

# El Butlletí



## Consell de salut: la vitamina D

Explicarem que és la vitamina D, parlarem com s'obté i us donarem algunes recomanacions.

Segueix-nos al nostre  
compte d'Instagram  
[@fundacioagrupacio](https://www.instagram.com/fundacioagrupacio)



#SOMFUNDACIO

## Recepta de temporada

Podreu trobar una recepta fàcil de fer i adequada per aquesta època de l'any.

# ÍNDEX

---



Pàgina

**03**

## **CONSELL DE SALUT: LA VITAMINA D**

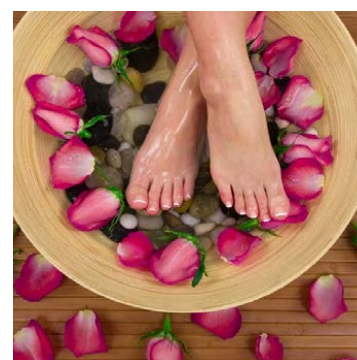
Explicarem com s'obté la vitamina D, què passa si tenim dèficit i algunes recomanacions.

Pàgina

**04**

## **LA SALUT DELS NOSTRES PEUS**

Us oferirem consells per tenir uns peus ben cuidats i preparats per quan arribi l'estiu.



Pàgina

**05**

## **RECEPTA: LLOBARRO A LA SAL**

En aquest espai podreu trobar una recepta molt fàcil de fer, i saludable per a tota la família.

Pàgina

**06**

## **PREGUNTES FREQUENTS I NOTICIES**

En aquest espai us informarem del contacte de la Fundació i de les notícies actualitzades d'activitats de la Fundació.



## Consell de salut: la vitamina D

### Què és la vitamina D i com s'obté

- A diferència d'altres vitamines, que s'obtenen sobre tot dels aliments, la major part de la vitamina D prové de l'exposició de la pell al sol: només el 20% procedeix de la dieta. Els aliments rics en vitamina D són, principalment, els peixos grassos, l'oli de fetge de bacallà, i algunes carns i bolets. Com que el contingut de vitamina D als aliments és baix, en el mercat hi ha productes enriquits (bàsicament, llet i cereals).
- La nostra pell conté el precursor de la vitamina D (vitamina D3), que amb l'acció dels raigs ultraviolats del sol es transforma per poder passar primer pel fetge i després pel ronyó, d'on surt la forma d'aquesta vitamina que té efecte sobre el cos. Durant aquest procés de transformació, la vitamina D viatja per la sang, i és en aquest estat que s'analitza per tal de conèixer-ne els nivells a la sang.



### Què provoca la falta de vitamina D

- Disminueix l'absorció de calci, la qual cosa fa que augmenti la presència d'una hormona que actua extraient calci dels ossos i, per tant, que hi hagi una pèrdua de la mineralització de l'os i, finalment, que els ossos siguin més fràgils (és el que es coneix com osteoporosi).
- Debilitat muscular que pot ocasionar caigudes i fractures.

### Recomanacions

- L'exposició directa al sol durant 10-15 minuts tres cops a la setmana a la primavera, l'estiu i la tardor; a l'hivern pràcticament no hi ha producció de vitamina D.
- Assegurar la ingesta d'aliments rics en vitamina D: salmó (millor salvatge que de piscifactoria), tonyina i sardines en llauna, rovell d'ou, bolets (millor secs) i aliments enriquits en vitamina D (per exemple, llet i cereals).

*Si no s'obté prou vitamina D del sol o dels aliments i es necessiten suplementes, s'aconsella consultar el metge i seguir-ne les recomanacions.*



## La salut dels nostres peus



Tenir cura dels peus és tan important com cuidar la nostra cara, pèl, cos etc...

Els peus hem de tenir-los sempre sans, perquè al llarg del dia no acabem amb cansament, esgotament o aquest formigueig tan molest a la planta del peu.

Els peus són la part que suporta tot el nostre pes del cos, amb ells caminem, correm o saltem, és la part que suporta tots els nostres impactes i si no els comencem a cuidar el dia de demà ens passarà factura.

### CONSELLS PER MILLORAR LA SALUT DELS NOSTRES PEUS

- Comprovar que el calçat s'adapta al peu, i no fer mai que el peu s'adapti al calçat. Evitar els talons alts i les punteres estretes. L'alçada de la pala ha de ser l'adequada per a la mida dels dits. Els materials de les sabates han de ser nobles i naturals i tan transpirables i flexibles com sigui possible. És recomanable alternar la utilització de diferents tipus de calçat.
- Utilitzar calçat adequat a la mida del nostre peu, sense puntera estreta i amb un taló de 2 a 4 cm, com a màxim, sempre amb un sistema de cordons o de fixació al peu. Evitar les soles de sabata primes.
- Per evitar caigudes, cal utilitzar sabates estables i amb sola antilliscant.
- Comprar les sabates al final de la tarda, ja que el peu està més ample.
- Per a l'estiu es recomanen les sandàlies, però sempre amb sistema de subjecció al peu.
- Utilitzar mitjons de fibres naturals, per afavorir la transpiració natural del peu i evitar la humitat.
- Evitar el sobrepès. Seguir una alimentació adequada a les necessitats reals. Fer exercici moderat. Moure els peus i els dits per restablir la circulació sanguínia.
- Acudir al podòleg per eliminar tan aviat com sigui possible les causes de dolor.
- Fer-se massatges per relaxar els peus i fer pediluvís amb sals, herbes o olis, perquè recuperin el benestar.
- L'edat i el sobrepès ocasionen la desaparició o la dispersió del greix plantar, i això fa que es perdi la propietat esmorteïdora del peu, de manera que el sol fet de caminar pot produir dolor. Substituir aquesta capacitat amb plantilles o sabates adequades.
- Hidratar els peus amb cremes específiques diàriament, per afavorir la barrera protectora natural de la pell.
- Eixugar bé els peus després de rentar-los, sobretot els espais interdigitals, per tal d'evitar infeccions a la pell.
- Per evitar malalties transmissibles, les sabates, els mitjons i l'instrumental de tall utilitzat per als peus han de ser personals i intransferibles.
- Protegir els peus amb xanquetes o peücs, sobretot en llocs públics com ara gimnasos, vestidors, hotels, piscines, etc., amb la finalitat d'evitar la transmissió de berrugues i fongs.
- Revisar els peus diàriament per evitar la presència de lesions i tractar-les com més aviat millor.



## Recepta del mes: llobarro a la sal



### Ingredients per a 4 persones

- 1 llobarro (d'1,2 kg, aproximadament)
- Sal gruixuda (prou per cobrir el peix i fer la base)
- Pebre negre
- Oli d'oliva verge extra



### Elaboració

- En una safata de forn fer un llit de sal gruixuda. Si trobeu que la sal és molt seca, mulleu-la una mica amb aigua, perquè ha de ser humida.
- Feta la base, col·locar a sobre el llobarro, prèviament net. A continuació, tapeu-lo amb una altra capa de sal gruixuda. Ha de quedar tancat com si fos un cofre.
- Ja estarà llest per col·locar-lo al forn a 220° durant 20 minuts. Si el llobarro fos més gran haurieu de deixar-lo més minuts, perquè els 20 minuts indicats és per quilo de peix.
- Passat aquest temps, retireu la capa de sal amb l'ajuda d'una cullera i una forquilla. Després caldrà treure la pell. Un truc perquè la pell surti amb facilitat és fer talls al costat del peix.
- Finalment, posar els dos filets del llobarro en un plat pla. Posar una mica de pebre negre i un rajolí d'oli d'oliva.
- Podeu acompanyar-lo amb patates al forn, uns espàrrecs verds...

*Que aprofiti!*

# *Preguntes freqüents i activitats*



## COM PUC ESTAR INFORMAT/DA DE TOTES LES ACTIVITATS?

Si vols estar al dia de les activitats de la Fundació, pots subscriure't al Butlletí enviant un correu electrònic a [fundacio@agrupacio.es](mailto:fundacio@agrupacio.es)

## TENIU XARXES SOCIALS?



## COM PODEM ENVIAR ELS NOSTRES DUBTES?

Resoldrem totes les preguntes que tingueu si envieu un correu electrònic a [fundacio@agrupacio.es](mailto:fundacio@agrupacio.es). Les preguntes d'interès general les penjarem en aquest espai per a que els altres lectors puguin consultar-les.