



«La salut no és simplement l'absència de malalties o dolors, sinó un estat de benestar físic, mental i social»

*Organització Mundial
de la Salut (OMS)*

Recorda que...

- Si tenim cura del nostre entorn, estem vetllant per la nostra salut.
- Hi ha cultures que es fonamenten en el respecte i l'estimació pel medi ambient. L'ésser humà forma part de la Terra, com també en formen part la resta d'éssers vius.
- Els sistemes econòmics que s'han desenvolupat d'esquena als sistemes naturals han suposat una degradació, tant ambiental com social.

Aquest trimestre coneixeràs...

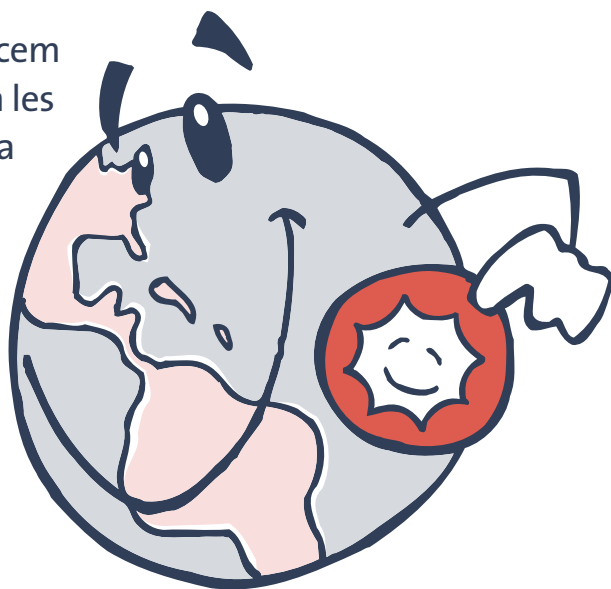
- Els efectes de l'alimentació i de l'exercici sobre la teva salut.
- Algunes vies per tenir cura de la teva salut vetllant per l'entorn.
- Alguns tipus de contaminació poc coneguts, com ara el soroll.
- Els avantatges per a la teva salut de gaudir d'un medi ambient sa.

Totes les persones, per la nostra raó de ser, ens relacionem amb l'entorn des del mateix moment que naixem. És lògic, per tant, que la nostra salut estigui condicionada per l'estat del medi en què vivim.

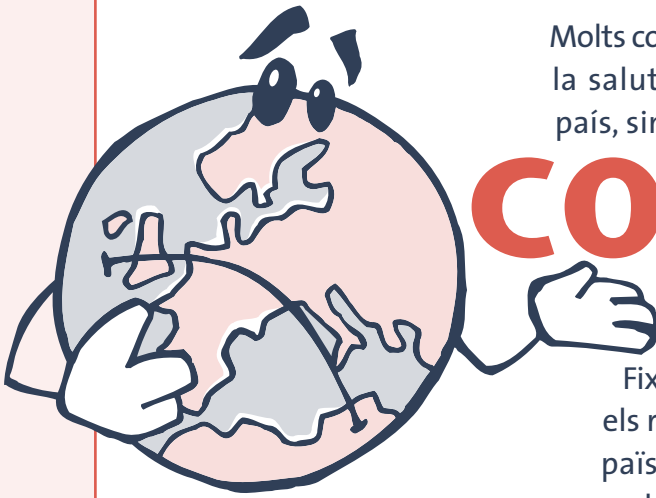
Respirem, ens alimentem, ens relacionem, ens desplacem, gaudim i, en definitiva, vivim en un medi del qual formem part i del qual, alhora, depenem de manera absoluta. Per tant, ens ha d'interessar tenir cura del nostre cos, però també del nostre entorn, per disposar d'una bona salut i per viure en un ambient que permeti gaudir d'una qualitat de vida digna.

Però això no sempre és possible. Moltes persones, segons el lloc on vivim, respirem atmosferes contaminades pel fum dels cotxes i per les emissions de les indústries, pel soroll de tot tipus de vehicles, mengem aliments processats que contenen grans quantitats de greixos i sucres, bevem aigua tractada amb productes químics, portem una vida sedentària a causa de la rutina, etc.

És per això que cal que comencem a posicionar-nos i que escollim les opcions més favorables per a la salut, que alhora també ho són per al medi ambient. La llista és molt llarga, heus aquí alguns exemples: modificar els nostres hàbits de mobilitat, fer més esport i escollir aliments més nutritius.



Activitat 1



Molts contaminants ambientals afecten la salut i no es queden quietes en un país, sinó que viatgen per tot el món, com per exemple les emissions de diòxid de carboni o la contaminació dels rius.

Fixa't en aquestes dades i compara els recursos que tenen els diferents països per fer front als problemes ambientals que afecten la salut.

Com creus que influeixen en els aspectes ambientals i en la salut de la població? Qui en surt més mal parat entre els que contaminen més i els que tenen més recursos econòmics?

	% població amb accés sostenible a una font d'aigües millorades. 2000	Consum de combustibles tradicionals (% dels requisits energètics totals). 2001	Emissions de CO ₂ per càpita (tones mètriques). 2000	Metges (per cada 100.000 persones). 1990-2003	Despesa sanitària per càpita (dòlars EUA, PPA). 2001
Burundi	78	96,6	<0,1	1	19
Haití	46	54,0	0,2	25	56
Vietnam	77	32,5	0,7	54	134
Albània	91	6,3	0,9	137	150
N. Zelanda	100	6,3	8,3	219	1.724
Noruega	100	5,1	11,1	367	2.920

- A més de les dades que et proporciona la taula, podries afegir altres factors ambientals que influeixen en la salut de la població? En quins països creus que tenen més importància aquests factors (en els països més rics o en els països més pobres)? Per què?

A les nostres societats, moltes de les malalties que afecten els països més pobres, com per exemple la tuberculosi o la malària, són pràcticament inexistentes. En canvi, aquestes societats més desenvolupades pateixen un nombre creixent de malalties relacionades amb el tipus de vida que portem i els llocs on vivim. A més, aquest estil de vida s'està estenent a tot el món.

Algunes d'aquestes malalties, com ara l'obesitat o la diabetis, estan augmentant molt entre els joves. Digues quines creus que poden ser les causes de les:

- malalties cardiovasculars i l'obesitat
- malalties respiratòries
- malalties psicològiques o l'estrès

Amb quines activitats les relaciones?

Fes una llista de tres productes que són perjudicials i una llista de tres productes que són beneficiosos per a cadascuna d'aquestes malalties.

-
-
-

Pensa quins d'aquests productes alimentaris s'anuncien a la TV o la ràdio. Quins t'agraden més? Per què t'agraden aquests productes? Què fa que els vulguis comprar? Són productes nutritius i saludables?

Aquest estil alimentari afecta la salut, però sabries dir quins efectes ambientals té?