

Els hàbits en xifres

El **27%** de la població infantil pren tres vegades a la setmana o més productes **hipercalòrics**. La xifra puja al 40% en famílies sense estudis.

El **70,8%** segueix la **dieta mediterrània** i el 84,7% pren **fruita** un cop al dia, però les **5 racions** de verdura o fruita només les compleixen el 4,9% dels nens.

De 6 a 12 anys, el **31,8%** tenen **excés de pes**. La prevalença de l'obesitat puja fins al 35,8% entre els menors de famílies més desfavorides.



El **leure sedentari** (pantalla dues hores al dia) és el més normal en el **40,6%** dels nens. Creix amb l'edat i arriba al 46,9% a les llars amb menys recursos.

EL TABAC
25,7%

El consum de tabac baixa i arriba a un mínim històric: el 25,7% de la població. Els nous fumadors comencen entre els 15 i els 19 anys.

La meitat de la població pesa massa tot i que el 70% fa dieta mediterrània

Els nens més desfavorits consumeixen el doble de productes hipercalòrics



VICENÇ LLIBREJA / ARXIU

Complir les recomanacions de la dieta mediterrània no garanteix tenir un pes adequat: cal vigilar les quantitats i l'exercici

ANA MACPHERSON
Barcelona

La meitat de la població adulta de Catalunya pesa més del recomanable, el 34,6% té sobrepès i el 14,4% té obesitat, segons reflecteix l'enquesta anual de salut que fa la Generalitat entre més de 5.000 ciutadans. La xifra no és gaire superior a la d'anys anteriors, es manté bastant estable, però les dones, que en conjunt tenen menys problema de pes que els homes, són les que tenen una

línia ascendent els últims cinc anys. I en la mateixa enquesta es reflecteix una dada molt favorable des del punt de vista dels hàbits de la població però que situa una certa contradicció amb l'augment de pes: 7 de cada 10 segueixen una dieta mediterrània, amb menys carns vermelles, més oli d'oliva verge, més carns blanques, més verdures i llegums. "Però la dieta mediterrània i els seus grans beneficis també es relacionen amb l'activitat física i les quantitats que es consumeixen.

Potser s'està seguint una dieta mediterrània, en essència frugal, amb la nevera a vessar", explica Carmen Cabezas, subdirectora de Promoció de la Salut.

El compliment d'aquesta bona dieta és molt millor entre les dones que entre els homes; millor per sota dels 74 anys, després la cosa canvia, i especialment entre les classes socials més ben situades i quan el nivell d'estudis és universitari. "Les designacions són especialment visibles en els hàbits i els comportaments rela-

cionats amb la salut", va reconèixer el conseller Antoni Comín en la presentació de les dades de l'Enquesta de Salut de Catalunya.

"El pes d'aquesta designat és excessiu, inacceptable, i ens dona una alerta, perquè es concentra no en els aspectes assistencials, les diferències no són a l'hospital, sinó en les decisions individuals, que són les socialment condicionades. Les polítiques assistencials han de ser al centre de les nostres decisions".

L'impacte social és especial-

ment significatiu en el consum de productes hipercalòrics (amburgueses, begudes ensucrades, brioixeria industrial, patates xips) entre els infants menors de 14 anys. Si de mitjana prenen aquestes productes tres vegades a la setmana o més el 27% de la població infantil -gairebé 2 punts més que l'any anterior-, entre els nens amb la mare amb estudis primaris això passa en el 40,9% dels casos, el doble que entre els fills de mares universitàries, el 19,6%.

La instantània que reflecteix l'enquesta mostra una població molt contenta amb la seva salut: el 83,3% la percep com a molt bona, tot i que la xifra baixa al 66% entre els que no tenen estudis. També indica una societat on la majoria dels adults té una activitat física saludable, tres de cada

La gran designat social en els hàbits saludables és "inacceptable" pel conseller Comín

quatre, el que suposa una lleugera tendència a l'alça després de quatre anys de baixada. Però igualment en aquest cas, els més actius són els universitaris (80,5%), i els menys (68,2%), els que tenen estudis primaris. En canvi, no hi ha diferències socials en hàbits preventius com la mamografia periòdica a partir dels 50 anys: 9 de cada 10 dones fa servir l'oferta sanitària per detectar precoçment un càncer de mama.

El tabac arriba al seu mínim històric a Catalunya: el 25,7% de la població adulta fuma. Així doncs, continua un descens que es va començar a notar a partir del 2002 entre les dones i molt abans entre els homes. I també millora una mica un altre dels consums que poden no ser saludables, el de medicaments: el 60% en va prendre algun els últims dos dies. Aquí les diferències socials també són enormes: entre els universitaris, el 47% entre persones amb estudis primaris, el 78,7%. ●