

Menorca Reserva de Biosfera, un ecosistema de vida activa

Fernando SALOM PORTELLA

Metge especialista en medicina de l'esport; coordinador del programa de promoció de l'activitat física per a la salut Menorca Borina't, Gabinet de Medicina Esportiva del CIM

La prestigiosa revista *British Journal of Sports Medicine* publicava un editorial (Blair, 2009) que titulava de la manera següent: «La inactivitat física: el problema més gran de salut pública del segle XXI». En el contingut explica que hi ha prou evidències que suporten la conclusió que la inactivitat física és un dels més importants problemes de salut pública del segle XXI. Encara que això no treu rellevància a altres problemes de salut. La seva preocupació primordial és que la importància crucial de l'activitat física és infravalorada per alguns individus dintre de la salut pública i la medicina clínica.

La salut —segons va definir l'Organització Mundial de la Salut (OMS, 1948)— és «un estat de complet benestar físic, psíquic i social, no limitat simplement a l'absència de malaltia». Però el 1992 es va afegir: «[...] en un equilibri dinàmic amb el medi ambient, una capacitat de l'home per adaptar-se al seu entorn.»

L'activitat física es definiria (OMS) com qualsevol moviment produït pels músculs corporals i que exigeixi despesa d'energia. L'activitat física inclou l'exercici, però també altres activitats que impliquen moviment corporal com a part dels moviments dels jocs, activitats laborals, formes de transport actives, activitats domèstiques i les activitats recreatives.

El model de Toronto, segons Bouchard (Manidi i Dafflon-Arvanitou, 2002), ja va definir la relació entre l'activitat física i la salut, on es reivindica una aproximació interdisciplinària entre les dues competències de l'activitat física i la salut. L'una es refereix en el domini del moviment i de les aptituds psicocorporals, i l'altra, en l'àmbit de la prevenció de les patologies, a més que es reuneixen en la condició física referida a la salut, lloc en què es disposa del veritable espai de connexió entre els dos àmbits, que van des de l'herència fins a les condicions i l'estil de vida de les persones.

L'estil de vida actual, cada vegada amb menys activitat física diària i més comportament sedentari, ha portat al fet que la inactivitat física se situï en el quart lloc dels principals factors de risc de mortalitat, a causa de la prevalença de les malalties cròniques en les persones més inactives físicament.

Com a conseqüència, el comportament sedentari s'ha convertit en un factor de risc important per a la salut: un milió de morts (aproximadament un 10 % del total) i 8,3 milions d'anys de vida ajustats per discapacitat perduts cada any en la regió europea de l'OMS són atribuïbles a la inactivitat física.

S'estima que el sedentarisme també participa d'un 5 % de la càrrega de la malaltia coronària, un 7 % de la diabetis tipus II, un 9 % de càncer de mama i un 10 % de càncer de còlon. L'augment de les dades de sobrepès i obesitat també s'han comunicat en molts països de la regió europea durant les darreres dècades. Les estadístiques segons l'OMS són inquietants, ja que més d'un 50 % dels adults tenen sobrepès o obesitat.

El sobrepès i l'obesitat també són altament prevalents en els infants i els adolescents, particularment en els països del sud d'Europa. S'ha identificat que la inactivitat física contribueix al desequilibri energètic que condueix a guanyar pes.

El sedentarisme no només té conseqüències substancials en els costos directes per a l'atenció de la salut, sinó que també causa alts costos indirectes per l'augment dels períodes de baixes laborals per malalties i de les morts prematures (WHO, 2015).

Les malalties cròniques com diabetis, cardiopatia isquèmica, ictus i alguns tipus de càncers estan incontrovertiblement relacionats amb la inactivitat física i amb altres estils de vida poc saludables, com la dieta, el tabac i l'estrès psíquic (Al-Kuwari i Ibrahim, 2013).

A les Balears, segons les conclusions de l'Enquesta de salut de les Illes Balears (ESIB, 2007), hi ha una població sedentària durant la jornada laboral, l'activitat física es redueix pràcticament al temps de lleure, i més la meitat de la població declara que no li dedica el temps que voldria. Un 50 % de la població adulta presenta sobrepès o obesitat i en la memòria del Servei de Pal·liatiu de l'hospital Mateu Orfila de Menorca del 2015 s'indica que un 30 % dels pacients es van atendre per patologies cròniques (diari *Menorca*, 7 d'octubre de 2016).

És a la dècada dels seixanta del segle passat, durant el mandat del president nord-americà J.F. Kennedy, quan la promoció de l'activitat física per a la salut passa a ser una de les àrees d'intervenció i promoció dintre dels serveis de salut pública, quan es publica el document *US Official Physical Fitness Program*. Entre altres projectes i recomanacions de societats i administracions nacionals i internacionals, el 2010 l'OMS publica les recomanacions mundials de promoció de l'activitat física per a la salut, d'acord amb els beneficis de l'activitat física i les recomanacions mínimes d'activitat física per la població.

Tots aquests plans i recomanacions tenen el nexa d'unió de provocar l'acció, per tant es fa necessari que des de les administracions públiques s'engeguin programes per combatre la taxa de sedentarisme de l'estil de vida actual. Aquestes accions s'han d'implementar en les àrees d'influència dels determinants de la salut, com són els comportaments i hàbits de salut de les persones, els factors socioeconòmics i els factors ambientals i urbanístics del seu entorn.

D'altra banda, és important saber quins són els determinants de l'activitat física, el que caracteritza per què algunes persones són actives físicament, i d'altres, no. Alguns autors (Bauman *et al.*, 2012) presenten en les sèries sobre activitat física de *The Lancet* una adaptació del model ecològic dels determinants de l'activitat física. En aquest model apareixen els factors a què s'exposen els individus pel que fa a l'activitat física. Aquests factors van des dels individuals com els psicològics —com poden ser el coneixement, les creences personals o motivació— fins als biològics —com són els genètics i fisiològics. Els factors interpersonals són el suport familiar, social, i les normes de pràctica cultural. Els factors de l'entorn ambiental amb l'aparició d'elements d'influència poden ser l'ambient social, l'entorn urbanístic i arquitectònic i l'entorn natural dels ciutadans. També hi influeixen factors de polítiques regionals o nacionals sobre els sistemes de transport públic, planejament urbanístic i arquitectònic, sector de parcs i recreació, sector de salut, sector escolar i de l'educació dels infants, organització del sector de l'esport, defensa dels plans de promoció de l'activitat física i polítiques corporatives en el món de l'empresa. Finalment, són importants els factors globals com el desenvolupament de les polítiques econòmiques, mitjans de comunicació, polítiques de màrqueting global, urbanització i normes socials i culturals.

Davant d'aquests antecedents, les administracions públiques han de promoure polítiques de promoció de l'activitat física. Donant una ullada a les polítiques nacionals, ens podem adonar que aquestes no han arribat a una part ampla de la població i, en especial, en el nostre entorn de Menorca són totalment inexistents. Quant a les polítiques en l'àmbit autonòmic, hi ha projectes però no són visibles ni estan implantats en el nostre territori insular. Per això, el 2009 —com a responsable del Gabinet de Medicina Esportiva del Consell Insular de Menorca— vàrem començar a desenvolupar un programa de promoció de l'activitat física per a la salut amb el nom de **Menorca Borina't** (Salom *et al.*, 2017). En aquest programa s'estableixen unes àrees d'intervenció influenciades pels coneixements anteriorment relatats en aquest text i per altres influències d'altres projectes ja engegats.

El nostre programa segueix l'estratègia del tipus multicomponent, amb l'objectiu d'arribar a tots els dominis que poden influir en el comportament en salut i de pràctica d'activitat física de les persones i que és la que s'ha demostrat com a més efectiva en estratègies de salut pública. Vàrem dividir les nostres àrees d'acció en l'àrea educativa, l'àrea comunitària, l'àrea de prescripció d'exercici físic per a la salut i l'àrea de docència i d'investigació.

En l'àrea **educativa** el nostre objectiu és crear consciència en la població infantil del problema de salut que representen un estil de vida sedentari i dels beneficis de l'activitat física i la pràctica esportiva per a la salut. L'activitat més rellevant que es duu a terme és un taller de promoció dels estils de vida actius i saludables dintre del programa Salut Jove i Cultura del Consell Insular de Menorca, durant el curs escolar i inicialment adreçat als filllets de tercer i quart d'educació primària, ja que són les edats en què s'adquireixen els hàbits en salut i d'estils de vida.

En l'àrea **comunitària**, fem diferents accions per difondre el coneixement entre la població dels beneficis de l'activitat física i dels estils de vida actius. Una de les accions més

rellevant que hem dut a terme ha estat el disseny i marcatge de les rutes urbanes saludables a tots els municipis de Menorca. Aquestes rutes recorren els carrers de tots els pobles de l'illa i s'han dissenyat seguint les recomanacions de les rutes saludables; és a dir, es camina per dins dels pobles, per voreres en bon estat arquitectònic. Són rutes de tipus circular, s'ha cuidat que els canvis de direcció es facin per passos de vianants, que no tinguin un desnivell superior als 100 metres, que en el recorregut hi hagi ombres i bancs per descansar, que passin per alguna aturada de transport públic, que passin per algun dels centres de salut dels municipis o per algun poliesportiu municipal i que la caminada sigui d'una durada mínima de 30 minuts per complir amb les recomanacions de l'OMS sobre el temps mínim de pràctica d'activitat física diària.

S'ha fet un marcatge de les rutes amb unes rajoles de tipus hidràulic (figura 1) amb el logotip del programa de les rutes saludables i amb una inscripció que diu: *www.rutessaludables.com*, perquè qualsevol vianant pugui, des d'un dispositiu mòbil o ordinador, entrar en aquest web i visualitzar el mapa de les rutes de cada municipi. A més, s'han dissenyat uns plafons amb el plànol del municipi on hi ha marcades totes les rutes saludables del poble o ciutat en qüestió. Aquests plafons s'han col·locat en un punt del trajecte on hi ha un element de la comunitat que pot servir de promotor de salut, com són els centres o unitats sanitàries de salut, escoles, poliesportius o farmàcies, on qualsevol ciutadà pot veure tots els trajectes de la ruta i la seva integració dins del nucli urbà del seu poble o ciutat.

El projecte de les rutes urbanes saludables s'ha completat amb la senyalització de 17 rutes urbanes a tots els municipis de l'illa, amb un total de 60 quilòmetres de voreres dels carrers marcades perquè els ciutadans puguin caminar seguint les recomanacions mundials sobre activitat física i, al mateix temps, posar-los al seu abast la possibilitat que la seva ciutat sigui un entorn saludable.

A més, en aquesta àrea també hem fet altres accions en la comunitat, com són en el món de l'empresa saludable, per donar a conèixer que l'entorn de treball també ha de ser un element promotor de salut. S'han fet escrits en els mitjans de comunicació local i participació en programes de ràdio i televisió per fer difusió dels beneficis de l'activitat física i dels prejudicis per a la salut d'un l'estil de vida sedentari.

En l'àrea de **prescripció d'exercici físic per a la salut** a persones sedentàries i amb factors de risc cardiovascular, quan es detecten als centres de salut se les envia al Gabinet de Medicina Esportiva, on es fa una prescripció d'exercici físic com una part del tractament per a persones sedentàries amb factors de risc cardiovasculars com l'obesitat, tabaquisme, hipertensió, diabetis tipus II i hipercolesterolèmia. Allà els fem una valoració medicoesportiva i un programa de prescripció d'exercici físic individualitzat segons les necessitats de cada persona, en funció de la seva condició física i situació clínica. Posteriorment es fa un seguiment durant nou mesos fins a acabar el compliment del programa dissenyat, amb una valoració final pel seu metge o infermer de capçalera.



Fig. 1. Exemple de marcatge de les rutes urbanes saludables. Font: Programa Menorca Borina't, del Gabinet de Medicina Esportiva del CIM.

En l'àrea **docència i d'investigació**, el nostre propòsit és fer arribar els coneixements actuals sobre els beneficis dels estils de vida actius i la lluita contra el sedentarisme en els llocs on es fa formació del personal sanitari i del món de l'activitat física i l'esport, perquè siguin conscients que el seu paper és fonamental com a corretja de transmissió del missatge dels beneficis de l'activitat física per a la salut entre la majoria de la població.

Una vegada feta la nostra declaració de principis, l'objectiu principal del nostre programa és arribar amb aquesta proposta a les actituds de comportaments que s'anomenen els «dominis» de les activitats de les persones, que són les activitats que es duen a terme en l'ambient laboral, el món escolar en cas dels infants, activitats de lleure i temps lliure, el món de l'exercici físic i l'esport, el transport públic actiu i les activitats domèstiques.

Com s'ha explicat anteriorment, la relació entre les persones i el seu entorn és una relació bàsica; per tant, una Menorca Reserva de Biosfera podria ser un escenari ideal per

aconseguir un estil de vida actiu dels ciutadans que conviuen en aquesta reserva i la seva ecologia més propera.

La troballa del treball publicat per Sallis (2006) titulat «Un enfocament ecològic per crear comunitats de vida activa» em va donar l'empenta definitiva per creure en aquest projecte de vida activa a la Menorca Reserva de Biosfera, encara que fos 25 anys després de la seva declaració. L'estratègia és configurar un mètode que ens proposi moure'ns en un itinerari ètic que afecta la manera com ens relacionem amb el nostre entorn, com un sistema ideal per un estil de vida actiu i sostenible, que ens doni l'opció de recórrer les possibilitats d'aquesta sostenibilitat en el context real de les situacions, dificultats i necessitats que hem d'afrontar cada dia.

La tesi d'aquest treball es basa en les intervencions multinivell basades en models i segmentació de persones, entorns socials i entorns físics, i quines polítiques s'han d'implementar per aconseguir en la població un nivell adequat en l'activitat física. Es proposa un model que identifica les influències ambientals i polítiques potencials sobre els dominis de vida de les persones, ja esmentats en aquest text amb anterioritat.

El 2010 la Societat Internacional per l'Activitat Física i la Salut (ISPAH) va publicar el *Manifest de Toronto per l'activitat física: una crida global a l'acció*. És una crida a tots els països, regions i comunitats perquè s'esforcin a tenir més compromís polític i social a potenciar l'activitat física saludable per a tothom.

Aquest manifest s'adreça a les administracions per implementar polítiques a tots els sectors implicats i combinar diferents estratègies que poden influir sobre els factors individuals, socials, cultural i de l'entorn. Entre altres vies, es tracta de reorientar els serveis i recursos per prioritzar l'activitat física en els diferents sectors.

Anant a la part més pràctica de les recomanacions del manifest, es proposen en **educació** programes d'activitat física que maximitzen la participació sense exigir habilitats especials i que prioritzen passar-ho bé: oportunitats per als estudiants per ser actius durant les classes, els descansos, a l'hora de menjar i després de l'escola.

En **transport i planificació**, es proposa fer polítiques i serveis de transport que prioritzin caminar, anar en bicicleta i la infraestructura pública per a la mobilitat. Aquí aprofit per fer menció especial a la promoció de l'ús de la bicicleta elèctrica com un element que possiblement transformarà, en un futur molt proper, el transport i la mobilitat urbana. Per això s'han de protegir els camins i parcs naturals i que se'n faciliti l'accés, a més d'elaborar codis que fomentin l'activitat física i l'estaloni.

En **planificació i medi ambient**, es proposen dissenys urbanístics basats en evidències que fomentin caminar, l'ús de la bicicleta i l'activitat física de lleure; fer dissenys urbanístics que donin oportunitat a l'esport, a la recreació i a l'activitat física mitjançant l'augment de l'accés a l'espai públic on les persones de totes les edats i capacitats puguin ser físicament actives, tant en àrees rurals com urbanes.

En els **llocs de feina**, es promouen programes en l'entorn laboral que estimulin i fomentin un estil de vida actiu entre els treballadors i les seves famílies; equipaments que convidin a la pràctica d'activitat física; incentius per anar i tornar de la feina d'una manera activa o per utilitzar el transport públic en lloc d'utilitzar el cotxe.

En l'**esport, parcs i recreació**, es promoció la participació majoritària de l'esport per a tots, amb especial atenció per a les persones amb els comportaments més sedentaris i que no solen participar-hi. S'han de crear infraestructures per a activitats recreatives a qualsevol edat i donar oportunitats a les persones amb discapacitats per ser físicament actives; cal més formació en activitat física per capacitar els professionals que supervisen el món de l'esport.

En el sector de la **salut**, s'han de donar més prioritat i recursos en la prevenció i promoció de la salut mitjançant l'activitat física; determinar els nivells d'activitat física dels pacients usuaris dels serveis d'atenció primària, fer recomanacions d'activitat física estructurades i la seva derivació a programes comunitaris per a persones insuficientment actives o amb comportaments sedentaris. Amb pacients amb problemes de salut com la diabetis, malaltia cardiovascular, la malaltia osteoarticular o en alguns càncers, cal fer consultes per part de professionals de la salut i l'esport per identificar possibles contraindicacions i per donar consell d'activitat física com a part del tractament i maneig de seguiment del pacient.

Com es pot veure en l'exposició d'aquesta proposta, la implementació d'un ecosistema de vida activa exigeix una estratègia global des de les administracions públiques, que hauria de tenir cabuda dins d'un concepte global que tingui molt present la relació entre el territori i la promoció de la salut de les persones que hi conviuen, tenint com a principal promotor la **Menorca Reserva de Biosfera** d'aquí en endavant i com a paradigma per a altres reserves de biosfera.

En el futur, la Menorca Reserva de Biosfera ha d'obrir una etapa més ambiciosa amb un projecte ben definit i global, on les persones que l'habitarem hi tinguem més rellevància, amb especial atenció en la promoció de la seva salut i l'equitat, amb una relació ètica amb el seu entorn urbà i natural, cercant sinergies en totes les seves polítiques amb una organització que en permeti la coordinació i implementació.

L'organització que promogui aquestes propostes polítiques, inexcusablement ha d'estar liderada pel Consell Insular de Menorca, com a administració global que gestiona la nostra comunitat illenca. No esperem que uns altres ens vinguin a rescatar ni a guiar amb el nostre repte de futur.

Ja és hora d'aprofitar tot el coneixement científic que hi ha actualment sobre el benefici de l'activitat física per la millora de la salut i el perjudici d'un estil de vida sedentari, algunes coses s'han de creure per ser vistes. S'ha d'actuar en l'àmbit local però pensat en global, treballar transdisciplinàriament amb mentalitat global-local, s'ha de fer pedagogia de la disseminació de la informació, s'han d'identificar noves maneres de comunicació, generar espais de coordinació institucional i col·laboració, així com buscar aliances en tots els sectors que componen la societat, ja que totes les persones, a part de relacionar-nos amb el nostre entorn ambiental, ens relacionem amb l'entorn social dels nostres conciudadans, perquè uns som part de l'entorn dels altres. La recuperació d'aquesta dualitat —com a individus i al mateix temps integrants de la societat— és primordial en la nostra proposta de societat i en la generació d'un ecosistema de vida activa en el projecte de futur de la Menorca Reserva de Biosfera.

Referències

- Al-Kuwari, M.G. i Ibrahim, I. 2013. Promoting health enhancing physical activity. *Aspetar Sports Medicine Journal*, 2 (2): 296-300.
- Bauman, A. *et al.* 2012. Correlates of physical activity: why are some people physical active and others not? *The Lancet*, 380: 258-271.
- Blair, S.N.S. 2009. Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century. *British Journal of Sports Medicine*, 43 (1): 1-2.
- Diari Menorca, 7-10-2016. Disponible a: <https://menorca.info/hemeroteca/2017-10-07.html> [accés el 9-9-2016].
- Enquesta de Salut de les Illes Balears (2007). Disponible a: <https://ibestat.caib.es/ibestat/estadistiques/societat/salut-sanitat/enquesta-salut-balears/d99035a2-5a13-4f73-a98b-e0114d8184fd> [accés el 9-9-2018].
- Manidi, M.J. i Dafflon-Armanitou, I. 2002. *Actividad física y salud*. Masson. París. 12 pp.
- Manifest de Toronto. 2010. International Society for Physical Activity and Health. Disponible a: www.globalpa.org.uk [accés l'11-9-2018].
- Organització Mundial de la Salut. 1948. *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. Disponible a: <http://www.who.int/about/mission/es/> [accés el 7-9-2018].
- Organització Mundial de la Salut. Estrategia mundial sobre alimentació, activitat física y salud. Disponible a: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/> [accés el 8-9-2018].
- Sallis, F. *et al.* 2006. An ecological approach to creating active living communities. *Annual Review of Public Health*, 27: 297-322.
- Salom Portella, F., Dorado Sintés, V., Milla Fernández, M.Á. i Anglada Ferrer, B. 2017. Menorca Borina't: Descripció d'un programa de promoció de l'activitat física per la salut a l'illa de Menorca. *Apunts de Medicina del Esport*, 52 (196): 139-147.
- World Health Organization. 2015. Physical activity strategy for the WHO European Region 2016-2025. Organ Mundial de la Salut, 1.
- World Health Organization. 2010. *Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud*. Geneva: WHO Library Cataloguing-in-Publication.