



En lluita contra l'obesitat

Fer esport i una bona alimentació són les condicions indispensables per eradicar **l'obesitat infantil**

MARTA ESPAR

FOTOS: MARC ROVIRA / GETTY

Viu en una ciutat densament poblada, amb pocs parcs i àrees de zona verda; com més anys fa, menys estones de joc lliure passa enfilant-se pel parc més proper; passa una mitjana de 6-7 hores al dia assegut entre classes, deures i pantalles de tauletes, ordinadors o tele i bona part de les extraescolars a les quals assisteix són intel·lectuals (música, reforç, anglès, etc.). Si, a més a més, es té en compte que amb la crisi econòmica va directament de l'escola a casa, on sovint ingereix més calories de les que el seu metabolisme necessita –no precisament seguint una dieta mediterrània saludable– i, en molts casos, sense supervisió adulta, ja que els horaris laborals dificulten la conciliació, el còctel esdevé explosiu. Els experts es mostren molt preocupats: l'Organització Mundial de la Salut (OMS) ja va advertir fa un any que “el sedentarisme juntament amb una dieta poc saludable comporten per a aquesta generació un còctel mortal”.

La Fundació CET 10 ha fet un estudi en cinc escoles del barri de Sant Martí, a Barcelona, amb 1.500 nens de P-3 a sisè de primària. Les dades diuen que el 30% dels nens no presenten un pes saludable. El 49,4% dels infants entrevistats es passen entre 2 i 3 hores davant la pantalla i encara n'hi ha un 10,9% que no fan cap activitat física en família.

Són xifres que concorden amb una situació glo-

bal: les taxes d'obesitat i sobrepès infantil s'han multiplicat per 10 en els últims quaranta anys i han augmentat el desenvolupament precoç de malalties com la diabetis. “Actualment la televisió, internet, els videojocs i altres artefactes electrònics han provocat que una cosa tan biològica i espontània en un nen com el moviment i el joc lliure es converteixin en excepcional”, explica Montserrat Romaguera, metge de família i de l'esport de l'Institut Català de la Salut (ICS) al CAP Ca n'Oriac de Sabadell i membre del grup de treball Activitat Física i Salut de la Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària (Camfic). Davant d'aquest panorama, els experts comencen a posar el focus de la prevenció en l'escola, perquè els infants hi passen

una gran part del dia i dades de l'estudi de la Fundació CET 10 recullen que el 60,8% dels infants que pateixen obesitat no es queden a dinar.

Feina a casa i a l'escola

“La tasca de l'escola en horari lectiu i no lectiu és conscienciar els alumnes i les seves famílies de la importància d'implicar els infants en el seu procés alimentari, conscienciar de la importància de l'activitat física i treballar tots plegats en benefici de la salut de cadascun dels alumnes del centre”, explica Anna Calvo, educadora social, responsable pedagògica de la Fundació CET 10 i coordinadora de l'estudi.

Calvo afegeix que l'estudi neix dins el projecte Cap Infant Sense Esport, de la Fundació CET10 (<http://fundacio-cet10.org/cat/cap-infant->



sense-esport), l'interès central del qual és la vinculació entre la pràctica esportiva i el sobrepès o obesitat infantil, conèixer els hàbits d'activitat física dels infants de les escoles i, en un futur, dur a terme accions per afavorir que els infants puguin gaudir dels bene-

ficis de la pràctica esportiva des d'educació infantil. “Les escoles que potencien les activitats extraescolars tenen un índex d'obesitat infantil inferior”, assegura l'educadora social, que recorda que l'OMS recomana com a mínim una hora diària d'activitat

física moderada, mentre que les hores d'educació física a les escoles han sigut “retallades” amb l'última llei.

Crèixer sans

Amb l'objectiu de prevenir l'obesitat infantil, l'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB) també va engegar el 2014 el projecte Prevenció de l'Obesitat Infantil a Barcelona, POIBA, (<http://www.aspb.cat/qu-efem/escoles/creixem-sans-poiba.htm>), que s'articula en la franja de 8 a 9 anys a través del programa Creixem Sans, amb un total de 9 sessions a l'aula que implicaven el tutor o tutora del curs de l'alumne, el professorat d'educació física i les famílies. Comprèn un total de tres mòduls adreçats a treballar el creixement físic i l'autoimatge corporal, l'alimentació i nutrició i l'activitat física i els hàbits sedentaris.

Carles Ariza, cap del servei d'avaluació i mètodes d'intervenció de l'ASPB, explica que l'ava-

Xifres preocupants

Segons dades de l'Agència de Salut Pública de Barcelona, la prevalença de l'obesitat infantil a Barcelona és del 12,7%, més baixa que la de Catalunya, que és del 16,8%, i que la d'Espanya, del 19,1% (2010). A la resta dels països europeus, segons dades de l'Organització Mundial de la Salut referides a nens d'entre 6 i 9 anys, la taxa és més baixa en països com Bèlgica i Holanda, sobre el 10%-11%, però més alta en països com França (18%) o el Regne Unit (20%).





luació d'aquest primer any del projecte ha permès mostrar que en els escolars exposats al programa preventiu s'evitava un de cada tres casos possibles d'obesitat infantil.

L'escola és un lloc òptim per treballar la prevenció primària, és a dir, avançar-se al problema, assegura Ariza, que afegeix que "el projecte POIBA s'adreça als escolars d'una forma individual, a través de les accions escolars a l'aula i a través de l'activitat física [esport escolar i extraescolar], però també a través de la família amb tallers específics adreçats als pares i mares dels escolars, i a les accions sobre la comunitat que puguin ajudar perquè els nens no deixin de fer activitat física per falta de recursos familiars donant-los ajuts sobre les quotes de l'esport i millorant les condicions de l'alimentació al menjador escolar".

Romaguera encara afegeix més: "En entorns precaris està descrit el

Dieta i esport van de bracet

L'alimentació i l'activitat física estan interrelacionades en l'organisme humà pel que fa a la despesa energètica. "Hi ha d'haver un balanç adequat entre les calories que ingerim a través de l'alimentació i les que gastem a través de l'activitat i l'exercici", concreta el cap del servei d'avaluació i mètodes d'intervenció de l'ASPB, Carles Ariza. "Un dels problemes actuals és la pèrdua d'alguns dels hàbits alimentaris i nutricionals relacionats amb la dieta mediterrània, però encara més important és la disminució de l'activitat física que es detecta en els escolars per l'ús abusiu de les noves tecnologies, que porta a la immobilització dels infants en un moment en què la despesa energètica és molt important per al seu desenvolupament harmònic", matisa Ariza.

perfil del *nen clau*, que respon a nens de curta edat que porten penjada al coll la clau de casa; en tornar de l'escola arriben a casa, on no hi ha ningú que supervisi les seves tasques escolars, li doni el berenar i comparteixi la tarda amb ells. Acostumen a consumir moltes hores de pantalla i ingerir calories poc sanes. Entre aquests nens les taxes d'obesitat són més altes que en la resta".

Per arribar a tots els nens i joves "caldrà incrementar el nombre d'hores lectives de l'assignatura curricular d'educació física i fomentar més la diversió que la competició, que habitualment exclou els alumnes obesos, que acostumen a ser menys hàbils i tenir pitjor condició física", afegeix Romaguera. Finlàndia, el país que s'ha convertit en model gràcies als resultats acadèmics dels seus alumnes, preveu en el seu currículum una hora al dia d'educació física a l'escola. —

El camí a seguir

Accions contra el sedentarisme

Recomanacions per a les escoles

En un estudi publicat a la revista *Formació Mèdica Continuada*, la metge de família i de l'esport Montserrat Romaguera fa recomanacions a les escoles.

— Oferir alternatives actives no sempre competitives, com la dansa, les arts marcial, etc.

— Estimular el joc tradicional com a activitat.

— Que el docent adopti un rol actiu i fomenti aprenentatges dinàmics (ballar a la classe de música, sortides a l'aire lliure a la classe de medi, etc.).

— Facilitar l'obertura del pati en acabar les classes i els caps de setmana.

— Fomentar colònies, campaments i jornades de convivència a l'aire lliure practicant activitats lúdiques, de risc controlat i en un entorn segur.

Recomanacions per a les famílies

A casa també es pot adoptar actituds com les següents.

— Inscriure els nens a esports, grups escoltes, colles castelleres, de sardanes, de bastoners, d'escalada en rocòdrom... Grups amb gran cohesió social i on es promou l'activitat física en un entorn més lúdic.

— Fomentar el joc informal en les zones verdes de les ciutats amb la família i les passejades amb bici en entorns segurs.

— Compartir amb la família excursions i descobertes i recordar als pares el seu rol exemplar.

Flors de Bach

Eva Bach

Qui més plora no és més sensible

Des que fa uns mesos vaig publicar *La bellesa de sentir*, un llibre que porta per subtítol *De les emocions a la sensibilitat*, una de les preguntes que em fan més sovint és quina diferència hi ha entre emocions i sensibilitat. Doncs aquesta podria ser una possible resposta: qui més plora no és més sensible i qui no plora no vol dir que sigui insensible. Quan algú plora de debò està experimentant una emoció. Pot ser que la mateixa persona no sàpiga si plora de trist, de ràbia, d'impotència... Però l'emoció hi és i, a través del plor, es fa visible. Ara bé, el sol fet de plorar no és indicador de sensibilitat. Una persona que plora molt i sovint no necessàriament és molt sensible. Potser, simplement, no té recursos efectius per autoregular el seu plor.

Confonem fàcilment emocions amb sensibilitat. Pensem que com més emocions mostra una criatura, més sensible és. Si un nen plora molt, deduïm que és més sensible que un altre que plora menys. Qui plora més en un enterrament sembla que ho senti més o que s'estimi més el mort. Però moltes vegades no és així. Qui no plora pot sentir una tristesa i una estimació tan grans, o més, que el que es fa un tip de plorar. Expressar emocions no és sinònim de sensibilitat i no expressar-les no vol dir manca de sensibilitat. Contenció emocional no significa pobresa de sentiments. La criatura que no plora pot ser tan sensible o més que la que plora, i necessitarà el mateix consol o més.

De persones que s'emocionen amb facilitat o que saben expressar emocions n'hi ha moltes. Que sàpiguen transformar les seves emocions en sensibilitat, menys. L'emoció és un mecanisme biològic innat, mentre que la sensibilitat és una creació de la intel·ligència afectiva, que suposa força més que experimentar i expressar emocions. Sensibilitat és obrir un espai interior a l'emoció per fer-ne sorgir preguntes, coneixement, comprensió, fortlesa, bondat. Sensibilitat, més que plorar, és ser conscients de per què plorem, buscar algun sentit o utilitat al plor, saber-ne treure alguna cosa de profit. No som més sensibles quan plorem. Ho som quan la tristesa ens fa més humans i ens ajuda a comprendre millor la tristesa dels altres i del món.

Eva Bach, escriptora i pedagoga, aporta reflexions sobre la comunicació entre pares i fills a partir d'una frase que ens ajudi a educar

