

# Tendències

Radiografia de la salut infantil

## Un 30% de nens grassos

Entre els 3 i els 5 anys ja hi ha obesitat en el 7,3%, segons l'estudi Thao

ANA MACPHERSON  
Barcelona

**E**l sobrepès i l'obesitat afecten ja el 30% dels nens i nenes que tenen entre 3 i 12 anys a Espanya. És el resultat que ha obtingut l'estudi espanyol més important sobre obesitat infantil, fet a 38.008 nens de 25 municipis situats a set comunitats autònomes. "Estem com a Grècia i als Estats Units, el país amb més obesitat", adverteix Henri Garcia, president de Fundació Thao, dedicada a l'estudi i la intervenció davant l'obesitat i autora de la investigació. "I si ara tenim un 53% de la societat adulta amb problemes d'excés de pes, amb aquesta realitat infantil està clar que el problema anirà a més. Potser caldria fer alguna cosa més, no?"

I el panorama no sembla que millori. "Gairebé un de cada quatre nens d'entre 3 i 5 anys té excés de pes (obesitat i sobrepès), quan els mesuraments immediatament anteriors en detectaven un de cada cinc; i l'obesitat, concretament, és present en el 7,3% dels infants", explica el doctor Rafael Casas, director científic de la fundació. "És un senyal d'alarma, el problema és més prematur del que es pensava i ens indica que cal actuar abans".

El repartiment de sobrepesos i obesitats segons les edats i segons siguin nens o nenes mostra que el problema es dispara entre els 6 i els 9 anys, tant en nenes com en nens (el 23% té sobrepès a aquesta edat i el 9,9% ja pateix obesitat). Però uns anys després, entre els 10 i els 12 anys, les nenes no segueixen la corba ascendent en sobrepès, sinó que s'estanquen, i redueixen molt el percentatge d'obesitat (de 9,9% passen a 6,2%). En els nens no passa el mateix. Encara que par-



GEMMA MIRALDA

**CREIX DELS 3 ALS 5 ANYS...**

**L'obesitat i el sobrepès han augmentat en l'últim curs**

**...I S'ESTANCA DESPRÉS**

**L'excés de pes no continua en alça a partir dels 10 anys, i en les nenes fins i tot baixa**

teixen d'un volum una mica menor que les nenes, quan arriben als 10 i 12 anys continuen creixent en sobrepès i baixen menys en obesitat que les nenes.

Un canvi de tendència? Ningú no s'atreixe a insinuar-ho, tot i que el fet que no continuï creixent en les nenes i que es redueixen els casos més greus també en nens és una cosa positiva. "L'epidèmia està desbocada, està clar, però podria indicar alguna cosa", admeten els investigadors. Per això emprendre el proper setembre amb l'IMIM, l'institut

d'investigació de l'hospital del Mar, un ambiciós estudi amb un grup de mil nens i nenes que segueixen un programa per millorar hàbits i moure's més, i un grup de mil més en el qual no es fa res en concret. Es tracta de provar si serveix d'alguna cosa fer activitats preventives i "també esbrinar alguna de les claus de tant sobrepès", indica Santi Gómez responsable d'avaluació i investigació del programa. El projecte disposa d'una beca de l'actual Ministeri d'Economia (abans del de Ciència), i analitza-

**Pops i Balenes de Martorell.**

Els nens i nenes de P5 de l'escola La Mercè de Martorell van participar en el mesurament que du a terme la Fundació Thao per saber què està passant amb l'obesitat infantil. Els infants, de 5 i 6 anys de les aules dels Pops i les Balenes, es van deixar pesar, i mesurar l'alçada i també el perímetre de la panxa. El programa Thao actua en escoles de primària d'un centenar de municipis espanyols. Comencen cada any amb els de 3 anys i els segueixen fins a fer els 12.

## "Els pares manen i no ho saben"

Jordi Pou, cap de pediatria de l'hospital Sant Joan de Déu

A. MACPHERSON Barcelona

**P**er antiquat que sembli, el menjar, les quantitats que ingereixen els nadons i el seu aspecte rodanxó continuen sent profundes preocupacions dels pares. Allà comença el problema, segons el parer del doctor Jordi Pou, cap de pediatria de l'hospital de Sant Joan de Déu, habituats a haver de recordar als pares que aquest no és el model, que els atletes no estan grassonets.

**El model habitual és el nen grassó de l'anunci.**

No sé si és un problema d'imatge publicitària, però, per exemple, els nens que reben lactància materna solen estar molt més estilitzats i això, en lloc de fer feliços els pares, els suposa una gran inquietud en comparar el seu fill amb els altres més rodonets criats amb biberó. Hi ha un patró distorsionat del que és saludable.

**No preocupa que estiguin grassos?**

No, el que preocupa majoritàriament és que "no em menja", "no em dorm". Ens costa d'acceptar que això requereix un esforç, que cal posar-lo a dormir i a menjar.

**Els pares són menys hàbils ara?**

Molts no saben que manen ells, que són ells els que han de decidir el que es menja, quan i quant, i quan es dorm. És cert que vivim amb més pressió al voltant, més llaminadures, més pastes amb re-



El pediatre Jordi Pou

gal, però la decisió és dels pares.

**Els proposa dietes?**

No, no a aquesta edat, però sí normes bàsiques: han de menjar a poc a poc, fraccionar els aliments perquè no els engoleixin. I si el nen arriba famolenc al berenar i menja massa, convertir-lo en un berenar sopar i a la nit donar-li alguna cosa més lleugera. També els expliquem com recanviar calories, pa en lloc de pastes, i no acceptar sense més ni més que el nen ja juga a bàsquet a l'escola, perquè sovint, si és grassonet, es quedarà quiet tota l'hora. A aquest nen cal proposar-li nedar, pujar escales, fer alguna activitat física que no pugui deixar de fer.

DIJOUS, 17 MAIG 2012

TENDÈNCIES

LA VANGUARDIA 27

**LES HORES INFANTILS DAVANT UNA PANTALLA**

**La tele**  
El 13% passa de dues a tres hores o més cada dia davant el televisor entre setmana, però quan arriba el cap de setmana ja és el 31,4%

**A l'ordinador**  
La màxima exposició a l'ordinador, entre dues i tres hores o més, arriba el cap de setmana per al 12,3%

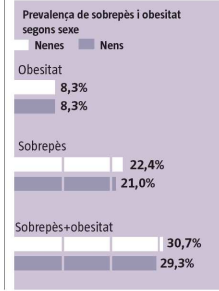
**Amb la videoconsola**  
El cap de setmana, el consum de dues a tres hores o més és l'habitual entre el 15,5% dels nens d'entre 8 i 13 anys. Entre setmana hi dedica aquest temps un 6%

**Mòbil, més suau**  
El 4% s'enganxa al mòbil dues o tres hores, fins i tot més, però el 66% no hi dedica ni un minut

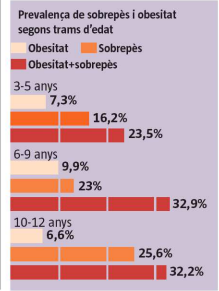
**Descendeix l'obesitat als pobles on es fa prevenció**



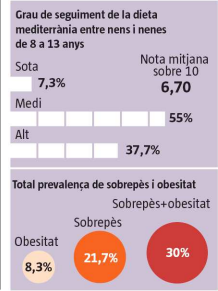
**Nenes i nens, igualats en les estadístiques d'obesitat**



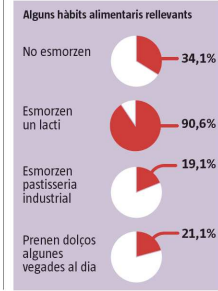
**Gairebé el 30%, entre els 3 i els 12 anys, pateix obesitat o sobrepès**



**No assoleixen el notable en el seguiment de la dieta mediterrània**



**Costums bons i dolents a l'hora de dinar**



FONT: Fundació Thao

LA VANGUARDIA

rà hàbits, consum calòric, àpats reals de nens i nenes de 8 a 12 anys i els seus pares.

La Fundació Thao fa cinc anys que promou programes de prevenció en un centenar de municipis. Ofereixen tallers i ajuts tècnics als ajuntaments que es volen comprometre a fer alguna cosa amb el problema, fet que inclou animar els nens perquè vagin caminant a l'escola i que això sigui divertit, una llibertat més i no només un costum saludable; que els comerciants d'aliments donin a menjar el seu peix o la seva verdura als més petits de manera atractiva; encoratjar les escoles perquè estudiïn el tema a classe i el posin en pràctica al pati i al menjador; recordar als pares quin és la dieta més equilibrada; estimular el govern municipal perquè aposti per un carril bici... "Tot s'hi val", apunta el doctor Casas.

I en cinc d'aquests municipis han comparat les dades recollides a les escoles que hi han volgut participar al llarg dels últims quatre anys. "Encara que sabem que influir en alguna cosa tan arrelada com els hàbits alimentaris per canviar-los és un pla a llarg termini, el que s'entreu és esperançador", assegura el president de la Fundació espanyola de Nutrició, Gregorio Varela. A

**Sobrepès**

Entre els adults, es considera sobrepès quan es té un índex de massa corporal (IMC) superior a 25 kg/m². Però aquesta xifra no serveix per als nens i nenes, per la qual cosa se sol utilitzar una taula de la International Obesity Taskforce que marca altres punts -els que s'indiquen en el quadre adjunt- a partir dels quals es té sobrepès.

Edat	Nens	Nenes
2	18,41	18,02
3	17,89	17,56
4	17,55	17,28
5	17,42	17,15
6	17,55	17,34
7	17,92	17,75
8	18,44	18,35
9	19,10	19,07
10	19,84	19,86
11	20,55	20,74
12	21,22	21,68

**Obesitat**

És un esglaó superior i els problemes són d'un altre ordre. Les taules indiquen les xifres que marquen l'obesitat en cada edat i segons sexe. Equivalen al que entre els adults és un índex de massa corporal (IMC) superior a 30 kg/m². El nen obès serà un adolescent obès amb risc alt de diabetis i problemes ossis.

Edat	Nens	Nenes
2	20,09	19,81
3	19,57	19,36
4	19,29	19,15
5	19,30	19,17
6	19,78	19,65
7	20,63	20,51
8	21,60	21,57
9	22,77	22,81
10	24,00	24,11
11	25,10	25,42
12	26,02	26,67

**La prevenció funciona?**

Un grup d'investigadors de l'IMIM, amb Helmut Schröder al capdavant, i amb l'equip de la Fundació Thao, volen esbrinar si realment la prevenció, fer alguna cosa al terreny comunitari, canvia estils de vida, hàbits alimentaris i risc d'obesitat. Per això compararan el consum calòric, el menjar de la setmana passada i l'activitat física real de mil nens i nenes de pobles on hi

ha un programa Thao en marxa i mil més on no se segueix aquest programa. "Nens i pares hauran d'amar contestant per internet amb molt element gràfic -perquè sigui divertit- qüestionaris molt estudiats, i també els posarem un mesurador de consum calòric durant una setmana", apunta el doctor Schröder. "Si ho demostrem, serà un gran salt en la prevenció".

Castelldefels, Sant Carles de la Ràpita, Aranjuez, San Juan de Aznalfarache i Villanueva de la Cañada ha començat a baixar l'obesitat. El primer any, l'obesitat era del 6,8%. El següent, va pujar al 7,2%. El tercer, al 7,8% i el quart ha baixat al 6,3%. En el conjunt dels excessos de pes, els nens d'aquests municipis han baixat un punt i mig.

Tot i que encara no saben què és el que ha funcionat en els municipis en els quals intervé el programa Thao, "el que segur que funciona és sensibilitzar, que el tema sigui a l'agenda municipal", assenyalen els investigadors de la Fundació Thao.

Menjar de veritat, segons el patró de la tradició mediterrània, és per als promotors de la guerra a l'obesitat una de les claus. Han enquestat 1.700 nens i nenes d'entre 8 i 13 anys i han comprovat que només esmorzen el 66%, quan l'esmorzar és "l'àpat crucial per a la prevenció de l'obesitat i el desenvolupament escolar", alerta Gómez.

També crida l'atenció que només el 75% pren una peça de fruita al dia i que només la meitat arriba a dues. En la dieta mediterrània es considera imprescindible prendre cinc peces de fruita i verdura al dia. La verdura, sens dubte, també se la salten el 38% dels nens i nenes. I el 21,1% pren dolços diverses vegades al dia.

La part positiva de l'enquesta és que el 75,8% menja peix regularment (dues o tres vegades a la setmana), "la qual cosa sorprèn agradablement si es té en compte l'avertió general dels infants al peix", indica el doctor Santi Gómez. I també que el 72,5% assegura que li agraden els llegums, "un dels grans pilars de la dieta mediterrània gairebé perdut". En conjunt, segueixen bé l'esmentada dieta el 37,7% dels nens i nenes d'entre 8 i 13 anys. I la meitat ho fa més o menys.

**Vive nuestras fiestas... en el mar por 60 €\***

Disfruta al máximo del trayecto Barcelona - Ibiza con fiestas pensadas para ti. El 1 de junio, con el mejor espectáculo de Supermartxé y el 8 de junio, no te pierdas a los artistas del N°1. Y el 22 de junio, La Oreja de Van Gogh a bordo. ¡No puedes faltar!

Consulta el calendario de fiestas a bordo en: [baleariafunandmusic.com](http://baleariafunandmusic.com)

Síguenos en

Más de 100 fiestas a bordo

**BALEARIA+ fun&music**

1 Junio Supermartxé N°1 BCN - Ibiza

22 Junio La Oreja de Van Gogh BCN - Ibiza

Disponible en el AppStore

**balearia.com**  
CONSULTA EN TU AGENCIA DE VIAJES  
902 160 180

\* Reservas de ida y vuelta en acomodación Sirena. | Precio por trayecto y persona. | Cargos de emisión incluidos en el precio. | No admite cambios ni anulaciones. | Plazas limitadas.