

El CatSalut i l'AECC de Lleida incentiven el consum de fruita en l'entorn laboral

El Servei Català de la Salut (CatSalut), la Secretaria de Salut Pública a Lleida i l'AECC – Catalunya contra el Càncer de Lleida van engegar al mes de setembre una prova pilot del projecte 'Dia de la Fruita'. L'objectiu d'aquesta acció era promocionar el consum d'aliments de fruita en l'entorn laboral oferint-la un cop per setmana als treballadors de les oficines del Departament de Salut a Lleida.

El 'Dia de la Fruita' no sols ajuda a promocionar el consum d'aliments saludables, sinó que també és un projecte solidari. El CatSalut de Lleida oferirà, un dia a la setmana, als treballadors fruita a canvi d'un donatiu a la guardiola de l'AECC. Els beneficis d'aquesta acció aniran íntegrament destinats a l'AECC Lleida per tal d'ajudar a seguir oferint serveis i prestacions totalment gratuïtes.

El lloc de treball és un ambient en el qual es passen moltes hores al dia, de manera que treballar en la promoció d'estils de vida saludables en aquest entorn ajuda que es converteixin en hàbits i les persones els mantinguin després, sempre tenint en compte que es necessiten els recursos i eines apropiats per adoptar-los.

D'acord amb l'Organització Mundial de la Salut (OMS), del 30% al 50% de casos de càncer són evitables i prop d'un terç de les morts per càncer es deuen a 5 factors principals de comportament i dieta: Índex de Massa Corporal alt, baix consum de fruites i verdures, manca d'activitat física, consum de tabac i consum d'alcohol. L'OMS també esmenta que, si es controlen aquests factors de risc, el 80% de malaltia cardíaca prematura, diabetis i esdeveniments cardiovasculars es podrien evitar.