



Andreu Serra Martínez
Conseller de Transició, Turisme i Esports

Les Jornades de l'Esport Base que organitza el **Servei de Medicina Esportiva del Consell de Mallorca** són un espai de relació, d'intercanvi i de reflexió sobre temes que afecten directament la nostra salut. En aquesta edició, la trenta-dosena, volem posar en relleu la importància de seguir una **alimentació equilibrada per tenir un estil de vida saludable** i així prevenir l'aparició de malalties cardiovasculars. En aquest sentit, les desenvoluparem amb el títol «**Obesitat kilòmetre 0**».

Segons l'Organització Mundial de la Salut, com a mínim, 2,8 milions de persones moren cada any d'obesitat, xifra que converteix aquesta **epidèmia en una de les més greus del segle XXI**. És ben sabut que la millor manera de curar una malaltia és prevenir-la. Però som conscients que el nostre ritme de vida, la manca de temps i l'estrès diari són factors que no ens permeten mantenir els bons hàbits. A més, es dorm poc, no es descansa prou i predomina la vida sedentària.

Per això, volem reunir durant dos dies a Mallorca alguns dels **millors experts en alimentació i nutrició per analitzar experiències actuals i propostes de futur** que ens ajudin a prevenir l'obesitat i a fomentar la pràctica esportiva.

Aquestes trobades permeten la col·laboració entre els diferents professionals que treballam en la gestió de les polítiques de l'esport base a Mallorca. Els experts reivindiquen la necessitat d'aconseguir un sistema **harmonitzat de vigilància per combatre l'obesitat**, sobretot durant la infància i l'adolescència. També valoram el paper de les famílies, ja que són una peça clau en l'educació nutricional durant la primera infància. No hem de renunciar a menjar en família, quan sigui possible, per compartir aquests bons hàbits i dur un control del que mengem els més petits de la casa.

Però, sobretot, incidim en la necessitat de **fer cinc menjades al dia i de no oblidar mai un bon berenar** que ens aportin els nutrients necessaris després del dejuni del vespre. **Consumir més fruita, llegums i vegetals** i no oblidar beure aigua.

Així mateix, practicar un esport és molt beneficiós, sobretot si es fa en equip, perquè fomenta el desenvolupament psicològic i social en la infància i la joventut, i és un mitjà extraordinari de transmissió de valors que ajuden a formar una ciutadania activa i compromesa. Per **combatre el sedentarisme**, cal procurar que els nins i nines mantinguin una vida activa, reduint les hores de televisió i videojocs i fomentant les activitats a l'aire lliure. Dur a terme sortides a l'aire lliure amb la família és una altra opció molt saludable per a tothom.

Finalment, voldria agrair la participació de tots els **ponents de primer nivell** que ens acompanyen un any més; a totes les persones assistents, la seva confiança i també reconèixer la feina que hi ha darrere un esdeveniment d'aquest tipus per part del Servei de Medicina de l'Esport del Consell de Mallorca. Un servei que dona cobertura a les federacions i als clubs esportius de l'illa i que fa una aposta clara per la investigació preventiva, alhora que divulga i promou l'esport en el conjunt de la societat.

Enhorabona i endavant! Gràcies per la vostra feina i compromís!

COMITÈ ORGANITZADOR

PRESIDENT D'HONOR

ANDREU SERRA MARTÍNEZ

Conseller executiu de Transició, Turisme i Esports

PRESIDENTA

MARGALIDA PORTELLS SASTRE

Directora insular d'Esports

DIRECTOR DE LES JORNADES

Bartomeu Marí i Solivellas

Cap del Servei de Medicina de l'Esport del Consell de Mallorca

COORDINADORA

Rocío Fraile Oliver

COMITÈ CIENTÍFIC

President: **Ignacio Ramírez Manent**

Secretari: **Rafael Suau Estrany**

Vocal: **Pere Giscafré Fontirroig**

Vocal: **Manuel Sarmiento Cruz**

SECRETARIA TÈCNICA DE LES JORNADES

Llar de la Joventut

Servei de Medicina de l'Esport

C. del General Riera, 111

07010 Palma

Tel. 971 173 648 - 971 173 631

Fax 971 759 101

Correu electrònic:

medesport@conselldemallorca.net

LLOC:

SALA D'ACTES DE LA FUNDACIÓ

SA NOSTRA (BANKIA)

C. de la Concepció, 12

07012 Palma

Aquestes jornades acrediten l'aprofitament de 10 hores lectives

Direcció Insular d'Esports
Departament de Transició,
Turisme i Esports
Consell de Mallorca



XXXII Jornades de l'Esport Base

Palma, 13 i 14 de maig de 2022



Loc: Fundació Sa Nostra (carrer Concepció, 12, Palma)

Obesitat Km



ESPORT ÉS SALUT!

INSCRIPCIÓ GRATUÏTA

Per a docents:

<https://intranet.caib.es/pfunciona/>

Per a la resta:

Telèfon 971 173 648

medesport@conselldemallorca.net

(acreditació de 10 hores lectives)



Direcció Insular d'Esports
Departament de Transició,
Turisme i Esports
Consell de Mallorca



CONSELLERIA D'EDUCACIÓ I FORMACIÓ PROFESSIONAL
DIRECCIÓ GENERAL PRIMERA INFÀNCIA, INNOVACIÓ I COMUNITAT EDUCATIVA



DIVENDRES 13 DE MAIG

Moderadora: **Rocío Fraile Oliver**

- 15.00 h** Recollida de documentació i acreditacions
- 16.00 h** Obertura de les Jornades
- 16.20 h** **Obesitat i microbiota intestinal**
Bartomeu Marí
- 16.50 h** **Dieta mediterrània**
Manuel Moñino
- 17.20 h** **Críteris de valoració de l'obesitat**
Rafael Suau
- 17.50 h** DESCANS
- 18.15 h** **Obesitat: prevenció/contenció**
Georgina Dávila
- 18.45 h** **Aportació de les grans superfícies al control del pes i de la salut. Què feim?**
Eduardo Cifrián
- 19.15 h** **Què podem fer des de l'hoteleria i la restauració per evitar l'obesitat?**
José Calonge
- 19.45 h** TAULA RODONA
Moderadora: Rocío Fraile Oliver

DISSABTE 14 DE MAIG

Moderador: **Eduardo Ribot**

- 9.30 h** **Experiència Petit Cuiner: cuina saludable per a infants**
Joana Maria Buades
- 10.00 h** **Programes de prevenció de l'obesitat en el món laboral. Tenim temps per perdre pes?**
Ángel Arturo López

10.30 h **Aportació a la salut i qualitat de vida mitjançant programes d'activitat física: visió del llicenciat en activitat física**
Marina Contreras Polo

11.00 h DESCANS

11.30 h **Comorbiditat en el pacient obès**
Ignacio Ramírez

12.00 h **Experiències d'un apotecari en el camp de l'obesitat. Què feim i què és el que ens demanen?**
Óscar Saz

12.30 h **El paper de la infermeria en el control de l'obesitat en l'atenció primària**
José Luis Ferrer

13.00 h TAULA RODONA
Moderador: Eduardo Ribot

PONENTS

Sra. Joana Maria Buades Zanoguera
Escola de Cuina Petit Cuiner

Sr. José Calonge Cruz
Responsable del Departament de Cuina · Escola d'Hoteleria de les Illes Balears (EHIB)

Sr. Eduardo Cifrián Yagüe
Responsable de Desenvolupament-Salut (Direcció Salut i Sostenibilitat) · EROSKI

Sra Marina Contreras Polo
Llicenciada en educació física i fisioteràpia. Especialista en salut.

Sra. Georgina Dávila Buriello
Dietista-Nutricionista · Col·legi Oficial de Dietistes-Nutricionistes de les Illes Balears

Sr. José Luis Ferrer Perelló
Responsable d'infermeria · Centre de salut de Calvià

Dra Rocío Fraile Oliver
Metgessa adjunt del Servei de Medicina de l'Esport del Consell de Mallorca

Dr. Pere Giscafré Fontirroig
Metge especialista en medicina de l'educació física i l'esport · Hospital de Manacor

Dr. Ángel Arturo López González
Metge especialista en medicina del treball · Servei de Salut Illes Balears

Dr. Bartomeu Marí Solivellas
Metge especialista en medicina de l'educació física i l'esport · Servei de Medicina de l'Esport del Consell de Mallorca

Sr. Manuel Moñino Gómez
President del CODNIB · Col·legi Oficial de Dietistes-Nutricionistes de les Illes Balears

Dr. Ignacio Ramírez Manent
Metge especialista en medicina de l'educació física i l'esport · President d'ABEME · Associació Balear d'Especialistes en Medicina de l'Educació Física i l'Esport

Dr. Eduardo Ribot Rodríguez
Metge especialista en medicina de l'educació física i l'esport · Responsable mèdic Fundació per a l'Esport Balear Centre de Tecnificació Illes Balears

Dr. Manuel Sarmiento Cruz
Metge especialista en medicina de l'educació física i l'esport
Director mèdic Rafa Nadal Academy

Sr. Óscar Saz Gimeno
Farmacèutic i Dietista-Nutricionista · Col·legi Oficial de Dietistes-Nutricionistes de les Illes Balears

Dr. Rafael Suau Estrany
Metge especialista en medicina de l'educació física i l'esport · Fisiòleg del Servei de Medicina de l'Esport del Consell de Mallorca