

APUNTS DE SALUT

per ABEL MARINÉ

Professor emèrit de Nutrició i Bromatologia de la Universitat de Barcelona



OBESITAT INFANTIL

El sobrepès i l'obesitat constitueixen actualment un dels problemes més importants de salut individual i col·lectiva, perquè l'excés de pes no és només un problema estètic, sinó que incrementa el risc de moltes patologies, com els trastorns cardiovasculars (hipertensió i altres), la diabetis i, fins i tot, el càncer. Els darrers resultats de l'estudi IDEFICS (Identificació i prevenció dels efectes induïts per la dieta i l'estil de vida en la salut dels nens), finançat per la Unió Europea, que analitza els efectes de la dieta, l'estil de vida i l'entorn social en la salut dels nens i nenes europeus de 2 a 10 anys d'edat, indiquen que un de cada cinc és obès o té sobrepès, i que la prevalença de l'obesitat infantil és més gran al sud d'Europa. Tots ens omplim la boca amb la bondat de l'anomenada dieta o alimentació mediterrània, que vol dir una certa frugalitat i una alimentació variada amb predomini dels vegetals (hortalisses i verdures, fruita, cereals i derivats – com pa, pasta i arròs –, llegums, poca carn i més peix), però no ho practiquem i menys la canalla.

Un dels factors que, segons aquest estudi, determina que la nostra població infantil mengi més i pitjor que els seus conciutadans del centre i el nord d'Europa, és que solen menjar mirant la televisió i, per tant, sense dedicar la deguda atenció al què es menja i com es menja. El problema de l'obesitat no es deu només a que s'ingereixen més aliments del compte sinó, sobretot, a que no es fa exercici. Abans la canalla, quan jugava, ho feia fent una certa activitat física, al carrer, als descampats o al pati de l'escola. Ara el sedentarisme també predomina en l'oci dels petits. Mirar la televisió vol dir no gastar energia i, massa sovint, picar productes alimentosos que no solen ser baixos en calories. I, moltes vegades, per als infants i la gent jove jugar vol dir fer anar videojocs i altres activitats amb iPads, iPods i similars, que és més que dubtós que millorin la seva cultura i la seva intel·ligència i, el que és segur, és que no els fan gastar pràcticament cap calor. El problema és molt seriós, fins el punt que als Estats Units, on l'obesitat (infantil i d'adults) és un problema més greu que a casa nostra, ja han constatat que l'actual generació d'infants i adolescents, per primera vegada a la història, viuran menys que la generació anterior, perquè tindran malalties de vells, com trastorns cardiovasculars o diabetis tipus 2 (la que fins ara només apareixia en les persones d'edat), abans d'hora. Per això l'estudi IDEFICS insisteix en que cal animar als nens i nenes a tenir més activitat física, començant per anar a peu a l'escola cada dia, i considerant les classes de gimnàs com una assignatura tant important com les matemàtiques i la literatura, per exemple. També indica que l'urbanisme hi té tot un paper, facilitant que sigui possible passejar, anar en bicicleta (sense molestar als vianants) i tenir a l'abast parcs infantils, zones verdes i instal·lacions esportives.

L'OMS (Organització Mundial de la Salut) recomana que els nens i adolescents de 5 a 17 anys realitzin al menys 60 minuts diaris d'activitat moderada a intensa, sobretot aeròbica, ja que l'activitat física ajuda al desenvolupament de les habilitats motores i la coordinació, enforteix els músculs i els ossos i pot tenir un efecte positiu en la pressió arterial. A qualsevol edat ser físicament actiu ajuda a sentir-se millor i a estar més sa, i cal començar a les primeres edats, per contribuir a evitar problemes quan siguem grans.



Abel Marín Font

Professor emèrit de Nutrició i Bromatologia

Facultat de Farmàcia. Universitat de Barcelona