



PENSAMENTS EDUCATIUS - Núm 40

L'obesitat s'instal·la a casa

Un estudi revela que la família segueix una dieta que afavoreix el sobrepès

Anys lluitant contra l'excés en la població infantil –de les més altes d'Europa– i adonar-se que les coses canviaran poc o gens almenys a curt termini. Per què? Perquè a **casa**, precisament **el lloc on s'adquireixen els hàbits alimentaris** que una persona seguirà (en la majoria dels casos) al llarg de la seva vida, es menja sense cap mena de **planificació**. A més, **falta fruita i verdura**, es **beu molt poc** i hi ha **excés de sal**. A això cal afegir-hi que **es fa poc exercici**. La suma de tot plegat fa inviable lluitar de manera efectiva contra l'obesitat i el sobrepès infantil, que ja afecta gairebé un 30% dels nens d'entre 3 i 12 anys (estudi de la Fundació Thao).

Aquestes són algunes de les conclusions que es treuen del primer observatori *Nestlé d'Hàbits Nutricionals i Estil de Vida de les Famílies*, en el qual han col·laborat la *Fundació Thao* i el doctor Helmut Schröder, investigador del grup de risc cardiovascular i nutrició de l'*Institut Hospital del Mar d'Investigacions Mèdiques*. El treball se centra en un miler d'entrevistes a dones d'entre 20 i 65 anys, com a "responsables de la compra familiar", assenyalen els qui han promogut l'estudi.

De les seves respostes es conclou que el 82% de les llars **no planifiquen el menú setmanal** o ho fan tot just un parell de dies abans, cosa que impedeix de tenir un control adequat de la ingestió de nutrients. Una altra dada destacable és que en el 25% de les llars amb nens es

prepara un menjar diferent, cosa que es considera un error, ja que la pauta adequada és que mengin de tot i no es facin diferenciacions.

Quant als dinars, l'estudi apunta que la majoria de nens (72%) fan l'àpat a casa seva (el 9% sols) i la resta al menjador escolar. D'aquests, un 12% s'emporten el dinar de casa a la carmanyola, un hàbit que s'ha instal·lat a conseqüència de la crisi econòmica. "Es una dada que ens ha cridat l'atenció, però no hem entrat a estudiar-la", assenyala el director de nutrició i comunicació amb el consumidor de Nestlé, José Luis Martínez. Però, malgrat aquest àpat en família, els hàbits alimentaris no milloren: vuit de cada deu nens no compleixen amb la ingestió mínima de fruites i verdures, i un 10% no prenen ni tan sols una peça de fruita o una ració de verdura. A això s'hi afegeix que el 41% no beuen prou aigua i un terç dels nens d'entre 3 i 14 anys afegeixen sal al plat ja cuinat. Quant a l'activitat física, el 19% no en fan gens des que surten de l'escola fins a la nit, i això que, segons les mares, el 55% tenen prou temps lliure.

Unes dades preocupants que revelen **uns mals hàbits que consoliden l'excés de pes infantil**. Però són hàbits heretats, com es demostra en comprovar els resultats relacionats amb les dones: el 87% no ingereixen la quantitat de verdura i fruites recomanada, el 43% no beuen almenys cinc vasos d'aigua al dia i el 44% afegeixen sal a taula. Quant a l'exercici, el 45% reconeixen que no fan cap mena d'activitat física. L'activitat que més fan és caminar: un 35%. Però un 13% asseguren que no caminen ni tan sols deu minuts al dia. Això en part justifica les preocupants dades d'excés de pes de les dones: quatre de cada deu tenen sobrepès, i el 14%, obesitat. Aquesta dada és especialment crítica en el tram de 35 a 45 anys, en què arriba fins al 19% el percentatge de dones obeses.

Gairebé el 30% dels nens dinen al menjador escolar i, d'aquests, el 12% porten l'àpat a la carmanyola.

Celeste López. Madrid. La Vanguardia, dimecres, 28 de maig del 2014

CONCLUSIONS

Objectiu: Lluitar contra l'obesitat i el sobrepès.

- Els hàbits alimentaris bàsics s'adquireixen a casa i des de petits.
- Els hàbits s'hereten de la família; la via de l'exemple és decisiva.
- Per aconseguir una alimentació adequada cal una planificació setmanal.
- L'alimentació ha de ser variada.
- En general, mengem poca fruita i poca verdura.
- Cal beure més aigua.
- Cal evitar l'excés de sal.
- És imprescindible dedicar unes estones a fer exercici físic de forma regular.