

## NOTA DE PRENSA

# La AECC-Maresme pone en marcha un programa de actividad física y nutrición para los enfermos de cáncer

- La actividad, organizada juntamente con el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, está dirigida a los pacientes que hayan finalizado los tratamientos oncológicos principales.
- El objetivo es que el participante adquiera unos aprendizajes nutricionales, aumente la resistencia cardiovascular aeróbica y consiga una buena higiene postural para seguir una vida activa.

**Mataró, 22 de abril de 2021.-** El Punto Comarcal del Maresme de la AECC-Catalunya contra el Càncer organiza, con la colaboración del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, un programa de actividad física y nutrición para aportar a los participantes los beneficios de una vida activa y una alimentación saludable mejorando así su calidad de vida. La actividad, gratuita y trimestral, comenzará el 26 de abril y está dirigida a los pacientes que hayan finalizado los tratamientos oncológicos principales (cirugía, quimioterapia, radioterapia).

Mediante tres citas semanales, en las que se combinará el ejercicio físico a través de dos salidas en marcha nórdica y la alimentación saludable con una sesión de educación nutricional *online*, se conseguirá un cambio en los pacientes oncológicos hacia un estilo de vida saludable. Los participantes mejorarán la respiración, la flexibilidad, la fuerza y la movilidad articular, aumentarán la resistencia cardiovascular aeróbica y obtendrán unos buenos hábitos de higiene postural vez que alcanzarán una buena técnica de marcha nórdica.

El programa está coordinado por nutricionistas y fisioterapeutas especializados. Antes, durante y después de la actividad se evaluarán los progresos y los conocimientos adquiridos con la realización de pruebas sobre nutrición y AF (nutrición y condición física) para así conocer las necesidades de cada persona, hacer un seguimiento y obtener resultados sobre la su eficacia.



Estudios han demostrado que la combinación de una buena alimentación y la realización de actividad física es fundamental para ayudar a tolerar mejor los tratamientos recibidos, ya que son dos componentes básicos durante y después del tratamiento del cáncer. Por su parte, con la marcha nórdica, que consiste en caminar con unos bastones especialmente diseñados para esta actividad física, se consigue optimizar el esfuerzo físico realizado en el movimiento biomecánico de nuestro cuerpo al caminar. Se trata de una manera sencilla, natural y muy eficaz de mejorar la propia condición física y tonificar la musculatura.

La AECC-Catalunya contra el Càncer inició el programa de Actividad Física y Nutrición hace tres años en Barcelona y, después de tener una muy buena acogida entre los pacientes participantes, llega al Punto Comarcal del Maresme para así atender a las necesidades de la población y ampliar el servicio que se ofrece a la ciudadanía. Las inscripciones se realizan por teléfono (930129383) y por correo electrónico (maresme@aecc.es). Las plazas son limitadas debido a la pandemia.

### **Programa Actividad Física y Nutrición – AECC Maresme**

- **Calendario:** Del 26 de abril al 15 de julio del 2021
- **Sesiones:** Lunes y miércoles de 09.30 a 11 horas, marcha nórdica presencial; jueves de 10 a 11 horas, educación nutricional online
- **Información e inscripciones:** Al teléfono 930 129 383 o bien en [maresme@aecc.es](mailto:maresme@aecc.es)  
*Plazas limitadas a causa de la situación de pandemia.*

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

### **Sobre la AECC**

#### 68 años de experiencia en la lucha contra el cáncer

*La AECC es la entidad de referencia en la lucha contra el cáncer desde hace 68 años. Dedicamos sus esfuerzos en mostrar la realidad del cáncer en España, detectar áreas de mejora y poner en marcha un proceso de transformación social que permita corregirlas para obtener un abordaje del cáncer integral y multidisciplinar.*

*La AECC integra a pacientes, familiares, personas voluntarias y profesionales que trabajan unidos para prevenir, sensibilizar, acompañar a las personas afectadas y financiar proyectos de investigación oncológica que permitirán un mejor diagnóstico y tratamiento del cáncer. Hoy en día, es la entidad social que más fondos destina a investigar el cáncer con 70 millones de euros destinados a 380 proyectos de investigación. Estructurada en 52 Sedes Provinciales, y presente en más de 2.000 localidades españolas, cuenta con más de 23.000 personas voluntarias,*



388.000 socios y casi 1.000 profesionales. Durante el 2018, la AECC ha atendido a 490.981 personas afectadas por la enfermedad.

La AECC de Barcelona, con sede en Travessera de les Corts, 268 (Barcelona), gestiona sus propios recursos destinados a programas y ayudas que se destinan íntegramente a su ámbito de actuación. La AECC de Barcelona está presente actualmente en más de 90 municipios de la provincia.

Los objetivos principales de la AECC-Catalunya Contra el Càncer son: el apoyo al enfermo de cáncer y su familia, la prevención del cáncer y la promoción de la salud, el fomento de la investigación oncológica de calidad y cercana al paciente; esta misión es posible gracias a los programas de voluntariado, y la movilización social y de recursos y la sostenibilidad económica de la entidad.

### **Sobre el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya**

El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya es el colegio profesional que defiende los intereses del colectivo de fisioterapeutas catalanes y que a la vez vela por las buenas prácticas en fisioterapia. Actualmente, cuenta con más de 12.000 colegiados, para los que lleva a cabo acciones de formación, orientación, asesoramiento, defensa y difusión de la profesión.