

## L'Hospital d'Igualada entra a la campanya 'Aquí sí. Fruita i salut'

Només una de cada deu persones adultes menja les racions de fruita recomanades

ARCASA, la firma que gestiona la cuina del Consorci Sanitari de l'Anoia, ha estat acreditada com a "establiment promotor del consum de fruita fresca", gràcies a la seva adhesió al programa 'Aquí sí. Fruita i salut'. Està demostrat que cada ració addicional de fruita o verdura fresca consumida habitualment redueix un 7% el risc de patir afeccions coronàries.



El servei de restauració adreçat als familiars i al personal de l'Hospital d'Igualada té des d'aquest gener el reconeixement de l'Agència de la Salut Pública per la seva promoció del consum de fruita.

L'empresa de càtering ARCASA, que gestiona el servei, pren part del programa

'Aquí sí. Fruita i Salut', una iniciativa pionera a l'Estat que potencia l'alimentació saludable promovent el consum de fruita fresca, variada, de qualitat, de proximitat i fàcil de menjar en diferents tipus d'establiments de restauració i d'alimentació (fruiteries, mercats, supermercats, hotels, etc.).

Tots els establiments que formen part de la campanya s'identifiquen mitjançant un diploma i un logotip del programa. La iniciativa, està emmarcada en el Pla Interdepartamental de Salut Pública (PINSAP). Ester Ibáñez, cap del Servei de Salut Pública, i Elisabet Vives, tècnica de salut pública, van lliurar aquest dimecres el diploma d'adhesió a Víctor Sobrido, cap operacional i Marta Muntané, responsable de centre de l'empresa ARCASA, en un acte al qual també va assistir Montse Aymerich, cap de Serveis generals del Consorci Sanitari de l'Anoia.

Les autoritats sanitàries insisteixen en la importància del consum de fruita "per cuidar la salut" i el compromís d'empreses capdavanteres del sector ajuda a fer fàcils les opcions saludables. És un dels elements centrals de la dieta mediterrània i l'alimentació saludable. Està demostrat que cada ració addicional de fruita o verdura fresca consumida habitualment redueix un 7% el risc de patir afeccions coronàries. En canvi, un consum baix d'aquests aliments es relaciona amb un risc més alt de càncer colorectal, mentre que el consum elevat de fruita i verdura fresca protegeix davant d'aquestes afeccions. D'altra banda, Catalunya és un gran productor de fruita de qualitat, però al mateix temps només 1 de cada 10 persones adultes i 1 de cada 14 infants mengen les 5 peces de fruita i/o verdura recomanades.