



CONSELL INSULAR
DE MENORCA



Presentació de les «jornades de promoció d'estils de vida saludable per adolescents i joves», organitzades per la Fundació Rubió Tudurí i el Consell Insular de Menorca

Els dies 12 i 13 de març la Fundació Rubió Tudurí conjuntament amb el CIME, té previst organitzar unes jornades dirigides a la promoció d'estils de vida saludables entre la població adolescent i jove de l'illa de Menorca. Per això s'ha convidat al **Sr. Harvey Milkman**, psicòleg, professor emèrit de la Universitat de Denver, EEUU, i professor associat de la Universitat de Reykjavík, Islàndia.

A Islàndia, el tabaquisme, el consum d'alcohol i el consum de drogues en els adolescents s'han reduït radicalment en els últims anys. Segons diferents investigacions i el sistema de classificació europeu, els adolescents d'aquest país són els que tenen els estils de vida més saludables d'Europa. En 18 anys es va aconseguir baixar els índexs de drogoaddicció, alcoholisme i tabaquisme en joves d'una manera tan dràstica que no es creuria si les xifres no ho confirmessin: el percentatge de nois entre 15 i 16 anys consumidors d'alcohol es va desplomar del 42 per cent en 1998 al 5 per cent en 2016; el dels consumidors de marihuana va passar del 17 al 7 per cent i el dels fumadors de cigarrets va caure del 23 al 3 per cent.

Com ho van aconseguir? Amb 'embriaguesa natural', un concepte desenvolupat pel psicòleg nord-americà **Harvey Milkman**.

Amb base en aquest concepte es va construir el programa 'Joventut Islàndia'. Un projecte que combina la participació dels joves en equips esportius i grups d'art després de l'escola, amb el compromís d'acompanyament i temps compartit per part dels seus pares i mestres.

Però, ¿Què és l'embriaguesa natural'?

El cervell és una farmàcia gegant; parlem d'hormones com la serotonina, les endorfines i, sobretot, la dopamina, les quals tenen molta relació amb les addiccions. Si el cervell produeix aquestes drogues, per què no fer que la gent es 'drogui' amb elles en lloc d'acudir a drogues externes.

Diferents estudis han demostrat que l'art i l'esport són una forma d'activar aquesta química pròpia, ja que estimula nuclis en el cervell que augmenten la producció d'aquestes hormones.

L'objectiu no és aconseguir atletes professionals o artistes excel·lents, sinó formar persones que tinguin la capacitat de gaudir d'aquestes activitats, que els porten a l'embriaguesa natural, sense haver de dependre d'altres substàncies externes.

El Sr. Harvey Milkman es desplaçarà a Menorca per explicar-nos aquesta experiència que tant bons resultats ha donat a altres països. Seran dos jornades en les que **el dia 12 pel matí, el Consell Insular organitza, amb la col·laboració de la Fundació Rubió i Tudurí, la jornada SOM ILLA JOVE (inscripcions a la pàgina de InJOVE)** i el dia 13 pel matí reunions amb professionals i polítics del Consell Insular de les àrees de joventut, esports i benestar social.

Tot conclourà amb una conferència oberta al públic el **divendres 13 de març a les 19:30 h.** a la **Sala d'Audiències del Claustre del Carme de Maó (1r pis)**. **Organitzada per la Fundació Rubió i Tudurí, amb la col·laboració del Consell Insular de Menorca**