



**Andreu Serra Martínez**  
Conseller de Transició, Turisme i Esports

Les Jornades de l'Esport Base que organitza el **Servei de Medicina Esportiva del Consell de Mallorca** són un espai de relació, d'intercanvi i de reflexió sobre temes que afecten directament la nostra salut. En aquesta edició, la trenta-dosena, volem posar en relleu la importància de seguir una **alimentació equilibrada per tenir un estil de vida saludable** i així prevenir l'aparició de malalties cardiovasculars. En aquest sentit, les desenvoluparem amb el títol «**Obesitat kilòmetre 0**».

Segons l'Organització Mundial de la Salut, com a mínim, 2,8 milions de persones moren cada any d'obesitat, xifra que converteix aquesta **epidèmia en una de les més greus del segle XXI**. És ben sabut que la millor manera de curar una malaltia és prevenir-la. Però som conscients que el nostre ritme de vida, la manca de temps i l'estrès diari són factors que no ens permeten mantenir els bons hàbits. A més, es dorm poc, no es descansa prou i predomina la vida sedentària.

Per això, volem reunir durant dos dies a Mallorca alguns dels **millors experts en alimentació i nutrició per analitzar experiències actuals i propostes de futur** que ens ajudin a prevenir l'obesitat i a fomentar la pràctica esportiva.

Aquestes trobades permeten la col·laboració entre els diferents professionals que treballam en la gestió de les polítiques de l'esport base a Mallorca. Els experts reivindiquen la necessitat d'aconseguir un sistema **harmonitzat de vigilància per combatre l'obesitat**, sobretot durant la infància i l'adolescència. També valoram el paper de les famílies, ja que són una peça clau en l'educació nutricional durant la primera infància. No hem de renunciar a menjar en família, quan sigui possible, per compartir aquests bons hàbits i dur un control del que mengem els més petits de la casa.

Però, sobretot, incidim en la necessitat de **fer cinc menjades al dia i de no oblidar mai un bon berenar** que ens porti els nutrients necessaris després del dejuni del vespre. **Consumir més fruita, llegums i vegetals** i no oblidar beure aigua.

Així mateix, practicar un esport és molt beneficiós, sobretot si es fa en equip, perquè fomenta el desenvolupament psicològic i social en la infància i la joventut, i és un mitjà extraordinari de transmissió de valors que ajuden a formar una ciutadania activa i compromesa. Per **combatre el sedentarisme**, cal procurar que els nins i nines mantinguin una vida activa, reduint les hores de televisió i videojocs i fomentant les activitats a l'aire lliure. Dur a terme sortides a l'aire lliure amb la família és una altra opció molt saludable per a tothom.

Finalment, voldria agrair la participació de tots els **ponents de primer nivell** que ens acompanyen un any més; a totes les persones assistents, la seva confiança i també reconèixer la feina que hi ha darrere un esdeveniment d'aquest tipus per part del Servei de Medicina de l'Esport del Consell de Mallorca. Un servei que dona cobertura a les federacions i als clubs esportius de l'illa i que fa una aposta clara per la investigació preventiva, alhora que divulga i promociona l'esport en el conjunt de la societat.

Enhorabona i endavant! Gràcies per la vostra feina i compromís!

## COMITÈ ORGANITZADOR

### PRESIDENT D'HONOR

**ANDREU SERRA MARTÍNEZ**

Conseller executiu de Transició, Turisme i Esports

### PRESIDENTA

**MARGALIDA PORTELLS SASTRE**

Directora insular d'Esports

### DIRECTOR DE LES JORNADES

**Bartomeu Marí i Solivellas**

Cap del Servei de Medicina de l'Esport del Consell de Mallorca

### COORDINADORA

**Rocío Fraile Oliver**

### COMITÈ CIENTÍFIC

President: **Ignacio Ramírez Manent**

Secretari: **Rafael Suau Estrany**

Vocal: **Pere Giscafré Fontirroig**

Vocal: **Manuel Sarmiento Cruz**

### SECRETARIA TÈCNICA DE LES JORNADES

**Llar de la Joventut**

**Servei de Medicina de l'Esport**

C. del General Riera, 111

07010 Palma

Tel. 971 173 648 - 971 173 631

Fax 971 759 101

Correu electrònic:

medesport@conselldemallorca.net

### LLOC:

**SALA D'ACTES DE LA FUNDACIÓ**

**SA NOSTRA (BANKIA)**

C. de la Concepció, 12

07012 Palma

**Aquestes jornades acrediten  
l'aprofitament de 10 hores lectives**

Direcció Insular d'Esports  
Departament de Transició,  
Turisme i Esports  
Consell de Mallorca



# XXXII Jornades de l'Esport Base

Palma, 13 i 14 de maig de 2022



Loc: Fundació Sa Nostra (carrer Concepció, 12, Palma)

# Obesitat Km



## INSCRIPCIÓ GRATUÏTA

Per a docents:

<https://intranet.caib.es/pfunciona/>

Per a la resta:

Telèfon 971 173 648

medesport@conselldemallorca.net  
(acreditació de 10 hores lectives)



Direcció Insular d'Esports  
Departament de Transició,  
Turisme i Esports  
Consell de Mallorca



CONSELLERIA  
D'EDUCACIÓ  
I FORMACIÓ  
PROFESSIIONAL  
DIRECCIÓ GENERAL  
PRIMERA INFÀNCIA,  
INNOVACIÓ I COMUNITAT  
EDUCATIVA



## DIVENDRES 13 DE MAIG

Moderadora: **Rocío Fraile Oliver**

- 15.00 h** Recollida de documentació i acreditacions
- 16.00 h** Obertura de les Jornades
- 16.20 h** **Obesitat i microbiota intestinal**  
Bartomeu Marí
- 16.50 h** **Dieta mediterrània**  
Manuel Moñino
- 17.20 h** **Críteris de valoració de l'obesitat**  
Rafael Suau
- 17.50 h** DESCANS
- 18.15 h** **Obesitat: prevenció/contenció**  
Georgina Dávila
- 18.45 h** **Aportació de les grans superfícies al control del pes i de la salut. Què feim?**  
Eduardo Cifrián
- 19.15 h** **Què podem fer des de l'hoteleria i la restauració per evitar l'obesitat?**  
José Calonge

**19.45 h** **TAULA RODONA**  
Moderadora: Rocío Fraile Oliver

## DISSABTE 14 DE MAIG

Moderador: **Eduardo Ribot**

- 9.30 h** **Experiència Petit Cuiner: cuina saludable per a infants**  
Joana Maria Buades
- 10.00 h** **Programes de prevenció de l'obesitat en el món laboral. Tenim temps per perdre pes?**  
Ángel Arturo López

**10.30 h** **Aportació a la salut i qualitat de vida mitjançant programes d'activitat física: visió del llicenciat en activitat física**  
Marina Contreras Polo

**11.00 h** DESCANS

**11.30 h** **Comorbiditat en el pacient obès**  
Ignacio Ramírez

**12.00 h** **Experiències d'un apotecari en el camp de l'obesitat. Què feim i què és el que ens demanen?**  
Óscar Saz

**12.30 h** **El paper de la infermeria en el control de l'obesitat en l'atenció primària**  
José Luis Ferrer

**13.00 h** **TAULA RODONA**  
Moderador: Eduardo Ribot

## PONENTS

**Sra. Joana Maria Buades Zanoguera**  
Escola de Cuina Petit Cuiner

**Sr. José Calonge Cruz**  
Responsable del Departament de Cuina · Escola d'Hoteleria de les Illes Balears (EHIB)

**Sr. Eduardo Cifrián Yagüe**  
Responsable de Desenvolupament-Salut (Direcció Salut i Sostenibilitat) · EROSKI

**Sra Marina Contreras Polo**  
Llicenciada en educació física i fisioteràpia. Especialista en salut.

**Sra. Georgina Dávila Buriello**  
Dietista-Nutricionista · Col·legi Oficial de Dietistes-Nutricionistes de les Illes Balears

**Sr. José Luis Ferrer Perelló**  
Responsable d'infermeria · Centre de salut de Calvià

**Dra Rocío Fraile Oliver**  
Metgessa adjunt del Servei de Medicina de l'Esport del Consell de Mallorca

**Dr. Pere Giscafré Fontirroig**  
Metge especialista en medicina de l'educació física i l'esport · Hospital de Manacor

**Dr. Ángel Arturo López González**  
Metge especialista en medicina del treball · Servei de Salut Illes Balears

**Dr. Bartomeu Marí Solivellas**  
Metge especialista en medicina de l'educació física i l'esport · Servei de Medicina de l'Esport del Consell de Mallorca

**Sr. Manuel Moñino Gómez**  
President del CODNIB · Col·legi Oficial de Dietistes-Nutricionistes de les Illes Balears

**Dr. Ignacio Ramírez Manent**  
Metge especialista en medicina de l'educació física i l'esport · President d'ABEME · Associació Balear d'Especialistes en Medicina de l'Educació Física i l'Esport

**Dr. Eduardo Ribot Rodríguez**  
Metge especialista en medicina de l'educació física i l'esport · Responsable mèdic Fundació per a l'Esport Balear Centre de Tecnificació Illes Balears

**Dr. Manuel Sarmiento Cruz**  
Metge especialista en medicina de l'educació física i l'esport  
Director mèdic Rafa Nadal Academy

**Sr. Óscar Saz Gimeno**  
Farmacèutic i Dietista-Nutricionista · Col·legi Oficial de Dietistes-Nutricionistes de les Illes Balears

**Dr. Rafael Suau Estrany**  
Metge especialista en medicina de l'educació física i l'esport · Fisiòleg del Servei de Medicina de l'Esport del Consell de Mallorca