



NOTA DE PREMSA

L'AECC-Maresme posa en marxa un programa d'activitat física i nutrició per als malalts de càncer

- L'activitat, organitzada conjuntament amb el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, està adreçada als pacients que hagin finalitzat els tractaments oncològics principals.
- L'objectiu és que el participant adquireixi uns aprenentatges nutricionals, augmenti la resistència cardiovascular aeròbica i aconseguixi una bona higiene postural per seguir una vida activa.

Mataró, 22 d'abril de 2021.- El Punt Comarcal del Maresme de l'AECC-Catalunya contra el Càncer organitza, amb la col·laboració del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, un programa d'activitat física i nutrició per aportar als participants els beneficis d'una vida activa i una alimentació saludable millorant així la seva qualitat de vida. L'activitat, gratuïta i trimestral, començarà el 26 d'abril i està adreçada als pacients que hagin finalitzat els tractaments oncològics principals (cirurgia, quimioteràpia, radioteràpia).

Mitjançant tres cites setmanals, en les quals es combinarà l'exercici físic a través de dues sortides en marxa nòrdica i l'alimentació saludable amb una sessió d'educació nutricional online, s'aconseguirà un canvi en els pacients oncològics cap a un estil de vida saludable. Els participants milloraran la respiració, la flexibilitat, la força i la mobilitat articular, augmentaran la resistència cardiovascular aeròbica i obtindran uns bons hàbits d'higiene postural alhora que assoliran una bona tècnica de marxa nòrdica.

El programa està coordinat per nutricionistes i fisioterapeutes especialitzats. Abans, durant i després de l'activitat s'avaluaran els progressos i els coneixements assolits amb la realització de proves sobre nutrició i AF (nutrició i condició física) per així conèixer les necessitats de cada persona, fer un seguiment i obtenir resultats sobre la seva eficàcia.

Estudis han demostrat que la combinació d'una bona alimentació i la realització d'activitat física és fonamental per ajudar a tolerar millor els tractaments rebuts, ja que són dos components bàsics durant i després del tractament del càncer. Per la seva banda, amb la marxa nòrdica, que consisteix a caminar amb uns bastons especialment



dissenyats per a aquesta activitat física, s'aconsegueix optimitzar l'esforç físic realitzat en el moviment biomecànic del nostre cos al caminar. Es tracta d'una manera senzilla, natural i molt eficaç de millorar la pròpia condició física i tonificar la musculatura.

L'AECC-Catalunya contra el Càncer va iniciar el programa d'Activitat Física i Nutrició fa tres anys a Barcelona i, després de tenir una molt bona acollida entre els pacients participants, arriba al Punt Comarcal del Maresme per així atendre a les necessitats de la població i ampliar el servei que s'ofereix a la ciutadania. Les inscripcions es realitzen per telèfon (930 129 383) i per correu electrònic (maresme@aecc.es). Les places són limitades a causa de la pandèmia.

Programa Activitat Física i Nutrició – AECC Maresme

- **Calendari:** Del 26 d'abril al 15 de juliol de 2021
- **Sessions:** Dilluns i dimecres de 09.30 a 11 hores, marxa nòrdica presencial; dijous de 10 a 11 hores, educació nutricional online
- **Informació i inscripcions:** Al telèfon 930 129 383 o bé a maresme@aecc.es.
Places limitades a causa de la situació de pandèmia.

AECC Punt Comarcal Maresme: c. Onofre Arnau, 13-15, de Mataró

Sobre l'AECC

68 anys d'experiència en la lluita contra el càncer

L'AECC és l'entitat de referència en la lluita contra el càncer des de fa 68 anys. Dedicava els seus esforços a mostrar la realitat del càncer a Espanya, detectar àrees de millora i posar en marxa un procés de transformació social que permeti corregir-les per obtenir un abordatge del càncer integral i multidisciplinari.

L'AECC integra pacients, familiars, persones voluntàries i professionals que treballen units per prevenir, sensibilitzar, acompanyar les persones afectades i finançar projectes de recerca oncològica que permetran un millor diagnòstic i tractament del càncer. Avui en dia, és l'entitat social que més fons destina a investigar el càncer amb 70 milions d'euros destinats a 380 projectes de recerca. Estructurada en 52 Seus Provincials, i present en més de 2.000 localitats espanyoles, compta amb més de 23.000 persones voluntàries, 388.000 socis i quasi 1.000 professionals. Durant el 2018, l'AECC ha atès a 490.981 persones afectades per la malaltia.

L'AECC de Barcelona, amb seu a Travessera de les Corts, 268 (Barcelona), gestiona els seus propis recursos destinats a programes i ajudes que destinen íntegrament al seu àmbit d'actuació. L'AECC de Barcelona és present actualment en més de 90 municipis de la província.

Els objectius principals de l'AECC-Catalunya Contra el Càncer són: el suport al malalt de càncer i la seva família, la prevenció del càncer i la promoció de la salut, el foment de la recerca



oncològica de qualitat i propera al pacient; aquesta missió és possible gràcies als programes de voluntariat , i la mobilització social i de recursos i la sostenibilitat econòmica de l'entitat.

Sobre el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya és el col·legi professional que defensa els interessos del col·lectiu de fisioterapeutes catalans i que alhora vetlla per les bones pràctiques en fisioteràpia. Actualment, compta amb més de 12.000 col·legiats i col·legiades, per als quals du a terme accions de formació, orientació, assessorament, defensa i difusió de la professió.