

L'Associació Contra el Càncer al Maresme i el Col·legi de Fisioterapeutes posen en marxa un programa d'activitat física i nutrició per als malalts de càncer

- *Del 26 de setembre al 16 de desembre es desenvoluparà aquest programa de benestar corporal que combina l'exercici físic i l'alimentació saludable amb l'objectiu d'aconseguir un canvi en els pacients oncològics a través d'un estil de vida saludable, millorant la seva qualitat de vida.*
- *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.*

Barcelona, 22 de setembre.- El Punt Comarcal del Maresme de l'Associació Contra el Càncer a Barcelona 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, comença avui, 26 de setembre, i està adreçada als pacients que hagin finalitzat els tractaments oncològics principals com cirurgia, quimioteràpia o radioteràpia.

Mitjançant tres cites setmanals, dues d'elles activitats de marxa nòrdica i, la tercera, d'educació nutricional per seguir desenvolupant 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 fisioterapeutes i dietistes-nutricionistes. 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.

L'evidència científica demostra 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'Associació Contra el Càncer a Barcelona 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, aquest és el segon programa que es desenvolupa al Maresme per atendre les necessitats de la població i ampliar el servei que s'ofereix a la ciutadania.

Programa Activitat Física i Nutrició – L'Associació Contra el Càncer al Maresme

- **Calendari:** Del 26 de setembre al 16 de desembre 2022
- **Sessions:** Dilluns i dimecres de 9.30 h a 11.00 h, marxa nòrdica presencial; i dimarts, de 11.00 h a 12.00 h, educació nutricional *online*
- **Informació i inscripcions:** Al telèfon 930 129 383 o bé a maresme@aecc.es
AECC Punt Comarcal Maresme: Carrer Onofre Arnau, 13-15, de Mataró

L'Associació, 69 anys d'experiència en la lluita contra el càncer

L'Associació Contra el Càncer és l'entitat de referència en la lluita contra el càncer des de fa 69 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. En el seu ADN està estar al costat de les persones pel que el seu treball també s'orienta a [ajudar](#)-les a [prevenir](#) el càncer; estar amb elles i les seves famílies durant tot el procés de la malaltia si li ho diagnostiquen; i millorar el seu futur amb l'impuls a la [recerca oncològica](#). En aquest sentit, a través de la seva Fundació Científica, l'Associació aglutina la demanda social de recerca contra el càncer, finançant per concurs públic programes de recerca científica oncològica de qualitat. Avui dia, és l'entitat social i privada que més fons destina a investigar el càncer: 92M€ en 525 projectes de recerca.

[L'Associació](#) integra a pacients, familiars, persones voluntàries i professionals que treballen units per a prevenir, sensibilitzar, acompanyar a les persones afectades i finançar projectes de recerca oncològica que permetran un millor diagnòstic i tractament del càncer. Estructurada en 52 Seus Provincials, i present en més de 2.000 localitats espanyoles, compta amb més de 23.000 persones voluntàries, més de 388.000 socis i quasi 1.000 professionals.

Durant el 2021, l'Associació ha atès a 136.000 persones afectades per la malaltia.

L'Associació Contra el Càncer a Barcelona, amb seu a Travessera de les Corts, 268, gestiona els seus propis recursos destinats a programes i ajudes que destinen íntegrament en el seu àmbit d'actuació. L'entitat està present actualment en més de 70 municipis de la província.

Per a més informació i gestió d'entrevistes:

Apple Tree Communications: (+34) 93 318 46 69

Esther Seró es@homeatc.com 687 77 92 16

Àngels Garriga ang@homeatc.com 623 039 198



**Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya**



**associació
contra el càncer
a Barcelona**

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.

Per a més informació:

The Almond Connection

Xavier Barrachina

xavier@thealmondconnection.com

www.thealmondconnection.com