



# Racó de Salut: Nous propòsits de salut per a l'any 2018

Sovint a principis d'any ens proposem deixar de fumar, fer exercici, perdre pes... Però la veritat és que moltes vegades aquests propòsits s'abandonen bastant ràpid. I és que el propòsit, tan fàcil de dir, suposa canviar d'un hàbit al que estàvem acostumats a un altre més saludable però que requereix esforç i temps per canviar-lo.

Per aconseguir-ho, els nostres propòsits han de ser realistes i efectius. A més, són imprescindibles el convenciment i la calma, doncs hi hauran entrebancs i hem d'estar preparats per superar-los i continuar.

Us deixem unes recomanacions per dos dels propòsits saludables més habituals:

1. Reduir el consum d'alcohol:

quant menys millor. És molt addictiu i genera problemes de conducta fins i tot en quantitats petites. El més important és prendre la decisió de deixar de beure i comunicar-ho a familiars i amics de confiança. És freqüent necessitar suport professional i des del CAP us podem ajudar. L'entorn cultural no ajuda, doncs s'incita al consum. Són de tots conegudes les frases "per un dia no passa res", "beure vi és bo pel cor", etc., que són totalment infundades. Són expressions que minimitzen l'esforç que està fent la persona que està deixant l'alcohol, es pot sentir incompresa i arribar a la desmotivació. Ans al contrari, quan ens assabentem d'algú que vol deixar de beure, hem d'animar-lo a conti-

nuar i reconèixer el seu esforç.

2. Perdre pes: evitar les dietes estrictes, doncs són dures, sovint es passa gana i porten a moments de manca de control que ens desmotivaran. Hem de procurar menjar molta verdura i fruita cuinades i presentades de forma variada i incorporar aliments dolços saludables (fruits secs, panses, dàtils, etc.) i així tenir satisfet el nostre desig pel dolç. No oblidem la xocolata, que té un gran poder saciant i calmant. El requisit és que tingui una concentració de cacau per sobre del 75%, i si la trobem amarganta la podem acompanyar de fruita, bocinets de coco... És important no saltar-se àpats i incorporar diferents textures d'aliments: cruixents, cremosos, etc.,

per aportar varietat i evitar l'avoriment. Si un dia mengem més del conte no és excusa per no continuar amb la nostra alimentació saludable al dia següent. Informar-se sobre alimentació llegint llibres o buscant informació a webs és molt útil i motivador. A la biblioteca del poble us poden ajudar a trobar llibres molt bons per perdre pes de forma saludable.

I com sabem que hem aconseguit incorporar un hàbit saludable? Quan continuem la nostra nova rutina de forma inconscient i quan tenim clar que ja no tornarem al nostre antic hàbit, doncs ara ens trobem millor. Tú ets el protagonista de la teva pròpia salut, que també depèn dels teus esforços. Tú tries si vols viure

millor i més feliç...

Ànims per començar nous hàbits i molt bon any!

**Equip d'Atenció Primària Vall del Tenes**

