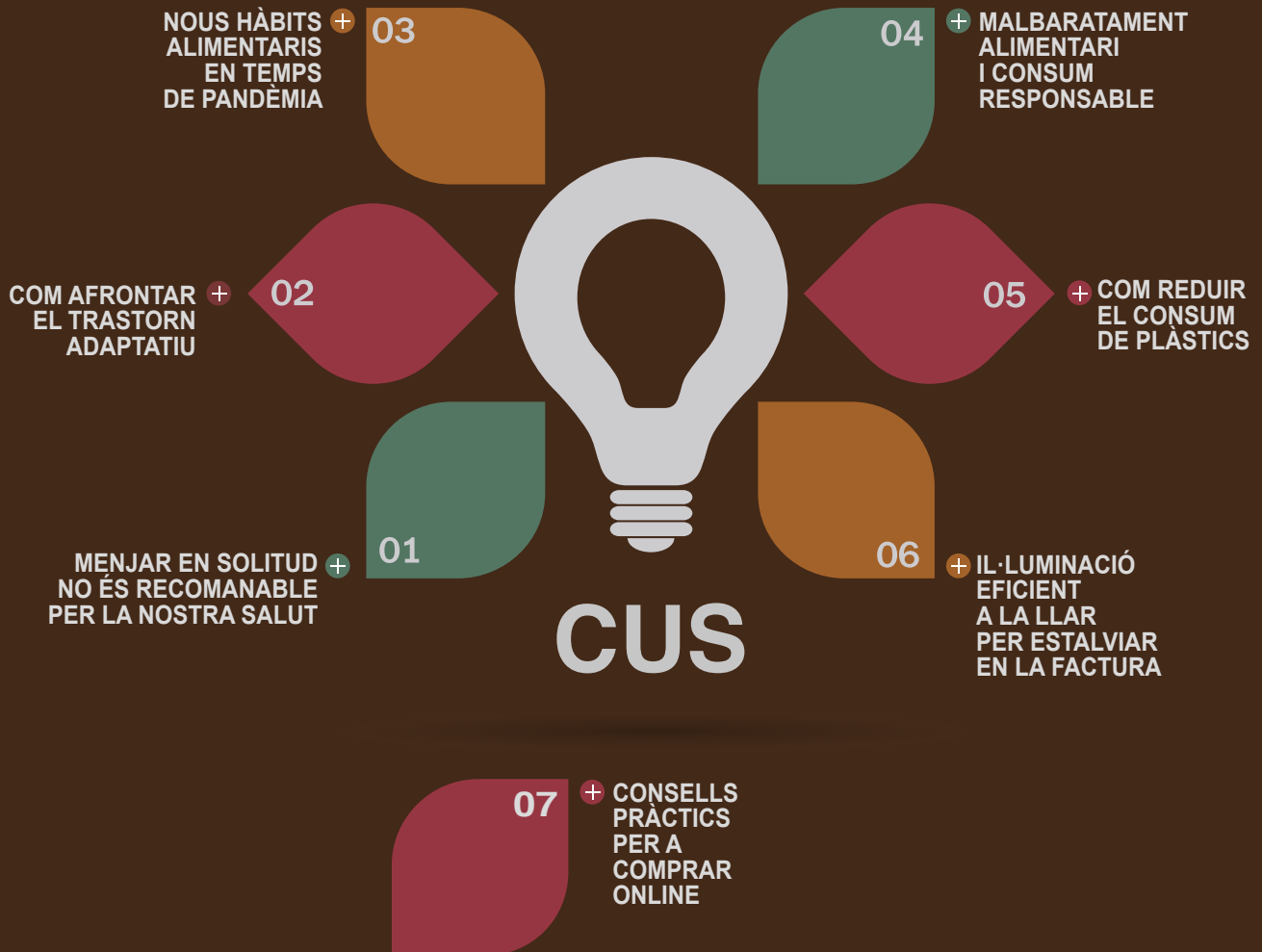




salut, consum i alimentació





Menjar en solitud no és recomanable per la nostra salut

Cada cop vivim més anys, l'esperança de vida s'allarga cada vegada més i, a banda d'altres circumstàncies de caire social, personal i familiar cada dia hi ha més persones que viuen soles i aquest fet es correspon en que també mengem en solitud.

Per sort, es poden trobar a molts establiments d'alimentació diferents productes envasats en petites dosis i que a més es poden preparar de manera ràpida però malgrat aquesta facilitat no és recomanable que les persones mengin soles ja que això també pot comportar que es mengi de qualsevol manera en detriment de la salut personal.

Aquelles persones que viuen soles haurien de fer l'esforç de cuinar encara que no tinguin la motivació suficient per fer-ho i si ens referim a la gent gran les persones que tenen tracte amb ells s'han de proposar ajudar-les si és possible. Alhora de decidir què hem de menjar, si no estem sols, podem rebre suggeriments i deixar-nos influir en l'elecció dels aliments per consumir una dieta més saludable i adaptada a les nostres necessitats.

Evidentment, si es té la possibilitat de menjar en companyia o en família, això ens permetrà adquirir bons hàbits alimentaris i incloure un consum més elevat de fruites, verdures, cereals, etc.

Si no mantenim aquest bons hàbits alimentaris tindrem més possibilitats de patir sobrepès i obesitat i si després volem revertir aquesta situació sovint podem caure en dietes sense massa fonament o desaconsellades.

També és important menjar en un ambient tranquil i en calma i si hem de menjar al treball, millor fer-ho en companyia i sense abusar d'entrepans o qualsevol altra cosa que mengem depressa i corrents.

Menjar és un acte suficientment important per tal de no tenir pressa per acabar i procurar fer-ho en un ambient acollidor i, si no estem sols, podem socialitzar i crear vincles amb les persones que ens acompanyen.

Com afrontar el trastorn adaptatiu

L'ésser humà té una capacitat innata per adaptar-se als canvis, però de vegades hi ha situacions que el desborden. En l'anomenat trastorn adaptatiu existeix una dificultat per adaptar-se als canvis de vida o esdeveniments estressants que comporten un gran impacte emocional.

Si la resposta emocional s'acompanya de símptomes de depressió i d'ansietat i interfereix de forma evident en la vida social, familiar i laboral, es pot parlar d'un trastorn adaptatiu inclòs dins dels trastorns mentals relacionats amb traumes i determinats factors estressants.

Algunes de les característiques del trastorn adaptatiu són la presència de malestar emocional en resposta a un factor estressant identificable que acostuma a produir-se en els tres mesos següents a l'inici de l'origen de l'estrès. La sensació de malestar es més intensa i desproporcionada a la gravetat o intensitat del factor estressant i s'ha de valorar el context i els components culturals que hi poden influir i que s'han vist agreujats per la Covid-19. Aquesta situació també implica un deteriorament significatiu de l'activitat a diferents nivells de la persona afectada.



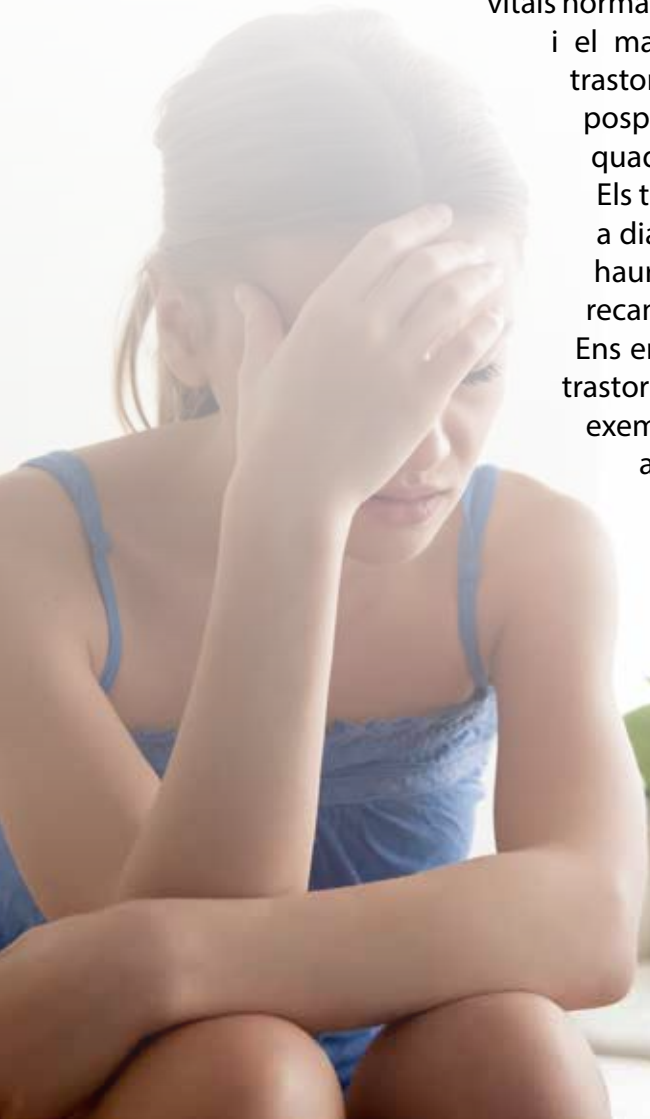
Un cop aquest període d'afectació ha finalitzat, els símptomes i les seves conseqüències no persisteixen més de sis mesos. En cas de que els símptomes es perllonguin més enllà s'ha de valorar un altre diagnòstic per part d'un professional.

Els trastorns adaptatius tenen una alta prevalença en la població general, suposen una càrrega assistencial pels metges de família, un alt nombre de baixes laborals i una gran despesa farmacèutica.

Es important no "psiquiatriitzar" les emocions normals davant esdeveniments vitals normals, però també és important no minimitzar els símptomes i el malestar emocional que presenta el pacient durant un trastorn adaptatiu. De la mateixa manera, és important no posposar l'inici del tractament psicofarmacològic quan el quadre comença a ser patològic.

Els trastorns adaptatius són habituals a la nostra societat. Dia a dia ens trobem amb una successió de petits canvis als que hauríem d'enfrontar-nos sense tenir cap mena de por ni de recança.

Ens envolten diferents situacions que poden ser l'origen d'un trastorn adaptatiu. Aquestes situacions poden suposar, per exemple, un canvi en l'àmbit laboral que comporti precarietat, atur, discussions, etc. Un canvi en l'àmbit familiar, una ruptura de parella, malalties greus, conflictes econòmics, etc. També ens pot afectar l'àmbit social degut a un canvi de domicili imprevist, discussions amb l'entorn d'amistats, la Covid-19, etc.



A close-up, black and white photograph of a person's face, partially obscured by their hands covering their eyes. The person has dark, slightly messy hair. The background is a solid, light blue color. The text is overlaid on the person's face, centered between their hands.

Davant d'aquestes possibles situacions cada persona pot desenvolupar una reacció diferent que comporti o no la presència d'un trastorn adaptatiu. Això pot dependre, en gran mesura, de la personalitat de base de cadascú, de les experiències viscudes anteriorment i de la pròpia capacitat de resposta per afrontar l'estrès de forma efectiva.

Si ens trobem davant d'un trastorn adaptatiu amb possibles símptomes equiparables a la depressió o l'ansietat, hem de distingir-lo d'una depressió per la intensitat dels seus símptomes i perquè en el trastorn adaptatiu sempre hi ha un factor estressant com a desencadenant.

Davant la presència d'un trastorn adaptatiu la sensació de por és un factor predominant. Ens fa sentir persones vulnerables i paralitza les nostres reaccions. Aquesta mena de resistència al canvi és quelcom inherent a l'ésser humà. No volem perdre la sensació de control i sovint només acceptem el canvi quan se'ns planteja en un moment de la vida en el que hem de decidir a cara o creu.

Davant una situació de canvi a la que ens hem d'enfrontar, els experts recomanen intentar identificar i reconèixer les emocions que ens envolten. No prendre cap decisió important mentre estem immersos en símptomes depressius o en estat d'ansietat, no intentar evadir-se amb pensaments o accions que no condueixen enlloc i afrontar el moment sense por, entendre que tenim una part de responsabilitat en la situació que estem vivint.

Si som capaços de modificar la nostra actitud ens adonarem que podem modificar en positiu la nostra percepció de la situació i gaudir dels millors moments possibles.

Sempre pot arribar el moment en el que hem de necessitar l'ajut d'un professional, sobre tot si el malestar emocional es perllonga més de 30 dies i afecta directament a l'adaptació laboral i l'entorn social i familiar provocant un aïllament i una manca de comunicació progressiva o pel contrari, la persona es comporta de manera més irritable i descontrolada. Es precisament en l'entorn familiar on es pot manifestar de forma més evident la situació de malestar sense la necessitat d'aparentar una fortalesa que no es té en aquell moment .

És important fer un esforç per tal d'identificar el factor o factors estressants per mirar d'intentar reduir-los o fins i tot eliminar-los. Un cop s'ha aconseguit resoldre la presència del factor que produeix l'estrès, el malestar que afecta a la persona en qüestió es va reduint progressivament i s'inicia un període de recuperació que finalitza amb èxit i que evita el risc de cronificació.

També es recomana deixar-se ajudar per la nostra família i pels amics més propers. Si tenim la possibilitat de tenir un bon suport a aquests dos nivells els trastorns adaptatius es poden resoldre més aviat.

Des de la CUS – Salut + Consum + Alimentació recordem que l'ésser humà té la capacitat d'aprendre dels seus propis errors i extreure conclusions de situacions adverses que li permetin sortir enfortit a nivell psicològic i humà.

Font: Avantmèdic



Nous hàbits alimentaris en temps de pandèmia

En aquests temps de canvis i de “nova normalitat” ens veiem abocats, necessàriament, a combinar el teletreball, atendre a la família i a les tasques domèstiques, cuinar, fer exercici i tot el que calgui i fer-ho amb una dinàmica que feia temps que no posàvem en pràctica amb aquesta continuïtat.

Arran del llarg confinament que hem viscut i que, amb algunes variacions, encara està present, molts de nosaltres potser haurem guanyant uns quilos encara que, com a contrapartida, hem après a dedicar més temps a cuinar i a utilitzar de forma més habitual els anomenats productes de proximitat i de temporada.

Recordem que des del principi del confinament els establiments de subministrament alimentari (supermercats i botigues de queviures) han estat oferint els seus productes de forma ininterrompuda i això ens ha permès fer-nos una idea de com hem consumit en aquest darrers mesos. Des de llegums en conserva i altres varietats de llaunes per omplir el rebost, l'augment de la venda de snacks variats, especialment els salats per fer el vermut, i evidentment, pa, vi, cafè i congelats. I, en un altre ordre, tot tipus de productes desinfectants, especialment llegiu. Això pot comportar l'evidència d'un canvi d'hàbits de consum, un aspecte que els experts estan estudiant.





De qualsevol manera, tornant al tema de l'alimentació, sembla que no ens hem adaptat correctament en relació a la quantitat que mengem i la reducció de l'activitat física. Actualment estem més hores a casa i això permet anar més sovint de visita a la nevera i habitualment no tenim en compte reduir la quantitat de menjar que posem al plat.

Hauríem de fer un esforç per controlar la quantitat de les porcions, mirar de coure al vapor, al forn o a la planxa i, a poc que puguem, realitzar activitat física a l'aire lliure de forma no esporàdica. Pot ser útil caminar, anar en bicicleta, en patinet o fins i tot pujar i baixar les escales enlloc d'utilitzar l'ascensor com a norma.

No deixar de banda els components essencials de la dieta mediterrània, és un altre aspecte bàsic, donant preferència a la fruita, verdura i llegums que ens ajudaran a regular el funcionament intestinal i consumir més carn blanca i més peix. No abusar dels productes industrials, que continguin excés de greix o processats i finalment, no oblidar-nos de beure aigua cada dia.

Aquesta proposta d'alimentació és la que té més evidència científica i comporta beneficis fins i tot pel nostre estat d'ànim i la microbiota intestinal.

Una de les conseqüències d'aquesta època, és que sembla que estem més preocupats per la nostra salut, per la seguretat alimentària i per consumir més productes de proximitat. Hem de confiar que aquest hàbits adquirits es mantinguin en el temps i la higiene alimentària i el fet de cuinar de manera més saludable no es perdin un cop superades les diferents fases del confinament.

Sembla doncs que anem enfilant un millor camí ja que, sortosament, en aquest darrers mesos no s'han descrit brots de malalties de transmissió alimentària que sovint estan relacionades amb una mala higiene.

Malbaratament alimentari i consum responsable



El malbaratament alimentari a nivell domèstic consisteix bàsicament en el fet de no llençar el menjar, és a dir, no llençar aliments que poden ser totalment aptes pel consum humà.

Un dels aspectes essencials que ens pot ajudar a no fer malbaratament alimentari és interpretar correctament les dates de caducitat i de consum preferent. Malauradament el fet de llençar fruita, verdura o peix sobrant és quelcom molt habitual però podem fer alguns gestos senzills per reduir aquesta situació.

El malbaratament alimentari comporta actualment conseqüències importants tan a nivell econòmic com mediambiental sense oblidar l'aspecte ètic que incorpora.

Als menjadors escolars es llencen cada dia quantitats importants d'aliments, especialment pel comportament de molts nens que rebutgen menjar la fruita, la verdura o el peix... A banda d'això, un darrer estudi de la Generalitat manifesta que el 58% del menjar en bon estat que es llença a la brossa es produeix a les llars dels consumidors. Pel que fa als nens, és important educar-los pel tal que siguin uns consumidors responsables, sostenibles i solidaris. Hem de donar exemple per ensenyar als nostres fills a no malbaratar aliments.

Si comprem més menjar del que podem consumir o deixem que s'espantlli això comporta, en la pràctica, llençar tones d'aliments que es podrien aprofitar.

Segons les darreres dades, a Espanya el malbaratament alimentari suposa uns 25 quilos per persona i any. A banda d'això, altres actituds domèstiques com, per exemple, utilitzar un nombre excessiu de productes de neteja embruta i contamina les aigües i també comprar roba que no necessitem suposa que, en la seva fase de fabricació, s'utilitzi una gran quantitat d'aigua sovint també contaminada pels diferents tints i emissió de gasos.

Si a l'hàbit de llençar menjar unim altres pràctiques consumistes, basades en comprar i llençar sense criteri, tenim com resultat l'esgotament progressiu dels recursos i una enorme petjada ecològica. Per això, seria convenient imposar-nos un consum responsable, es a dir, una actitud conscient i crítica a l'hora de comprar un producte o contractar un servei i, evidentment, en l'ús eficient dels recursos.

Pel que fa a l'educació dels nens podem fer un recull de consells pràctics...

Podem cuinar amb ells receptes amb sobres d'aliments i després, fins i tot, utilitzar el que no sigui aprofitable per fer, per exemple, compostatge.

Recordem que els pares som el millor exemple que els nens poden tenir a l'hora d'adquirir pautes i hàbits de conducta.

Educar als fills jugant és una molt bona idea, per exemple, fer joguines amb materials reciclats o jugar a les botigues ... També els podem apuntar a tallers on es realitzin jocs sobre consum.

Ensenyar-los a fer una llista abans de comprar i comprar sempre en funció del menú que hem de consumir al llarg de la setmana. Molts dels aliments que llencem no es reciclen ni es transformen. Hem, de reduir el consum innecessari i, evidentment, educar-los en la compra de productes sostenibles i respectuosos amb el medi ambient. Evitar les bosses de plàstic d'un sol



Com reduir el consum de plàstics



Avui dia en gairebé qualsevol acció de consum o comercial els plàstics estan presents. Un dels avantatges que comporta el seu ús és la seva utilitat per la fabricació, transport i empaquetatge d'una infinita varietat de productes.

Quan aquests plàstics no es reciclen de forma adequada acaben en una gran quantitat als oceans on afecten directament la fauna marina i creen un focus creixent de contaminació.

Les xifres ho diuen tot: cada any més de 8 milions de tones de plàstic acaben als mars i els oceans.

Tots hem de col·laborar per aturar aquesta problemàtica mediambiental força preocupant i minimitzar el consum de plàstics d'un sol ús.

En aquesta línia podem incorporar algunes opcions a la nostra rutina diària i col·laborar de manera decidida encara que, ara com ara, és molt difícil suprimir els plàstics d'uns sol ús de la nostra vida quotidiana

Tot i això podem fer algunes coses interessants ...

Quan anem a comprar portar sempre una bossa de tela a sobre. En cas de no tenir una bossa de tela les altres opcions són les bosses de paper i les reutilitzables.

Sempre que puguem, comprar envasos de vidre que es puguin reutilitzar a casa nostra per diverses funcions.



També és recomanable evitar els aliments preparats i congelats i intentar cuinar més aliments frescos i conservar-los en carmanyoles de vidre.

Si comprem aliments a granel trobarem avantatges en els que potser no havíem pensat. Evitem el malbaratament ja que podem comprar la quantitat necessària, evitem el consum de l'envàs i els podem guardar a casa en un recipient de vidre.

I no oblidem que, en general, els productes a granel són més econòmics i també estem contribuint al consum de proximitat.

Pels paraments de la cuina és recomanable triar estris de fusta, bambú o acer inoxidable, materials que són molt més sostenibles, duradors i econòmics. Pel que fa als estris de plàstic no solen suportar temperatures molt elevades i, en relació a la seva composició química, no són gaire recomanables.

L'aigua embotellada genera milers de tones de residus que acaben al mar i provoquen una contaminació creixent. Podem contribuir a evitar-ho portant sempre a sobre una ampolla reutilitzable.

Al lloc de treball passem moltes hores cada dia i consumim molts productes amb envasos de plàstic. Tinguem sempre present la possibilitat de donar una segona vida a aquells productes o materials que si no fem res al respecte, acabaran convertint-se en residus contaminants pels oceans i l'ecosistema.

Selecciona els productes i les marques que s'esforcen per produir menys plàstic o reciclar més. Tots nosaltres podem ajudar als fabricants i empreses a modificar els sistemes de producció i que siguin més sostenibles.



ús i substituir-les per bosses reutilitzables, cistelles, cabassos...

Usar el carro per fer la compra i així evitem les bosses pel transport.

Si es possible evitar l'aigua embotellada en plàstic, donar preferència als envasos de vidre i, si es de garantia, beure aigua de l'aixeta en lloc de comprar aigua embotellada.

El nen ha de sentir-se protagonista i l'hem de motivar a col·laborar i ajudar en qualsevol acció a la llar en que ells creguin que poden fer alguna mena d'aportació.

Els gestos més senzills són sovint els més útils... Apagar les llums, tancar les aixetes per estalviar aigua, baixar la calefacció... Tot això comporta un estalvi energètic que ens beneficia a tots.

Adquirir productes que no són del tot necessaris i potenciar que el nen/a els tingui de forma immediata no és gens recomanable ja que fomenta el fet de consumir per consumir i sovint no té en compte la situació econòmica real. Abans de comprar res, s'ha de valorar si de debò és necessari o simplement és un caprici que després no tindrà massa utilitat i a més, se'ls hi ha d'ensenyar a estalviar per poder adquirir el que es vol.

Conèixer els productes solidaris és un aprenentatge important pels fills ja que els fabricants són empreses que compleixen amb els drets humans i la justícia social.

Recordem que els recursos són limitats, la qual cosa, unit al creixement continu de la població, fa que sigui cada vegada més necessari i urgent implementar un model econòmic basat en el consum responsable i sostenible que utilitzi de forma racional recursos naturals i que generi una menor quantitat de residus.

I per últim explicar-los què és la petjada ecològica. Qualsevol producte o article té un recorregut. On i com s'ha fabricat, distribuït, comercialitzat i reciclat. És l'única manera d'implementar un comerç just, ecològic i socialment responsable.

Il·luminació eficient a la llar per estalviar en la factura

Es important aconseguir una il·luminació adequada a la nostra llar amb el menor consum possible amb aquest consells evitarem un excés de consum, especialment important quan el cost de la factura es cada cop més alt.

Un aspecte interessant és seleccionar el tipus de llums que necessitem i saber distribuir-les de la millor manera per tal d'aconseguir l'efecte que desitgem tant en l'aspecte pràctic com en el vessant estètic.

Podem fer un estudi dels diferents espais que volem il·luminar i del que necessitarem per aconseguir la comoditat lumínica que busquem. Hem de tenir en compte la direcció de la llum, la intensitat, la possibilitat de superfícies que siguin reflectores i, evidentment, la mida i el color de la llum que utilitzarem.



Cadascuna de les habitacions pot tenir unes necessitats d'il·luminació diferents. Es tracta de saber combinar les diferents opcions disponibles.

La neteja de les làmpades, bombetes, halògens, etc. és un factor important per tal que siguin més eficients.

Però recordeu il·luminar segons les necessitats reals de cada habitació. Es un element interessant poder disposar de reguladors de llum o diferents interruptors per ubicar-los estratègicament en les diferents estances de la llar. D'aquesta manera tindrem sempre la possibilitat d'utilitzar el nivell d'il·luminació que volem en cada moment.

Hem de pensar que si utilitzem colors clars a les parets tindrem menys necessitats d'una llum més intensa i per tant obtindrem més estalvi i, no cal dir, que la llum natural del dia es pot aprofitar molt més si a les finestres tenim cortines que permetin que la llum inundi l'habitació.

En relació als fluorescents no és recomanable apagar-los i encendre'ls amb freqüència, per això, la seva instal·lació està prevista per aquells espais on hem d'estar més temps de l'habitual. Si hem de sortir, per exemple, de la cuina només uns minuts no cal apagar els fluorescents per un espai de temps curt ja que és en la fase d'encesa quan es produeix la despesa energètica més gran.

Una altra alternativa per espais com rebosts, soterranis, cellers, etc., que no són d'ús diari podem instal·lar detectors de presència que s'encenen i apaguen de forma automàtica i si tenim espais oberts amb llums exterior els temporitzadors o les fotocèl·lules controlen que els llums s'apaguin durant el dia.



Consells pràctics per a comprar online

Les compres online cada cop són més habituals però a la vegada també augmenten les consultes, queixes i reclamacions, en especial en aquells casos en que el producte que es rep no es correspon amb el que havíem demanat o l'hem rebut fora de termini i també quan es detecta que el producte és una imitació de la marca original o d'una qualitat inferior al que hem demanat.

Recordem alguns consells essencials que ens poden ajudar a evitar situacions conflictives. D'entrada ens hem d'assegurar que el web on comprem té un aspecte professional i inclou les dades de contacte amb el nom i adreça física del venedor/a més d'una informació detallada dels productes o articles que estan a la venda.



Un aspecte fonamental és que el web en qüestió sigui un web segur. Això ho podem comprovar en l'adreça del navegador que ha d'incloure el protocol <https://> i, a la part inferior, s'ha de visualitzar un cadenat tancat.

Evidentment, no hem de comprar sense dedicar el temps necessari per comparar preus i desconfiar si veiem que hi ha grans diferències en el mateix producte o article. Comprovar també les condicions de pagament, garanties, condicions de devolució i no deixar de consultar les opinions d'altres compradors que estan a la xarxa sobre el mateix producte que volem comprar.

Si ja hem fet la compra, el venedor ens ha d'enviar de forma automàtica la factura de compra o un justificant de la mateixa per correu electrònic.

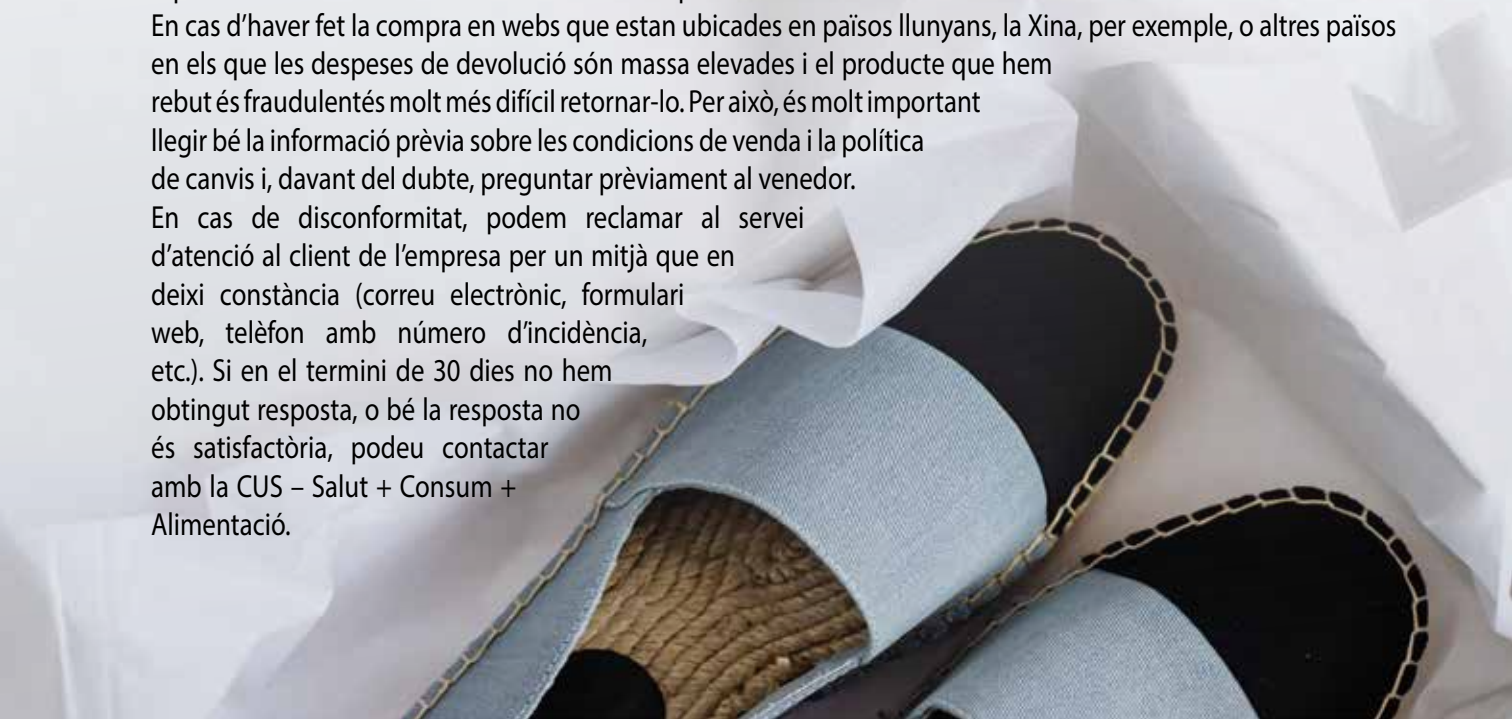
El procés de lliurament del producte o la prestació del servei que hem contractat té un termini màxim de 30 dies després de fer la compra, excepte si el venedor ha especificat una data concreta de lliurament. En cas contrari, el consumidor pot resoldre el contracte i reclamar la devolució de la quantitat abonada.

El consumidor disposa d'un període mínim de 14 dies per retornar la compra o desistir del contracte. Si aquest fet es produeix, el venedor ha d'abonar els diners en un termini màxim de 14 dies naturals des del moment de rebre la notificació del consumidor. En cas de que no ho faci tenim també la opció de demanar a la nostra entitat bancària que sol·liciti la retrocessió del pagament al responsable de la targeta amb què hem efectuat el pagament.

Si hem decidit exercir el dret de desistiment, només ens podran cobrar despeses de devolució si ens han donat aquesta informació en el moment de fer la compra.

En cas d'haver fet la compra en webs que estan ubicades en països llunyans, la Xina, per exemple, o altres països en els que les despeses de devolució són massa elevades i el producte que hem rebut és fraudulentés molt més difícil retornar-lo. Per això, és molt important llegir bé la informació prèvia sobre les condicions de venda i la política de canvis i, davant del dubte, preguntar prèviament al venedor.

En cas de disconformitat, podem reclamar al servei d'atenció al client de l'empresa per un mitjà que en deixi constància (correu electrònic, formulari web, telèfon amb número d'incidència, etc.). Si en el termini de 30 dies no hem obtingut resposta, o bé la resposta no és satisfactòria, podeu contactar amb la CUS – Salut + Consum + Alimentació.





COORDINADORA D'USUARIS
DE LA SANITAT

FES-TE SOCI!

La CUS, Salut, Consum i Alimentació

és una associació de consumidors amb més
de 35 anys de treball al servei del consumidor.

LA UNIÓ FA LA FORÇA I LA FORÇA ÉS DELS CONSUMIDORS,
per això us proposem que us associeu i tindreu drets d'informació, formació i reclamació.

Per una quota anual de soci bàsic de 20€ oferim entre d'altres:

- La defensa dels vostres interessos en l'àmbit de la sanitat pública i privada
- Assessorament i informació de tots els temes relacionats amb el món del consum.
- Informació sobre alimentació i seguretat alimentària.
- Concertar visites amb els nostres tècnics tant de salut, consum i alimentació.
- Gestió, quan sigui necessari, de reclamacions.
- Mediacions.
- Assessorament mèdic sobre errors mèdics i negligències.
- Tramesa del nostre BUTLLETÍ periòdic.
- Participació en xerrades i tallers.
- Alertes i informacions a través del web.
- Accés directe als continguts restringits.
- Participació a les Assemblees de la CUS: Salut, Consum i Alimentació

- **BARCELONA.** AV. PORTAL DE L'ÀNGEL, 7, ÀTIC, A.B.C.

08002 - BARCELONA - T/ 93 302 41 38

- **LLEIDA.** ST. PERE CLAVER, 5 (CENTRE CÍVIC) 25005 - LLEIDA - T/973 27 02 20

- **MOLLERUSSA.** AV. DEL CANAL S/N. 25230 MOLLERUSSA. T/ 973 270220

- **TÀRREGA.** CENTRE D'ENTITATS. C/ SEGLE XX, 2. 25300 TÀRREGA. T/ 973 270220

*si vols més
informació no
dubtis en posar-te
en contacte amb
nosaltres*

web. www.cus-usuaris.org

e-mails. salut@cus-usuaris.org / consum@cus-usuaris.org

facebook.  CUS

twitter.  @cus_usuaris

canal youtube 