EJJA QUM MINN FUQ IS-SIĠĠU!

Jekk issegwi l-futbol Ewropew, iċ-ċans hu li diġà rajt riklami jħeġġuk biex tagħmel iktar attività fiżika. Dan grazzi għal ftehim li ntlaħaq bejn l-Unjoni Ewropea u l-UEFA sabiex tkun tista' ssir kampanja ta' promozzjoni waqt il-logħob taċ-*Champions League*. L-ispazju għax-xandir ingħata b'xejn mill-UEFA stess, bħala parti mill-inizjattivi soċjali ta' din l-organizzazzjoni.

Il-kampanja, li mistennija li tilħaq bejn 80 u 100 miljun persuna, hija waħda minn sensiela ta' kampanji u programmi li qed isiru sabiex kulħadd jitħeġġeġ biex jagħmel l-eżerċizzji fiżiċi. Dan l-impenn kollu qiegħed jiżdied fid-dawl tan-numru ta' nies li huma kunsidrati bħala ħoxnin iż-żejjed – 27% ta' l-irġiel u 38% tan-nisa Ewropej.

Il-problema m'hijiex fil-ħxuna nnifisha, imma din il-kundizzjoni hija assoċjata ma' problemi ta' saħħa li jaffetwaw il-qalb, tip ta' dijabete, ċerti tipi ta' kanċer u mard ieħor. Biex nieħdu idea, huwa kkalkulat li 7% ta' l-ispejjeż totali tal-kura medika fl-UE huma relatati ma' mard li jiġi kkawżat mill-obesità. Il-figuri għal Malta, partikolarment ta' l-obesità fit-tfal, huma sostanzjalment għoljin.

Iktar kmieni s-sena l-oħra, rajna kampanja bit-tema 'Shape Up Europe' fejn skejjel lokali taw sehemhom f'kampanja edukattiva għall-istudenti sabiex jieħdu ħsieb saħħithom, permezz ta' l-eżerċizzji u dieta tajba. Inizjattiva oħra interessanti kienet ta' kokijiet ewlenin Ewropej li ħolqu riċetti li huma tajbin għas-saħħa u li jistgħu jagħmluhom it-tfal.

Bħala impenn iktar wiesgħa, sentejn ilu nġabru flimkien diversi organizzazzjonijiet kbar biex jaħdmu fuq dieti, attività fiżika u s-saħħa. Din l-hekk imsejħa pjattaforma tiġbor fiha organizzazzjonijiet tal-kummerċ, tobba, ristoranti, konsumaturi, industriji ta' l-ikel u x-xorb, aġenziji ta' l-irreklamar u ħafna oħrajn, biex flimkien mal-Kummissjoni Ewropea jieħdu diversi inizjattivi ma' l-Ewropa kollha. Inizjattiva interessanti hi li l-assoċjazzjoni ta' min jipproduċi xorb minerali (*soft drinks*) ma tibqax tirreklama b'mod dirett dawn il-prodotti lit-tfal ta' taħt it-12-il sena.

Il-kliem tal-Kummissarju Ewropew responsabbli mis-saħħa, Markos Kyprianou, li l-Ewropej qed jieklu wisq u jeżerċitaw ftit wisq, jista' jkun qed jolqot il-musmar fuq rasu għal ħafna minna. B'naqra attività fiżika fir-rutina tagħna ta' kuljum nistgħu nagħmlu ħafna ġid lil saħħitna. M'hemmx għalfejn nistennew lill-Kummissjoni Ewropea biex tgħidilna dan. Imma nistgħu nibqgħu ċerti li se tfakkarna, anki meta nkunu bil-qiegħda qed naraw xi logħba tajba tal-futbol!

Minn Julian Micallef
Kordinatur tal-Konsultazzjoni
Forum Malta fl-Ewropa

FORUM MALTA FL-EWROPA

Indirizz: 280, Triq ir-Repubblika, il-Belt Valletta VLT1112
Telefon: 2590 9101
e-mail: foruminfo@gov.mt