

Recepta Blava e-Health

Autors: Fontdecaba E.¹, Enciso O.², Lloveras M.³, Izquierdo A.⁴, Carreño A.⁵, Lloret J.⁵

Centre de Treball: EAP Roses ¹, EAP Tossa de Mar ², EAP Girona ³, Institut Català d'Oncologia ⁴, Càtedra Oceans i Salut Humana UDG ⁵



OBJECTIUS:

Aportar evidència preliminar sobre els beneficis en salut de la pràctica de snorkel, nedar i caminar vora el mar, en pacients oncològics, amb la finalitat de fonamentar la seva recomanació - "Recepta Blava" - com a eina en promoció de la salut (PS).

Aconseguir una visió holística del binomi salut-medi ambient avançant cap a iniciatives de PS basades en activitats marítimes sostenibles mediambientalment.

METODOLOGIA:

Estudi desenvolupat durant dos anys per un equip multidisciplinari que involucra investigadors -metges de família, oncòlegs, biòlegs marins i antropòlegs- i la comunitat – associació de pacients, centre busseig- en les activitats d'investigació.

Es compara l'efecte de 3 intervencions – caminar vora mar, nedar i snorkel- amb la no intervenció. Es realitza un total de 16 sessions, 4 de cada tipus amb 24 participants.

Criteris selecció: pacients oncològics 18-70 anys, sense tumor actiu actual, dins primers 5 anys del diagnòstic.

Variables: freqüència cardíaca (FC) i qualitat del son (paràmetres fisiològics avaluats amb rellotges intel·ligents), pressió arterial i qüestionari POMS (Profile of Mood States).

Anàlisi estadístic: model tipus GLMM (Generalized Linear Mixed Models).

Limitacions: situació epidemiològica COVID. Mida mostra.

Aspectes ètics: aprovació CEI IDIAPJGol i CEBRUdG

RESULTATS:

El POMS mostra resultats significatius en les 3 activitats amb un gradient de benefici positiu segons el grau de contacte amb el mar, és a dir, la tendència de millora és: snorkel > bany/nedar > caminar vora el mar.

En la resta de variables, tot i les limitacions mostrals, trobem una tendència de millora de la FC.

CONCLUSIONS:

Snorkel, nedar i caminar vora el mar aporten benefici significatiu per la salut en pacients oncològics. Això fonamenta la recomanació d'aquestes activitats com a actius en salut.

El treball multidisciplinari permet integrar salut-espais blaus en iniciatives orientades al benestar de la comunitat mantenint la sostenibilitat del medi marí i de la costa.

L'escassa evidència científica i els resultats preliminars obtinguts encoratgen a continuar investigant en la mateixa línia, combinant l'ús de rellotges intel·ligents i qüestionaris de benestar emocional.