

fersalut

www.fersalut.cat

Cuidem la teva salut

**Vàpers,
cigarretes
electròniques
i pipes
d'aigua.
En parlem!**



El paper de la higienista dental a l'Atenció Primària

Amb l'aprovació de la Llei 12/2020 del 13 d'octubre, de l'atenció pública de la salut bucodental, Catalunya emprèn un camí per assolir una política integral de prevenció de les malalties bucodentals i de promoció i atenció a la salut bucodental per a tota la població des dels serveis públics.

La higienista bucodental és una figura clau en l'Atenció Primària, amb un paper fonamental en la promoció de la salut oral i la prevenció de malalties bucodentals. Aquest nou rol respon a la necessitat de millorar la salut oral de la població, integrant-se dins dels equips d'atenció primària per oferir una atenció més completa i accessible.

Les higienistes bucodentals desenvolupem, entre altres tasques, la realització d'higienes dentals, l'aplicació de fluor, la detecció precoç de patologies com la càries i les malalties periodontals, i l'educació del pacient en hàbits d'higiene oral. A més, juguem un pa-

per important en la promoció d'un estil de vida saludable, donant consells sobre dieta i evitant el consum de tabac i alcohol, factors de risc per a diverses patologies orals.

Treballem en estreta col·laboració amb l'equip d'odontologia i l'equip de comunitat d'atenció primària. Aquesta coordinació és essencial per oferir una atenció integral al pacient. A més, permet la planificació de programes de salut pública, com campanyes de prevenció de la càries infantil, protocols de raspallada a les escoles, campanyes sobre la salut bucodental durant l'embaràs o la detecció precoç del càncer oral.

La presència de la higienista bucodental a l'atenció primària contribueix significativament a la millora de la salut de la població. Amb la seva intervenció, es redueix la incidència de malalties bucodentals, millorant

la qualitat de vida dels pacients. A més, l'educació i la promoció de la salut oral tenen un impacte positiu a llarg termini, ja que fomenten hàbits saludables des de la infància. Això no només redueix la necessitat de tractaments més complexos i costosos en el futur, sinó que també disminueix la càrrega sobre el sistema de salut.

Som una figura essencial en l'atenció primària, amb un paper preventiu i educatiu que beneficia tant als pacients com al sistema de salut. La nostra integració en l'equip d'atenció primària permet una atenció més holística i efectiva, contribuint a una millor salut oral i general de la població.



FerSalut és una publicació gratuïta, promoguda per l'Associació Catalana d'Entitats de Base Associativa (ACEBA) amb l'objectiu de prevenir malalties i d'impulsar l'autocura i els hàbits saludables de la població.

EDITA:

ACEBA, Associació Catalana d'Entitats de Base Associativa

DIRECCIÓ

Dra. Elisabet Florensa. EAP Dreta de l'Eixample

COORDINACIÓ

Laura Aranalde
laranalde@aceba.cat

Anna Ramis

anna.ramis@quae.es

COMITÈ EDITORIAL

Sara Argelés. EAP Albera Salut

Remei Feliu. ABS Alt Camp Oest

Daniel Planchuelo. EAP Dreta de l'Eixample

Sara Serra. EAP Osona Sud-Alt Congost

Albert Planchuelo. EAP Poble Sec

Yolanda Caballero. EAP Sardenya

Anna Gaspà. EAP Sarrià, Vallvidrera, Les Planes

Natxo Cabildo. EAP Vallcarca-Sant Gervasi

Marina Gràcia. EAP Vallcarca-Sant Gervasi

Anna Buxadé. EAP Vic

Erika Vallés. EAP Muralles Salut

Gloria Ruiz. Pediatria dels Pirineus

ATENCIÓ AL LECTOR

lectors@fersalut.cat

EDICIÓ, DISSENY I PRODUCCIÓ

QUAE Soluciones creativas a medida
Tel. 93 174 00 64 - www.quae.es

Dipòsit legal: B-41601-2003

Reservats tots els drets. Aquesta publicació no pot ser reproduïda ni totalment ni parcialment sense el consentiment de l'editor.

2003. Premi "Jaume Aiguader i Miró" a la millor comunicació sanitària.

Infants

4



Tos ferina, ni malaltia del passat ni exclusiva de pediatria

La tos ferina fa un segle era una malaltia molt greu, actualment la freqüència i la gravetat ha descendit gràcies a la vacunació, però no s'ha erradicat. Hi ha casos en totes les edats.

Família

10



Apretes les dents quan dorms? És bruxisme!

El bruxisme és l'hàbit inconscient d'apretar, grinyolar o estrènyer excessivament les dents, generalment mentre es dorm. Pot tenir afectacions en la salut bucodental i el benestar general.

Gent Gran

8



Consells d'hidratació i alimentació en onades de calor

És crucial adoptar bons hàbits d'hidratació i alimentació en onades de calor per evitar la deshidratació, sobretot en persones vulnerables com els ancians.

Salut

12



Vàpers, cigarretes electròniques i pipes d'aigua

La indústria tabaquera busca noves formes de consum amb l'objectiu d'arribar a més públics, especialment als més joves. El tabac, en qualsevol de les presentacions, té un risc per a la salut.

YouTube

Trobareu el
video al Canal
YouTube
Revista FerSalut



La higiene bucodental

Recomanacions d'higiene oral i passos a seguir per a un bon raspallat dental

Francesca Missori, higienista dental i Elena Pineda, TCAI servei odontologia

EAP Sarrià, Vallvidrera i Les Planes

Tos ferina, ni malaltia del passat ni exclusiva de pediatria

La tos ferina fa un segle era una malaltia molt greu, actualment la freqüència i la gravetat ha descendit gràcies a la vacunació, però no s'ha erradicat. Continua havent-hi casos en totes les edats i, en els dos darrers anys a Catalunya, la incidència està augmentant.



Emma Castejón

Pediatria

ABS Alt Camp Oest - CAP Alcover

Facebook: Cap Alcover

Instagram: cap_alcover

La tos ferina és una infecció respiratòria bacteriana aguda molt contagiosa que es transmet d'una persona l'altra. L'agent causal és la Bordetella pertussis essent el reservori exclusivament humà. És una malaltia endèmica mundialment amb brots epidèmics cada 3-5 anys.

A Catalunya, la tos ferina és una malaltia de declaració obligatòria individualitzada i s'ha de notificar al servei de Vigilància Epidemiològica corresponent a cada territori.

El passat mes de febrer, l'Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT) va publicar un informe epidemiològic sobre la tos ferina a Catalunya entre 2014-2024. Després del pic d'incidència del 2015, va haver-hi un descens impor-

tant dels casos diagnosticats. Posteriorment, hi va haver un augment durant els anys pandèmics, arribant al màxim l'any 2022 amb 64 casos diagnosticats. El 2023 es va registrar un ascens amb 530 casos, i a febrer del 2024 el número era de 342, la meitat de l'any anterior amb tan sols dos mesos.

La primera mesura, i la més important, pel control de la tos ferina és la vacunació sistemàtica d'infants i adolescents així com de dones embarassades. El diagnòstic i tractament del malalt, la protecció de contactes dels malalts vulnerables i el control dels brots són altres mesures.

Síntomes de la tos ferina per etapes

LA TOS FERINA PER ETAPES

PERIODE	SÍMPTOMES	DURACIÓ
INCUBACIÓ	Sense símptomes	1-2 setmanes
CATARRAL O D' INICI	Rinitis, estornuts, llagimeig, tos seca lleu ei irritativa	2 setmanes
ESTAT CONVULSIU	Tos convulsiva, dificultat respiratòria, sagnat	4-6 setmanes
REMISIÓ	La tos desapareix	1-3 setmanes

- **FASE D'INCUBACIÓ**, entre 4 i 21 dies i no solen haver-hi símptomes.
- **FASE CATARRAL**, dura 2 setmanes i és com un refredat: moc nasal, esternuts, llagimeig i tos lleu, normalment seca i irritativa, sense febre o febrícula [no sol arribar als 38 °C]. Aquest és el moment més contagiós.
- **FASE PAROXÍSTICA**, dura entre 3 i 6 setmanes, en la que la tos augmenta en freqüència i gravetat en forma d'atacs a l'inici, sobretot a la nit. Després d'aquests atacs, en inspirar es produeix un so agut característic (estridor-gall inspiratori), que pot acompanyar-se d'ofec, esgotament, nàusees i/o vòmits amb la tos. Els menors de 6 mesos poden fer apnees en lloc d'estridor.
- **FASE CONVALESCENT**, dura entre 1 i 3 setmanes o inclús més. La tos va disminuint progressivament fins a desaparèixer.

En total poden ser més de 3 mesos, per això també es coneix com la "TOS DELS 100 DIES". La tos ferina no és igual en infants, adolescents o adults. En general, la infecció és més lleu en els adolescents i els adults, especialment en els que estan vacunats vers la malaltia.

Com es transmet?

Es transmet via aèria, per les gotetes de saliva contaminada que el malalt expulsa en tossir o esternudar. El malalt contagia durant la fase catarral fins almenys dues setmanes després que comenci la tos. Les persones amb més risc de contagiar-se són les que passen molt temps a prop seu, com ara convivents o companys de classe, sobretot si són menors d'un any.

Principals complicacions

Abans de la introducció de la vacuna a dones embarassades o en els lactants menors de 6 mesos (pretermes o no vacunats), la malaltia podia ser greu i donar complicacions com pneumònia, convulsions, encefalopatia i seqüeles i, fins i tot, la mort [1% en menors de dos mesos]. En adults pot haver-hi insomni, incontinència urinària, fractures costals, pèrdua de pes i pneumònia.

Quan s'ha d'anar al metge?

S'ha d'anar al metge per confirmar el diagnòstic i fer el tractament adient si es tenen símptomes compatibles amb la malaltia, o bé si heu tingut relació pròxima amb un malalt ja diagnosticat.

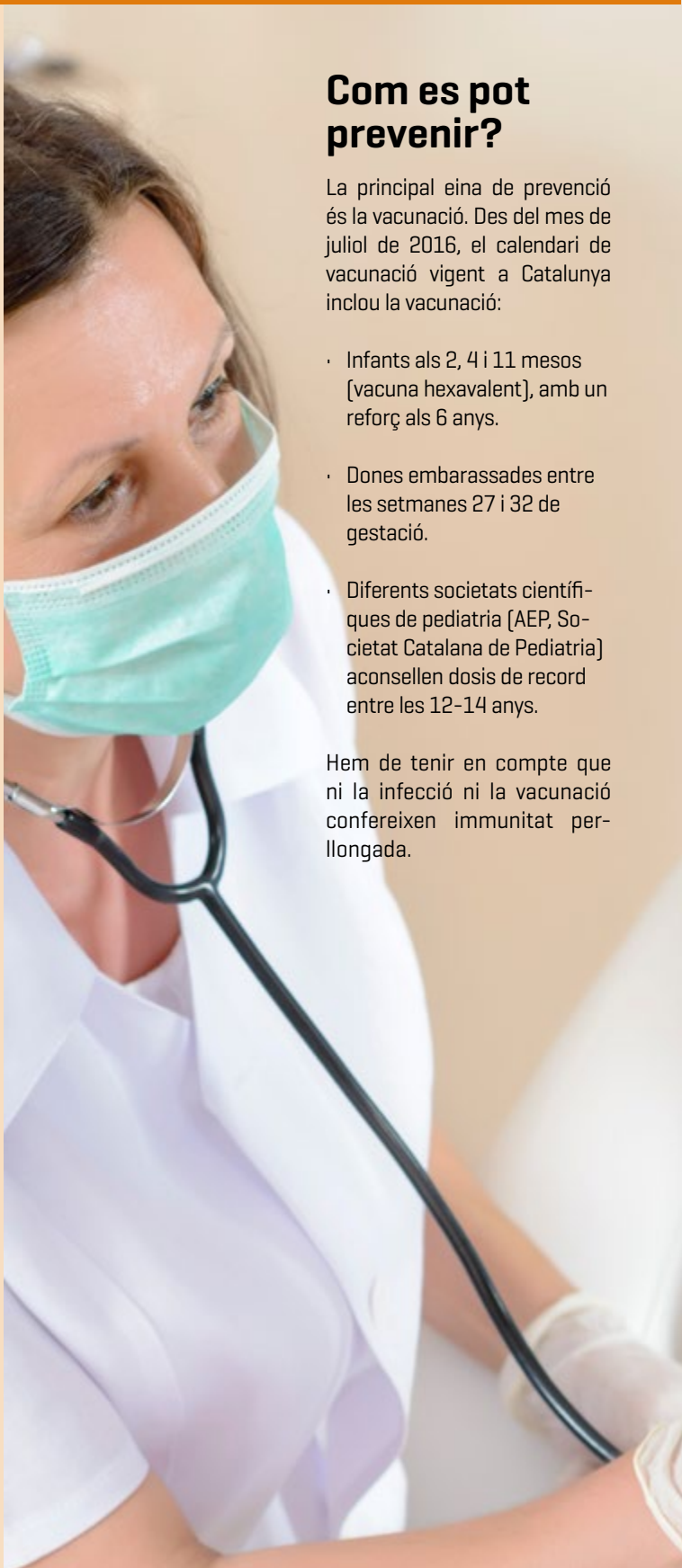
A part dels símptomes suggestius de tos ferina, hi ha una prova diagnòstica de laboratori recollint moc de nasofaringe que és ràpida i molt sensible.

Com es pot prevenir?

La principal eina de prevenció és la vacunació. Des del mes de juliol de 2016, el calendari de vacunació vigent a Catalunya inclou la vacunació:

- Infants als 2, 4 i 11 mesos (vacuna hexavalent), amb un reforç als 6 anys.
- Dones embarassades entre les setmanes 27 i 32 de gestació.
- Diferents societats científiques de pediatria (AEP, Societat Catalana de Pediatria) aconsellen dosis de record entre les 12-14 anys.

Hem de tenir en compte que ni la infecció ni la vacunació confereixen immunitat perllongada.



Quin tractament cal seguir?

Davant una sospita clínica o una confirmació diagnòstica, s'ha d'iniciar tractament antibiòtic tant al pacient com als convivents directes o persones vulnerables, així com valoració de calendaris vacunals.

La tos pot persistir temps i no hi ha cap tractament simptomàtic eficient.

Quan es pot tornar a les activitats normals?

El malalt no pot anar a la feina o a l'escola fins 5 dies després d'haver iniciat el tractament antibiòtic adequat. Si un malalt no pren l'antibiòtic, no pot tornar a la feina o a l'escola fins 21 dies després d'haver començat els atacs de tos.

Enllaços d'interès



<https://www.aeped.es>
Cercador -> Tos ferina



<https://vacunas.aeped.es>
Àrea famílies -> Vacunes



<https://canalsalut.gencat.cat/ca>
Cercador -> Tos ferina

Consells d'hidratació i alimentació en onades de calor

La hidratació en onades de calor és bàsica per evitar la deshidratació, especialment en zones urbanes on la concentració de la calor és més alta. És crucial adoptar bons hàbits d'hidratació i alimentació, sobretot en persones vulnerables com els ancians.



Alex Vera Esteller
Nutricionista



Elai Gómez Maiz
Estudiant de nutrició

EAP Dreta de l'Eixample - CAP
Roger de Flor
@caprogerdeflor

Què és la deshidratació?

La deshidratació és una pèrdua excessiva d'aigua i electrolits en l'organisme que pot tenir conseqüències perjudicials per a la salut. S'origina per la disminució de la ingesta d'aigua o un augment excessiu de les pèrdues de líquid per la sudoració excessiva, els vòmits o diarrees, per efecte de medicaments com els diürètics que poden augmentar la freqüència per orinar.

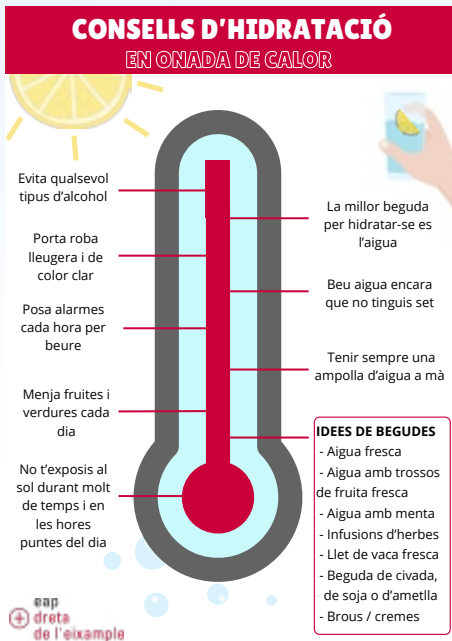
Com identifiquem si estem ben hidratats?

Per identificar una deshidratació hem de tenir en compte els següents signes i símptomes d'alarma:

- Set
- Boca seca
- No orinar sovint
- Orina més fosca
- Pell seca i freda
- Mal de cap o febre
- Mareig o atordiment
- Rampes musculars

Si no resollem aviat aquesta situació pot arribar a tenir conseqüències greus per a la salut, com la pèrdua de coneixement.





Aliments per una bona hidratació

Mantenir-nos hidratats és clau en temps de calor, però no només hem de confiar en l'aigua per aconseguir-ho. La dieta mediterrània és ideal per a aquests temps, ja que inclou consumir una gran quantitat de verdures i fruites fresques, que contenen altes quantitats d'aigua i ajuden a mantenir-nos hidratats de manera natural.

Begudes com el cafè i el te poden tenir efectes diürètics i, per tant, poden potenciar la deshi-

dratació, per això s'han d'evitar en grans quantitats. També cal evitar qualsevol mena d'alcohol, ja que pot tenir un efecte deshidratant sobre el cos.

Idees de begudes: aigua fresca, aigua amb gas, aigua amb trossos de fruita fresca (llimona, taronja...), aigua amb herbes aromàtiques (menta, melissa...), llet de vaca fresca, begudes de civada, de soja o d'ametlla, brous o cremes, triturat de fruites diluïdes en aigua.

Estratègies per una bona hidratació

La millor beguda per hidratar-se és l'aigua, una font natural i essencial per al nostre organisme. És important recordar que no només cal beure aigua quan es té set, sinó també de forma regular al llarg del dia, ja que el cos necessita una hidratació constant per funcionar correctament. És recomanable tenir sempre una ampolla d'aigua a mà, especialment en situacions en què la hidratació pugui ser més difícil, com en entorns amb temperatures elevades o durant els desplaçaments. A més, per garantir que no ens descuidem de beure prou aigua al llarg del dia, és útil posar alarmes cada hora com a recordatori.

A més d'incorporar aliments frescos i rics en aigua a la nostra dieta, hi ha altres mesures per mantenir-nos frescos i hidratats durant les onades de calor, com aprofitar les hores més fresques del dia per sortir a fer exercici i escollir opcions d'entreteniment en espais interiors amb aire condicionat, per reduir l'exposició al sol.

Enllaços d'interès



<https://www.fersalut.cat>
Secció: Gent Gran -> Calor



<https://canalsalut.gencat.cat/ca>
Secció: Consulta temes -> Hidratació



<https://canalsalut.gencat.cat/ca>
Secció: Vida saludable -> Alimentació

Apretes les dents quan dorms? És bruxisme!

El bruxisme és l'hàbit inconscient d'apretar, grinyolar o estrènyer excessivament les dents, generalment durant la nit, mentre es dorm. Pot ser causat per diversos factors, com l'estrès, l'ansietat, la mala alineació de les dents, oclusió dental anormal o problemes de la son, entre altres.



Sandra Tortosa Maestre
Higienista Bucodental
Atenció Primària Vallcarca-Sant
Gervasi
@aprimariavsg



Videos

YouTube

La higiene bucodental

Recomanacions d'higiene oral i passos a seguir per a un bon raspallat dental.

Francesca Missori, higienista dental i Elena Pineda, TCAI servei odontologia

EAP Sarrià, Vallvidrera i Les Planes

Trobareu el vídeo al Canal YouTube - Revista FerSalut

Freqüent en edats primerenques

Un diagnòstic precoç del bruxisme pot evitar, entre altres complicacions, el desgast prematur de la dentadura

El bruxisme és un moviment inconscient i intens dels músculs de la mastiació. És molt freqüent en els nens i nenes, sense que a aquestes edats es consideri patològic sinó una forma natural de desenvolupament de la dentició i un estímul del desenvolupament muscular i ossi dels ossos de la cara.

Afectacions en la salut bucodental i el benestar general

En l'edat adulta, l'hàbit bruxista pot tenir conseqüències negatives per a la salut oral: desgast excessiu de les dents, fractures dentals, dolor mandibular, maldecaps, tensió muscular en la mandíbula i el coll, entre d'altres.

A més, si és molt intens, pot interrompre la son, impeding la seva funció reparadora i de descans.

Les alteracions en les dents que provoquen un mal engranatge d'aquestes, obliga l'organisme a intentar desgastar aquestes interferències per aconseguir una millora en l'oclusió. Generalment, aquest desgast no només no soluciona el problema sinó que l'agreuja. A nivell de les genives, les afebleix de manera que, a la llarga, apareixerà inflamació i mobilitat a les dents. Però l'efecte més perjudicial es dona en els músculs i l'articulació temporomandibular en forma de maldecaps, dolors d'oïda, dolor al coll, dolor i sorolls en obrir la boca i, amb el temps, dificultat per a mastegar o, fins i tot, parlar.

En moltes ocasions, la persona pot desconèixer que pateix bruxisme i ho descobreix en una revisió dental rutinària.

El tractament: les fèrules de descàrrega

El tractament va encaminat a minimitzar els efectes perjudicials mitjançant la consecució d'una oclusió estable i la utilització de fèrules de descàrrega. Si ja existeix molt desgast de les dents, és important reparar-lo perquè les dents tinguin la forma adequada, ja que d'altra manera serà molt difícil aconseguir l'oclusió adequada.

Si es sospita que es pateix bruxisme, és important consultar a un dentista o especialista en trastorns temporomandibulars per rebre un diagnòstic adequat i un pla de tractament personalitzat.

Enllaços d'interès



<https://canalsalut.gencat.cat/ca>
Secció -> Salut A-Z -> Bruxisme



<https://www.fersalut.cat>
Secció -> El teu CAP -> Salut bucodental

Vàpers, cigarretes electròniques i pipes d'aigua. De què parlem?

La indústria tabaquera és una indústria camaleònica, ja que va buscant noves formes de consum emmascarant la presentació, amb l'intent de millorar l'acceptació del públic i amb la idea d'arribar al consumidor més jove. Cal recordar que el tabac és perjudicial per a la salut.



Laura Valdés

Infermera

EAP Poble Sec - CAP Les Hortes

@CAPLesHortes



Mònica Coll

Infermera

El consum de tabac i nicotina en qualsevol de les presentacions té un risc per a la salut. El 95% dels estudis independents arriben a la conclusió que són perillosos per la salut



Formes de consum. Com es presenten?

Diferenciem entre dos tipus:

- Dispositius susceptibles d'alliberar nicotina. No contenen tabac i en la majoria de casos dispensen nicotina: cigarretes electròniques, vàpers, pipes d'aigua...
- Els productes escalfats de tabac. Són dispositius electrònics que escalfen el tabac en lloc de cremar-lo. Escalfen una càpsula de tabac que allibera vapor d'aigua en lloc de fum [IQOS i similars].

Les cigarretes electròniques o vàpers

Ens fan creure la idea que el vapor d'aigua és innocu. Es caracteritzen per l'escalfament del líquid que contenen, generalment aromatitzants. Poden contenir nicotina, però no tabac com les cigarretes tradicionals. La nicotina és una substància psicoactiva i és la principal responsable de l'addicció. Consisteixen en un petit dipòsit que s'insereix a l'interior i mitjançant un sistema electrònic, amb una bateria recarregable i un atomitzador, produeix per escalfament un aerosol, el qual s'inhala de forma similar a les cigarretes tradicionals.

Les últimes generacions de vàpers són més petits i tenen bateries de més duració. Poden tenir nicotina o no i també poden ser d'un sol ús.

Algunes cigarretes electròniques han estat fabricades per tal que semblin cigarretes convencionals o bé pipes. Altres semblen bolígrafs, unitats de memòria USB i fins i tot alguns tenen forma de figuretes infantils, per tal d'atreure un públic més jove.

Les cigarretes electròniques es promouen com a productes segurs i com a substitutius del tabac que poden ajudar a deixar de fumar. Ara per ara, no hi ha estudis que, a llarg termini, en demostrin la seguretat. I, a curt termini, poden tenir efectes respiratoris similars als de les cigarretes convencionals.

Trobem vendes de cigarretes electròniques sense nicotina i amb nicotina a supermercats. Es tracta d'una porta d'entrada molt fàcil per a tots els públics, i pot induir a pensar que el fet d'estar a l'abast de tothom no sigui dolent. És una manera molt subtil de captar nous consumidors joves.



Les pipes d'aigua

També anomenades “xixes” o “catximbes”, són dispositius que s'utilitzen per fumar un tipus de tabac de diversos sabors afruitats. Es col·loca el tabac sobre carbó per tal que cremi i el fum que es genera s'aspira a través d'un maneguet de goma amb filtre que travessa l'aigua.



Està de moda entre els joves i cada vegada hi ha més llocs d'oci que tenen pipes d'aigua per consumir. Una sessió de catximba pot durar fins a 80 minuts, i es poden donar entre 50 i 200 calades.

Es tracta d'un consum social i ben acceptat per la pertinença al grup. Predispesa a convertir-se en fumadors duals, fent també consum de cigarretes convencionals.

A les xarxes socials cada vegada hi ha més influencers que promocionen el vapeig, fomentant que els joves vulguin seguir aquests models. Tot i que la publicitat està regulada, no hi ha control sobre les xarxes socials.

Vapejar, en qualsevol de les presentacions, és la porta d'entrada a una conducta addictiva. Que no t'enganyin: fumar, és fumar!

Enllaços d'interès



<https://canalsalut.gencat.cat/ca>

Secció -> Salut A-Z -> Cigarettes electròniques



<https://ico.gencat.cat/ca>

Cercador -> Pipes aigua

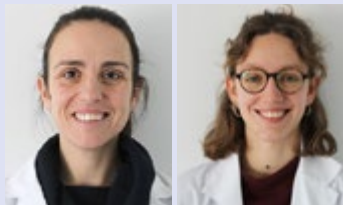


<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc>

Cercador -> PMC7933781

Mou-te: els beneficis de l'activitat física per a les persones grans

La millora del nivell de salut de la població en les darreres dècades ha estat notable, amb un increment de l'esperança de vida i de la qualitat de vida. És important recordar que en l'estat de salut hi intervenen diversos factors, no només la genètica. Hàbits com el sedentarisme, el tabac i les dietes poc equilibrades poden estar relacionats amb malalties cròniques.



Laura Duran i Núria Valls

Fisioterapeutes Comunitàries

Atenció Primària Vallcarca-Sant Gervasi

@aprimariavsg





És crucial adoptar estils de vida saludables des de la infància per prevenir aquests processos, però mai no és massa tard per incorporar noves conductes en benefici de la salut. Fer-se gran no implica necessàriament emmalaltir, sinó adaptar-se a una nova situació física i psicològica que requereix mantenir uns estils de vida saludables. Perquè petits canvis en l'estil de vida poden tenir grans efectes sobre la salut.

Quins són els beneficis de l'activitat física?

- Reforça els músculs i els ossos.
- Millora la salut del cor.
- Manté l'agilitat.
- Facilita la conciliació del son.
- També aporta beneficis quan es fa en grup.

Quina dosi d'activitat física es recomana?

Un mínim de 150 minuts setmanals d'activitat física moderada o bé 75 minuts d'activitat aeròbica intensitat vigorosa a la setmana. Per tal d'identificar el tipus d'activitat física, podem utilitzar el test de la conversa. Si podem mantenir l'activitat física mentre

cantem o parlem estem fent activitat física lleu. Si durant l'activitat podem mantenir la conversa, però no cantar, estem realitzant activitat física moderada. Si durant l'activitat no podem mantenir una conversa, estem fent activitat física vigorosa.

Quins riscos pot haver-hi?

Tot i que el risc de lesionar-se és molt baix, si es fa l'activitat física de forma correcta, es pot actuar amb precaució per evitar-lo. La proposta és progressar a poc a poc fins a assolir la recomanació proposada. Per exemple, es pot

començar caminant 5 minuts, diverses vegades al dia, de 5 a 6 dies a la setmana. Posteriorment, es pot augmentar a 10 minuts seguits 3 cops al dia, fins a arribar als 30 minuts al dia, durant 5 dies a la setmana com a mínim.

Estàs pensant en augmentar els teus nivells d'activitat física?

Si decideixes iniciar una nova activitat física, hi ha un ventall d'opcions al teu abast. Pots consultar les activitats que es realitzen al centre cívic, casal de barri o casal de gent gran més proper a casa teva. Al CAP Vallcarca-Sant Gervasi també

fem activitats per promoure l'activitat física lleu-moderada de la gent gran. Realitzem passejades pel territori i un programa per estar més àgil. Per a més informació, pregunteu al vostre professional de referència.

Enllaços d'interès



<https://canalsalut.gencat.cat/ca>
Vida saludable -> Activitat física



<https://canalsalut.gencat.cat/ca>
Vida saludable -> Etapes vida



<https://canalsalut.gencat.cat/ca>
Vida saludable -> Activitat física

Cervesa i estiu

La cervesa és la protagonista a les terrasses i els “xiringuitos” de les platges. En la seva publicitat es diu que bevent-la serem més mediterranis, joves, guapos i únics, alhora que més rebels. Si ens agrada el futbol, cal gaudir-ho bevent cervesa, molta cervesa. Si la felicitat plena existís, ens diuen que hauria de ser bevent cervesa.



Àlex Pérez Caballero

Dietista-Nutricionista

Atenció Primària Valcarca-Sant Gervasi

@aprimariavsg

La cervesa és una beguda alcohòlica feta en fermentar cereals maltats [torrats], amb un contingut d'etanol entre 4 i 7%.

- Trobem de 3 a 4 g d'alcohol en 100 mL de beguda.
- En una canya (200 mL), entre 6 i 8 g d'alcohol.
- En una mitjana o llauna (330 mL), entre 10 i 14 g d'alcohol.
- Bevent 2 llaunes de cervesa o 2 mitjanes o 3 canyes tenim de 20 a 30 g d'alcohol, l'equivalent a 2 copes de vi o una copa de conyac.



Existeix la idea que la cervesa ens refresca i hidrata. No és cert, ja que les begudes alcohòliques, encara que fredes, activen la circulació perifèrica [sensació de calor] i deshidraten. Als pacients que passen per la consulta de dietètica i nutrició els dic que beure aigua és molt més mediterrani, refrescant, hidratant, sostenible i barat que cervesa.

Totes les cerveses tenen sucre. La "cervesa sense alcohol" té alcohol, però menys de l'1%. La "cervesa 0.0" no té gens d'alcohol. Les begudes que barregen cervesa amb llimonada tenen un 2-3% de grau alcohòlic, però augmenta el contingut en sucre. Si una persona té diabetis ha de pensar en la cervesa com si fos un refresc ensucrat. Hi ha cervesa "light", sense sucre.



El Grup d'Educació Sanitària i Promoció de la Salut de la semFyC [Societat Espanyola de Medicina de Família i Comunitària] el 2017 es va posicionar davant la idea que hi ha un consum moderat d'alcohol que és beneficiós per a la salut. No hi ha un llinar segur per al consum d'alcohol. A Espanya és el tercer factor de

risc de mort prematura i malaltia, només superat pel tabac i la hipertensió. L'alcohol pot ser causant o agreujant de més de 60 malalties [entre elles alguns tipus de càncer] i responsable de notables problemes, incloent-hi criminalitat, accidents de trànsit i violència, amb un cost social enorme.

A banda de desinhibir-nos, beure cervesa dona una falsa sensació de seguretat i control, i això ens fa valorar incorrectament els riscos. Per descarregar-se de responsabilitat, la indústria aconsella fer un "consum responsable". Potser el més assenyat seria no beure gens d'alcohol [ni cervesa, ni vi, ni altres] i menys si cal conduir. Serem igual de feliços, lliures i mediterranis. I està demostrat que brindar amb aigua no dona mala sort.

Cuida't

Tu ets la millor medicina



ferSalut



Entitats proveïdores del Servei
Català de la Salut (CatSalut)

/Salut