

## Un gran ejemplo de trabajo “salutogénico” en comunidad.

El Dr. Carlos Piñeiro del Centro de Salud de Narón (A Coruña) dice: "Observamos que el sedentarismo y la obesidad eran problemas comunes en la ciudad". Tanto que 15.000 vecinos estaban por encima de su peso recomendado. Seis de cada diez. Con este diagnóstico en mano, Carlos comenzó a tejer un plan intersectorial que no se quedase en su consulta de médico de familia y que abarcase a todos: los niños con las Cardioescolas, los adultos con el reto de reducir un 10% el sobrepeso y los mayores con los que abogar por el ejercicio para evitar la hospitalización y la medicación

Así nació 100.000 motivos de peso, un programa que pretende que los casi 40.000 vecinos de Narón que estén por encima de peso adelgacen 100.000 kilos en dos años. ¿Cómo? Con una dieta personalizada, que se complementa con el fomento de la actividad física y el deporte.

Vale la pena escuchar el programa de 8 minutos de Radio Nacional en este enlace:

<http://www.rtve.es/alacarta/audios/reportajes-emisoras/reportajes-emisoras-coruna-100000-motivos-peso-28-02-19/5021565/>