

Llançà es posiciona com a referent en prescripció social basada en activitats marines

Professionals d'entitats sanitàries, socials i acadèmiques han analitzat al municipi empordanès els beneficis físics, emocionals i comunitaris de les activitats relacionades amb el mar

Professionals de la salut, investigadors i representants de diverses entitats han abordat els beneficis per al benestar físic, emocional i social que aporten les activitats al mar i el seu entorn coincidint amb la Jornada Salut i Mar, que s'ha fet aquest divendres a la Casa de la Cultura de Llançà. La trobada ha comptat amb l'aportació destacada de l'Equip d'Atenció Primària de la localitat empordanesa, que ha exposat les activitats comunitàries i projectes de recerca que impulsen vinculades al mar i el seu entorn. En aquest context, l'Equip d'Atenció Primària (EAP) Llançà, adscrita a l'Institut Català de la Salut (ICS) a Girona, s'ha erigit els últims anys en un referent pel que fa al foment d'accions de prescripció social vinculades a l'anomenada "recepta blava", que relaciona el contacte amb el mar i el benestar emocional. De fet, una seixantena de persones ja han participat en algun dels grups impulsats per l'EAP Llançà per tractar la fibromiàlgia, l'ansietat o trastorns adaptatius. L'entorn privilegiat de la costa empordanesa i la presència de persones que, de manera habitual, realitzen activitats al mar permeten impulsar estudis per avaluar la incidència de les activitats vinculades al mar com a generadores de salut. Pel que fa a l'atenció primària de Llançà, que també comprèn els municipis de Portbou, Port de la Selva, Selva de Mar i Colera, destaca la recerca dirigida a pacients amb fibromiàlgia, encapçalada per la doctora Carme Pigem i que compta amb l'aprovació del Comitè Ètic d'Investigació amb Medicaments (CEIM) de l'IDIAP Jordi Gol. La intervenció ha consistit en un programa d'exercici físic aquàtic de 16 sessions —entre maig i juliol de 2025— i en 3 sessions d'abordatge psicològic grupal. Durant aquest període, s'han aplicat qüestionaris preintervenció i postintervenció a les 32 dones per determinar l'impacte que s'ha assolit pel que fa al benestar emocional percebut, la percepció del dolor, la qualitat del son i el consum de fàrmacs. Les conclusions de l'estudi, que s'ha desenvolupat aquest 2025 s'han presentat en el tercer bloc de la jornada, dedicat a recollir evidències científiques i investigacions recents sobre els beneficis de l'activitat física i psicològica al medi marí, així com noves propostes de formació especialitzada en salut i mar. Carme Pigem ha explicat que una vegada avaluats els resultats de l'estudi s'ha observat que l'exercici d'intensitat moderada al mar afavoreix una disminució del dolor i, en conseqüència, millora la qualitat de vida de les persones amb fibromiàlgia. També influeix en la millora de la qualitat del son, mentre que no s'han registrat canvis significatius en aquells apartats destinats a mesurar l'ansietat i la depressió. Els resultats s'han obtingut a partir de l'anàlisi dels qüestionaris completats per les 32 dones participants en l'estudi. D'una banda, 16 van formar el grup d'intervenció, encarregat de fer les activitats al mar i la teràpia grupal. Les altres 16 dones (grup control) van continuar amb el tractament estàndard. La comparació de les dades obtingudes per un i grup i l'altre ha permès treure les conclusions.

Font del document:

<https://www.diaridegirona.cat/alt-emporda/2025/11/28/llanca-posiciona-com-referent-prescripcio-124243876.html>