

SALUT ALIMENTACIÓ

Quasi la meitat de la població catalana té excés de pes

Un de cada cinc nens de 6 a 12 anys, amb sobrepès i més de l'11%, obesos

R.RÍOS

LLEIDA | L'obesitat i el sobrepès ja s'han convertit en un problema de salut pública que fa falta reconduir per tal d'evitar mals majors, asseguren els experts. I ho corroboren les xifres. Ahir, coincidint amb el Dia Europeu de l'Obesitat, el departament de Salut va assegurar que actualment gairebé la meitat (el 48 per cent) de la població catalana d'entre 18 i 74 anys té excés de pes. Una tercera part (el 33 per cent) presenta sobrepès, és a dir, que el seu índex de massa corporal (el pes en quilos dividit per l'estatura en metres al quadrat) és igual o superior a 25; i el 15 per cent ja pateix sobrepès, ja que el seu IMC és major de 30.

L'alarma no és menys preocupant entre els menors perquè gairebé el 19% dels nens d'entre 6 i 12 anys tenen sobrepès i més de l'11%, obesos. "I va en augment. Cal prevenir i educar-se perquè les conseqüències són greus", alerta Nuria Alcubierre, nutricionista clínica.

I és que l'excés de pes pot ser font de diabetis, hipertensió i malalties cardiovasculars, a més d'elevar el risc de patir un càncer. "Hem fet una transició d'estil de vida, de la dieta mediterrània a una occidental amb més carn i menys fruita i verdura", conclou.

LES DADES

48%

TÉ EXCÉS DE PES

Gairebé la meitat dels catalans d'entre 18 i 74 anys presenta un problema d'excés de pes.

33%

TÉ SOBREPÈS

Un de cada tres catalans té sobrepès, és a dir, un índex de massa corporal superior a 25.

15%

TÉ OBESITAT

Un 15% presenta obesitat. Ocorre en les persones amb un índex de massa corporal de més de 30.



Programes a Lleida ■ Diversos programes i entitats treballen a Ponent per frenar aquesta malaltia, promovent una alimentació saludable entre els més petits acompanyada d'exercici físic. Són el cas del programa Nereu i de la fundació Thao (a la imatge, en una acció de mesurament de pes i altura), pràcticament estesos per tot el territori lleidatà.