



PENSAMENTS EDUCATIUS

número 18

febrer 2007

## LA INFANTESA I LA SALUT

**Mai no és aviat: la prevenció comença a la infantesa.**

Una de les coses que faria de manera diferent seria l'educació que vaig donar als meus fills sobre la salut quan eren petits. El més important que poden fer els pares per protegir la salut dels fills a llarg termini és tractar d'inculcar-los hàbits saludables des de la guarderia. Hàbits que van des de començar a raspallar-se les dents abans que caiguin les de llet fins a cordar-se el cinturó de seguretat en pujar al cotxe o, en l'àmbit de la salut cardiovascular, seguir una dieta correcta, practicar activitat física o ensenyar-los a mirar la televisió de manera que no els perjudiqui. De tots aquests hàbits, tal vegada el més important per a la salut sigui tenir una dieta correcta.

### APRENDRE A MENJAR

Però amb la dieta de nens i adolescents ens trobem dos grans problemes. Un és que sovint prenen una dieta poc variada, amb excés de sucres i greixos saturats. L'altre és que, a més de ser poc variada, sol ser excessiva: els donem massa menjar o deixem que mengin massa.

Als nens, no se'ls ha de pressionar perquè s'acabin tot el que tenen al plat quan ja no tenen més gana. L'antiga idea que un nen grasó és un nen sa potser tenia algun sentit en el passat, quan hi havia canalla escarransida i desnudrida. Però avui dia ha aparegut el problema contrari: la sobrenutrició infantil. També és errònia l'antiga idea que la canalla necessita una dieta diferent dels adults perquè són en edat de creixement i cal que prenguin carn abundant i productes lactis. En realitat el cos d'una persona adulta també és en construcció permanent i ha de fabricar milions de cèl·lules cada dia per substituir-ne les que moren.

**Així doncs, la dieta ideal per a nens i adolescents s'ha de basar en fruites, vegetals, cereals preferentment integrals, llegums, peix, carn i lactis. És aconsellable optar per la llet desnatada o semidesnatada, per formatges baixos en greixos i per carns magres o, en el cas del pollastre, treure-li la pell. Per contra, no s'aconsella limitar el consum de greixos insaturats com ara l'oli d'oliva, la fruita seca o el peix.**

Això és, si fa no fa, la dieta ideal cap a la qual hauríem d'aproximar-nos. La realitat, tanmateix, és que ens n'allunyem. Darrerament s'ha enregistrat un deteriorament de l'alimentació de nens i adolescents, amb un augment dels consum de refrescos, més aliments processats i menys preparats a casa, més fregits i més calories, però alhora menys aliments rics en nutrients, menys fruites, menys vegetals amb excepció de les patates i, això sí, moltes patates fregides, que s'han tornat un dels principals aliments d'origen vegetal, molta sal, molta més que no pas convé, massa sucre, sobretot en edats preescolars, massa poc calci... En fi un panorama desastrós.

I no és que s'hagin de prohibir els refrescos de cola, la pastisseria industrial, el pastís del diumenge o les lllaminadures de la festa d'aniversari. Prohibir-los seria absurd i fins i tot contraproduent, perquè els nens desitjarien prendre encara més allò que tinguessin vetat. Però prendre *donuts* cada dia o alimentar-se de bosses de patates fregides és igualment absurd. Tal vegada hauríem de deixar de veure tots aquests productes com aliments de consum diari i tornar a tractar-los com allò que eren no fa gaires anys: complements ocasionals d'una dieta per altra banda equilibrada. I tal vegada també hauríem de, pel bé de la canalla, recuperar l'hora del dinar o del sopar, o, almenys, la de l'esmorzar, com a punt de trobada familiar. I els hauríem de donar exemple, més amb l'actitud de *fes el que jo faig*

que no pas amb l'actitud de *fes el que dic*, per ajudar-los a adquirir una dieta saludable.

## APRENDRE A MOURE'S

Si les tendències de la dieta infantil són un desastre, les de l'activitat física no són gaire millors. L'activitat física aporta múltiples beneficis als nens i als adolescents, i el fet d'oferir-los la possibilitat de practicar alguna mena d'exercici físic, que no ha de ser justament un esport competitiu o un exercici programat sinó que pot ser una cosa tan senzilla com sortir amb bicicleta o jugar a pilota a l'hora d'esbarjo, és segurament la millor manera que tenim d'ajudar-los a créixer sans i feliços.

**Sabem que l'activitat física ajuda a evitar el sobrepès, a reduir la tensió arterial, a augmentar el colesterol bo, a millorar el benestar psicològic de la canalla, a adquirir confiança en si mateixos i a millorar l'autoestima.**

L'Associació Americana del Cor recomana que tots els infants més grans de quatre anys i tots els adolescents practiquin almenys 30 minuts al dia d'una activitat física moderada i divertida, i almenys 30 minuts d'activitat intensa tres vegades per setmana. Quan un mira les estadístiques, els resultats són descoratjadors.

**El primer que es pot fer a casa i a l'escola per estimular els nens a mantenir-se actius és plantejar-ho com una diversió i no pas com una competició. Aquí no es tracta de forjar campions sinó persones sanes. També és important ajudar els nens a esbrinar què és el que més agrada. No tots els nens tenen els mateixos gustos.**

Si a un nen no l'atreu res especialment, el millor sol ser deixar-lo provar activitats diferents i recordar que no ha de ser justament un esport amb unes regles concretes, que també s'hi val patinar o sortir d'excursió a la muntanya. Al final, a tots els nens els agrada practicar una activitat o altra. Fins i tot aquells nens que se senten talossos, que tenen dificultats de coordinació, o que tenen sobrepès o alguna minusvalidesa, acaben trobant gairebé sempre una activitat que els agrada i els beneficia. Ells són probablement els nens que més es

beneficien de l'activitat física, perquè guanyen autoestima i confiança en si mateixos.

## APRENDRE A MIRAR LA TELE

Una altra estratègia eficaç per ajudar els nens i adolescents a mantenir-se físicament actius és, en comptes de potenciar directament l'activitat física, tractar de limitar les activitats sedentàries. Com més hores passen els nens i adolescents mirant la tele, més probabilitats tenen de desenvolupar sobrepès o obesitat, bé perquè mengen mentre miren la tele o bé perquè veuen anuncis d'aliments hipercalòrics que després van a buscar al supermercat. A més, com més hores passen al davant de la tele o l'ordinador, menys hores passen fent activitats en general més educatives com ara jugar, llegir, estar amb els amics o fer els deures.

L'Associació Americana de Pediatria ha difós una sèrie de recomanacions, adreçades a les famílies,

**que comencen per limitar el temps que els nens passen asseguts davant la tele o l'ordinador a un màxim d'una o dues hores al dia, per no permetre que tinguin la tele encesa mentre fan els deures, per evitar d'instal·lar televisors a les habitacions dels nens i per ajudar-los a triar els programes que veuen. L'associació també recomana que els adults tractin de veure la tele amb els nens i adolescents quan sigui possible; que aprofitin el que surt a la pantalla per encetar converses sobre sexualitat, drogues o violència, o sobre el que està bé o malament segons els valors de cada família; que els ajudin a entendre que els anuncis es fan perquè comprem productes que la majoria de vegades no ens calen; i que els ensenyin a apagar la tele quan hagi acabat el programa que volien veure.**

VALENTÍ FUSTER I JOSEP CORBELLA  
*La ciència de la salut*  
Ed. Columna. Extracte del cap. 2

Nota: Els subratllats i els requadres són nostres.

