

SALUT PREVENCIÓ

Sobrepès infantil a l'alça

Gairebé la meitat dels nens menors de catorze anys de la regió sanitària de Lleida tenen excés de pes, el segon índex més alt de Catalunya || El percentatge s'ha duplicat en dos anys

L. GARCÍA

LLEIDA | L'excés de pes entre la població infantil és un dels principals problemes de la salut pública a Catalunya i a la resta del món. Les raons són la falta d'exercici per part dels més petits, ja que només un 35,6 per cent tenen el que es diu un "lleure actiu", és a dir, una hora d'activitat diària, i la mala alimentació, ja que el 35,6 per cent mengen productes hipercalòrics. Segons l'Enquesta de Salut de Catalunya 2017-2018, gairebé la meitat dels menors de catorze anys de la regió sanitària de Lleida tenen excés de pes, pràcticament el doble que fa dos anys. Així mateix, Ponent és la segona regió sanitària amb més presència d'aquesta problemàtica, només darrere de les Terres de l'Ebre. El 48,6 per cent dels menors tenen excés de pes, dels quals el 34,8 per cent pateixen sobrepès, una xifra que s'ha duplicat des de l'any 2016. La resta, un 13,8 per cent, té obesitat, un percentatge que també augmenta, ja que durant el 2016 era del 9,3 per cent. En el cas del Pirineu i Aran, quatre de cada deu menors de catorze anys tenen excés de pes, dels quals el 25,8 per cent presenten sobrepès i la taxa d'obesitat ar-

ALIMENTACIÓ

Només el 7,8% dels nens compleixen la recomanació de consumir cinc racions de fruita i hortalisses al dia

riba al 15,4 per cent.

Per prevenir i atendre l'excés de pes infantil, el departament de Salut començarà a aplicar a partir de la tardor un nou model que pretén actuar sobre cinc àmbits: alimentació, activitat física, sedentarisme, hores de son i altres conductes. El programa buscarà promoure un entorn saludable i millorar la capacitat dels equips d'atenció primària en l'abordatge. La consellera de Salut, Alba Vergés, va destacar que aborda "un dels pilars de la salut de la nostra població" i que requereix "la implicació decisiva de les famílies i de tots els recursos comunitaris a l'abast". El secretari de Salut Pública, Joan Guix, va remarcar que "s'ha d'evitar que els nens i joves d'avui tinguin pitjor salut que els seus pares".

DADES

48,6%

EXCÉS DE PES

Percentatge de menors de 0 a 14 anys de la regió sanitària de Lleida que presenten un excés de pes. El 2016 era del 27,9%.

13,8%

OBESITAT INFANTIL

A la zona de Lleida, ja que al Pirineu i Aran, la xifra de menors amb obesitat arriba al 15,4%, segons l'última Esquesta de Salut.

35,6%

LLEURE ACTIU

Nombre de menors fins als 14 anys que practiquen com a mínim una hora d'activitat física al dia o juguen al parc o al carrer.

7,8%

FRUITA I VERDURES

Es calcula que és la xifra de menors que compleixen la recomanació de consumir cinc racions de fruites i hortalisses al dia.



Imatge d'arxiu d'alumnes en un menjador escolar en un centre de Lleida.

LES CLAUS

Reduir l'obesitat

■ El nou model vol reduir la prevalença de l'excés de pes entre els menors, que afecta el 35,6% dels nens d'entre 6 i 12 anys a Catalunya. Un percentatge que ha registrat un augment en els últims tres anys. L'obesitat és més freqüent entre els nens i és una problemàtica que es distribueix de forma desigual segons el nivell socioeconòmic.

Més activitat

■ El 35,6% dels nens fins als 14 anys de la regió sanitària de Lleida tenen un estil de lleure actiu. Un percentatge que s'eleva fins al 40,6% en el cas de la zona del Pirineu i Aran. Això significa que com a mínim fan una hora al dia d'esport o de jocs al parc o al carrer.

Alimentació

■ Així mateix, el 35,1% dels nens i nenes consumeixen productes hipercalòrics a Lleida, un percentatge superior a la mitjana catalana (29,8%). Es calcula que només el 7,8% dels nens compleixen la recomanació de consumir cinc racions de fruites i hortalisses al dia.

"La mala alimentació i el sedentarisme eleven l'obesitat infantil"

■ La doctora Laura Arnold, especialista en nutrició, té clar que l'obesitat infantil és un problema sanitari que necessita respostes urgents, ja que hi ha molts casos en etapes molt primerenques. Entre les causes que eleven l'obesitat infantil, Arnold assenyala, en primer lloc, la mala alimentació que comença a partir de l'any de vida, quan el pediatre ja no marca les pautes i s'opta per carbohidrats, greixos i sucres que "adapten el paladar del nen a un tipus d'alimentació addictiva". L'especialista també assenyala que s'utilitza el

menjar com a premi o càstig i que els menjadors escolars haurien d'estar tots supervisats i dissenyats per un professional de la nutrició. El sedentarisme també és un "gran culpable" d'aquesta obesitat infantil.

Segons Arnold, "els nens no

TRASTORNS PER ESTRÉS

La nutricionista Laura Arnold alerta que l'obesitat també es dona en nens amb ansietat

fan esport, es passen el dia mirant la televisió o amb el mòbil i la consola". Un tipus de lleure, assenyala, que inclou publicitat de menjar porqueria, "que també incita a l'obesitat". La nutricionista també indica que els nens passen molt temps sols a casa, sense que ningú els controli el que mengen, i que els pares necessiten més educació alimentària. "Quan arriben a l'adolescència, ja tenen uns hàbits formats que són molt difícils de revertir", adverteix.

Pel que fa al nivell socioeconòmic de les famílies, Ar-

nold també assenyala que és un factor molt important en l'obesitat infantil, ja que les famílies amb menys recursos opten per productes precuats o envasats, que són més barats. Respecte al percentatge de sobrepès més elevat a la regió sanitària de Lleida que en altres de Catalunya, la doctora afirma que es tracta d'una zona més rural, on es tendeix a "sobrealimentar" els més petits, i amb un percentatge important d'immigració d'altres cultures amb una gastronomia més rica en aliments amb greixos i sucres.