquen que els nostres xiquets i xiquetes, els adolescents, els adults joves i els majors de 65 anys participen en les activitats físiques que necessita cada un, segons el seu estil de vida i la seua edat. Ja es duen a terme molts programes i activitats en els centres educatius en què es fomenta i promou l’activitat física, però és necessari trobar unes altres formes de promoure l’activitat física en totes les edats i dins de tots els escenaris, inclosos les llars, els centres escolars i les comunitats.

Tots els membres de la societat poden participar en la millora de les oportunitats per a realitzar activitat física.

Es realitzaran en l’àmbit comunitari, sense oblidar el familiar, escolar, empresarial i sanitari, campanyes informatives per a conscienciar la població de la importància de l’activitat física i promoure la seua pràctica habitual com a alternativa a l’OCI SEDENTARI.

La realitat respecte a l’activitat física

En l’àmbit mundial

Segons l’Organització Mundial de la Salut (OMS), l’obesitat i el sobrepès han arribat a tenir caràcter d’epidèmia en l’àmbit mundial. Més de mil milions de persones adultes tenen sobrepès i, d’aquestes, almenys 300 milions són obeses.

La preocupació per la prevalença que l’obesitat està adquirint a nivell mundial es deu a la seua associació amb les principals malalties cardiovasculars, diabetis *mellitus* de tipus 2, hipertensió arterial i certs tipus de càncer. A major obesitat, majors xifres de morbiditat i mortalitat per aquestes malalties.

En els adults l’obesitat està associada també a altres patologies, com les malalties respiratòria i l’artrosi. Però és en els xiquets i adolescents on el

problema es fa més greu, ja que, si no es prenen mesures a temps sobre els seus hàbits, hi ha una alta probabilitat que el xiquet obès es convertisca en un adult obès. En la població més jove les malalties associades a l'obesitat inclouen la hipertensió arterial, hiperinsulinèmia, dislipèmia, diabetis *mellitus* de tipus 2, agreujament de malalties respiratòries com l'asma, així com problemes psicosocials.

Totes les malalties descrites anteriorment acurten la vida. L'obesitat pot arribar a reduir l'esperança de vida d'una persona fins en deu anys.

Volem promoure els nostres parcs, jardins, zones emblemàtiques i àrees esportives en cada barri, àrees per on passaran les nostres rutes urbanes saludables, perquè mai no és tard per a començar a realitzar activitat física. Resulta essencial que es trie el tipus d'activitat que més s'adapte a les preferències i habilitats de cada u, en cada etapa de la seua vida.

No cal oblidar que caminar pot arribar a ser un esport si es realitza de forma diària i lleugera o moderada, perquè la intensitat l'adaptarem a les nostres aptituds físiques.

La pràctica de l'activitat física i esportiva a Espanya es troba encara per davall de la mitjana europea i presenta valors molt inferiors a la majoria dels països europeus més desenvolupats.

La prevalença de l'obesitat i la seua tendència ascendent durant les dues últimes dècades ha ocasionat que a Europa i a Espanya arribe a ser considerada una epidèmia. *En la població adulta espanyola el sobrepès i obesitat arriba al 38,5% i en la població infantil som un dels països amb més alta prevalença.*

La pràctica de l'activitat física i esportiva de les dones és 18 punts percentuals menors a la dels homes.

La pràctica de l'activitat física i esportiva en l'edat escolar s'ha estancat i presenta valors molt per davall de les recomanacions dels experts i de les institucions europees.

Què s'està realitzant des d'Europa?

La taula redona que va tenir lloc en la VII Convenció NAUS, celebrada el dia 5 de novembre de 2013 al Ministeri de Sanitat, Serveis Socials i Igualtat, va tractar sobre la situació actual de l'obesitat infantil i la necessitat de canvis per a disminuir la prevalença d'aquesta malaltia i s'hi van abordar diferents iniciatives i línies de treball sobre la prevenció de l'obesitat infantil, que des de distints àmbits i sectors comparteixen aquest objectiu:

POLÍTICA DE LA UNIÓ EUROPEA EN PREVENCIÓ DE L'OBESITAT INFANTIL. Sra. Isabel de la Mata. DG Health and Consumers. European Commission.

A la Unió Europea s'ha desenvolupat l'Estratègia de Salut Europea 2020 per a millorar la salut per a un creixement intel·ligent, sostenible i integrat a través de polítiques d'inversió per al desenvolupament. Els objectius d'aquesta Estratègia són la prevenció i promoció de la salut, l'accés universal a la cobertura sanitària i la inclusió de la salut en totes les polítiques per a aconseguir una Unió Europea més competitiva.

L'Estratègia 2020 comprén nombroses iniciatives sobre prevenció de l'obesitat infantil, com ara el procés de reflexió sobre malalties cròniques de la UE, iniciat fa dos anys, amb dues prioritats: la promoció i prevenció de la malaltia i la gestió de malalties, tot subratllant la importància de l'apoderament dels pacients, que ha generat l'elaboració d'un informe on es recull la necessitat de continuar actuant sobre els factors de risc i la gestió de les malalties, així com el desenvolupament d'accions innovadores preventives basades en mitjans socials i noves tecnologies.

L'avaluació d'aquesta estratègia realitzada recentment, ha indicat la necessitat de continuar desenvolupant accions i polítiques, basant-se en la nova evidència, amb coordinació continuada i enfocant-se més cap a la promoció de l'activitat física i les desigualtats socials.

L'obesitat és una epidèmia social sobre la qual cal actuar a través de totes les xarxes socials i ha d'haver-hi un compromís: internacional, nacional, local, comunitari i individual.

Les dades a la Comunitat Valenciana

Prenent com a font les enquestes de salut de la Comunitat Valenciana de 2010:

Presenten sobrepès un 37,3% de la població adulta i un 14,5% arriba a l'obesitat i l'obesitat mòrbida.

Quant a la població infantil, el 17,7% dels menors es troba en un nivell associat a l'obesitat i un 16,1% addicional mostren sobrepès.

S'ha mantingut la tendència observada a l'increment de la incidència del sobrepès i l'obesitat entre la població adulta de la Comunitat Valenciana.

Projecte Rutes Urbanes Saludables: Pas a Pas. Per la teua SALUT.

Es té com a objectius a llarg termini: sensibilitzar la població, desenvolupar accions informatives i educatives, difonent bones pràctiques i fomentant la salut a través de l'activitat física. Amb això s'espera posar un granet d'arena per a disminuir la tendència cap a l'obesitat de la nostra població i altres malalties com són els accidents cerebro-vasculars, diabetis *mellitus*...

Es pot actuar des de diversos àmbits: educatiu, laboral, sanitari i comunitari i, a més, s'actua a través de diverses entitats, organitzacions i, per descomptat, les Administracions Públiques.

Amb les Rutes Urbanes Saludables que aniran desenvolupant-se per a cobrir diferents distàncies a recórrer i barris a visitar, tenen com a missió combatre el sedentarisme en totes les edats, encara que insistint en els nostres xiquets i adolescents, als quals els poden anar afectant més al llarg de les seues vides els canvis històrics d'estils de vida, atesa la gran modernització i tecnificació de la societat en l'actualitat.

Com a objectius a curt termini: que les famílies i individus, tinguen l'edat que tinguen, isquen a caminar el dia que es realitze l'activitat, perquè cada any s'afegiran rutes noves i s'aniran cobrint tots els barris de la nostra ciutat; alguns recorreguts seran més llargs i uns altres més curts, així com el nivell del terreny serà diferent en cada una de les rutes que s'hi vagen afegint. S'hi aniran incorporant llocs característics, importants, rellevants, que puga haver-hi al llarg de cada una de les rutes.

Cal tenir en compte que caminar pot arribar a ser un esport, només cal caminar de forma lleugera durant 30 minuts cada dia (recomanable 60 minuts d'activitat física en xiquets i adolescents). Amb aquest mínim esforç aconseguirem a nivell individual una motivació amb la qual el nostre cos guanyarà en salut. És igual l'edat que es tinga per a realitzar les Rutes Urbanes Saludables, perquè per a unes edats es pretén evitar malalties, com els accidents cerebrovasculars, l'obesitat, la diabetis *mellitus*...; i, per a unes altres edats, es previndrà el sedentarisme i s'aconseguirà millorar l'estat d'ànim.

Caminant pas a pas, obtindrem:

UN COS SALUDABLE I UNA MENT SANA. PER LA TEUA SALUT.

DIA 16 DE NOVEMBRE DE 2014
“RUTES URBANES SALUDABLES: PAS A PAS” PER LA TEUA SALUT

Aquest és el primer any del projecte; per això, després del seu transcurs, s'acceptaran totes aquelles recomanacions o opinions respecte a l'activitat que es vulga realitzar per a millorar-la. Així, aquest Projecte s'inicia únicament amb dues rutes urbanes, i una d'aquestes és molt coneguda per tots els ciutadans, amb la qual volem potenciar-ne l'ús diàriament, i una altra que moltes persones ja l'han inaugurada, i és la mateixa que l'anterior, però arribant fins a pràcticament l'inici de la Zona Nord, per a aprofitar la nova infraestructura de la nostra ciutat com és el pont de Francisco Aura.

En què consisteix la Ruta Urbana Saludable de 2014?

L'activitat que es proposa a tota la població consisteix a caminar, cada persona al seu ritme, es tinga l'edat que es tinga i en grup o de forma individual, per qualsevol de les dues rutes que es proposen aquest primer any. En cada una

de les rutes hi haurà una sèrie de taules de control; com a màxim trobarà en el seu recorregut un total de quatre taules de control o d'inici, en les quals n'hi haurà prou per a inscriure's només indicant la seua edat; o en cas d'anar en grup, totes les persones que van amb vosté, quina edat tenen i de quin sexe són.

Pot començar la ruta urbana a peu que desitge, des de qualsevol de les taules de control o d'inici distribuïdes a: plaça d'Espanya, passatge Capitol, passeig de Cervantes, plaça d'al-Azraq (Av. Joan Gil-Albert), tal com està indicat en el mapa del fullet que se li donarà en el moment d'inscriure's en l'activitat, encara que l'inici oficial serà a la taula d'inici de la plaça d'Espanya.

En cada una de les taules per les quals passe, a banda d'aquella en què vosté haja iniciat el seu passeig més o menys lleuger, li col·locaran en el seu fullet un senyal, segons recórrega una ruta o una altra, realitze més o menys quilòmetres i hi haja diferents desnivells en el terreny, per a col·laborar en la seua salut.

De forma gratuïta, a cada persona que realitze l'activitat se li donarà una botella d'aigua per al recorregut.

Recorde que ens hem d'hidratar quan realitzem qualsevol tipus d'activitat i, com se sap, caminar pot passar de ser un passeig a ser un esport, segons el pas normal, lleuger o moderat que li imprimim al nostre recorregut diari.

L'activitat començarà a les 11 hores del dia 16 de novembre, des de la taula d'inici de la plaça d'Espanya, encara que podrà iniciar-la des de la taula i a l'hora que desitge, des de les 11 h fins a les 13.30 h, moment en què es procedirà a la retirada de les taules de control o d'inici dels llocs indicats anteriorment.

ANIMA'T A PARTICIPAR-HI, PER LA TEUA SALUT!

Traduït: Gabinet de Normalització Lingüística de l'Ajuntament d'Alcoi.