



No mengeu tant de pa. Cartell propagandístic britànic de la Primera Guerra mundial (1917) encaminat a l'estalvi de farina.

LA IMPORTÀNCIA DE L'ALIMENTACIÓ INFANTIL

NÚRIA ROSICH

L'ALIMENTACIÓ INFANTIL, UN TEMA D'ACTUALITAT

Anys endarrere, ni ens haguéssim plantejat què havíem de menjar ni com. La gent s'alimentava del que donava la terra o el mar i només consumia algun altre producte més que es podia trobar en els comerços. I què passa avui dia? Doncs que amb l'actual ritme de vida, la gent no es fixa ni en què menja ni en què compra, i al supermercat s'hi troben milions de productes de tota procedència, molts d'ells precuinats, que faciliten molt les coses per qüestió de temps. Tanmateix, el seu alt contingut en greixos, sal i/o sucre, ens han portat a parlar sovint del tema de la nutrició com un tema d'actualitat.

L'alimentació és un dels pilars fonamentals per a la salut de les persones, especialment pel que fa als nens, ja que en reben l'energia i els nutrients necessaris per al seu creixement i desenvolupament.

LA DIETA MEDITERRÀNIA

La paraula dieta ve de l'antiga paraula grega «*diaita*», que significa «estil de vida equilibrat». Per tant, quan parlarem de dieta mediterrània no només ens referirem als aliments que inclou (com els cuinem, quants àpats fem, com i amb qui els fem), sinó també als productes d'agricultura locals, a les celebracions i tradicions, a què fem en el nostre temps lliure i, sobretot, a la importància de la pràctica de l'exercici físic moderat, però diari,

molt afavorit pel bon clima de la zona. És a dir, parlarem d'un estil de vida saludable.

El secret de la dieta mediterrània es podria resumir en la varietat (té una gran diversitat d'aliments, sobretot vegetals), l'estacionalitat (en funció de l'estació de l'any, podem gaudir d'uns aliments o d'uns altres), els gustos (té molts gustos com a conseqüència de la seva varietat), els colors (també a causa de la gran quantitat de diferents verdures i hortalisses) i la moderació (atès que es menja una mica de cada, sense excessos). Els seus trets més característics són l'abundància d'aliments vegetals com ara el pa, la pasta, l'arròs, la verdura, les hortalisses, el llegum, la fruita i els fruits secs; la utilització de l'oli d'oliva com a font principal de greix; el consum moderat de peix, marisc, aus de corral, productes làctics (iogurts, formatges) i ous; i el consum de petites quantitats de carns vermelles.

Actualment s'està abandonant el patró tradicional de dieta mediterrània i s'està tendint a adquirir nous hàbits i costums alimentaris poc saludables, que ja estan tenint repercussions negatives en els països mediterranis. Les principals conseqüències d'aquesta tendència són les malalties cardiovasculars i l'obesitat, que ja es considera l'epidèmia del segle XXI.

Això té una repercussió molt directa en els infants, tanta que, en aquests últims anys i en l'àmbit pediàtric, s'han produït canvis derivats de l'emergència de noves malalties cròniques, entre les quals destaca l'obesitat.

EL SOBREPÈS I L'OBESITAT INFANTIL

La prevalença d'obesitat en infants i adolescents a Espanya és del 16,1% en nens de 6-12 anys, però la dada més preocupant és que, entre l'any 1985 i l'any 2000, el nombre de nens obesos quasi s'ha triplicat. Els principals factors de risc són el deteriorament de la conducta alimentària i la disminució de l'activitat física. Aquests dos factors fan que es produeixi un desequilibri del balanç energètic, però el més important és que tots dos són factors modificables i per tant s'hi poden trobar solucions, tot i que no és fàcil.

L'obesitat infantil té dues grans conseqüències: la primera és l'augment del risc de desenvolupar, a curt i llarg termini, patologies respiratòries, cardiovasculars, digestives, dermatològiques, neurològiques, endocrines, ortopèdiques, certes formes de càncer i, en general, assolir una menor esperança de vida; i la segona són els canvis psicològics que poden arribar a afectar el nen de manera permanent.

Es calcula que més del 50% dels infants obesos de 6 anys ho seran quan siguin adults i, quan parlem de nens de 10 anys, aquest percentatge augmenta fins al 75%, amb el risc que això comporta per a la salut.

Atesa la importància que comporta l'augment d'obesitat infantil en la salut pública, la dificultat del tractament, la comorbiditat i el risc de patir obesitat en l'edat adulta, és evident que s'han de fer esforços a nivell individual, familiar i comunitari per a la seva prevenció primària, secundària i terciària. La modificació dels hàbits saludables i estils de vida és sempre més fàcil de promoure i modificar en l'edat infantil i en l'adolescència que no pas en l'edat adulta. La prevenció primària a nivell de les escoles, família i comunitat és fonamental per evitar l'inici d'aquest tipus de trastorn. A través de la prevenció secundària, basada en el diagnòstic precoç i el tractament, es millora molt el pronòstic; i amb la prevenció terciària es redueixen les complicacions d'aquesta patologia, evitant un risc vital per als pacients.

L'ALIMENTACIÓ INFANTIL, UNES PAUTES

Per què és tan important parlar de l'alimentació dels infants? En primer lloc, quan parlem de la infantesa, ens referim al període més important de la vida, perquè és quan es produeix el creixement i desenvolupament de l'organisme. No només es creix en alçada, sinó que a nivell intern també creixen el cervell, el fetge, el sistema immunològic, la personalitat i l'autoestima, és a dir... tot. En segon lloc, pensem que la infantesa és l'etapa clau per ensenyar els nens a alimentar-se de forma saludable. Si ho interioritzen, quan siguin grans continuaran menjant de la mateixa manera, ja que els hàbits alimentaris s'inicien als tres o quatre anys i s'estableixen entre els deu i els dotze. Després ja es complica modificar aquests hàbits.

Quan els pares d'una família mantenen uns bons hàbits alimentaris i un adequat nivell d'activitat física, el més probable és que el fill faci exactament el mateix. D'altra banda, si un pare o mare pica entre hores, s'alimenta de forma incorrecta o té una actitud passiva davant el televisor... el fill farà exactament el mateix. Per tant, la millor prevenció per no tenir fills amb sobrepès o obesitat és que els pares donin un bon exemple.

Sempre hem de tenir clar que hi ha un equilibri entre el que el cos necessita i el que hi entra. Tota la resta en excés és el que ens causa problemes. En aquest sentit, quines serien les pautes més importants per a qualsevol família, tinguin o no un nen amb sobrepès?

En primer lloc, l'alimentació ha de ser variada i equilibrada. Així, doncs, hi ha d'haver una mica de cada cosa perquè no falti cap nutrient. En cap cas no s'han de produir prohibicions de certs aliments, i és que hi ha aliments dels quals es pot menjar cada dia i d'altres que són de consum molt esporàdic, però no parlarem d'aliments «prohibits» perquè l'única cosa que s'aconsegueix és provocar més desig cap a l'aliment en qüestió.

En segon lloc, s'han de fer cinc àpats al dia (matí, mig matí, dinar, berenar i sopar), i hem

d'intentar que els màxims possibles siguin àpats en família, ben entaulats i sense interrupcions, com podria ser la televisió o el telèfon mòbil al costat del plat. El moment de la taula s'ha de convertir en un moment agradable, sense presses, on no es parla de feina ni de problemes, i on els nens han de trobar el seu espai per poder explicar les seves coses i sentir-se escoltats. Això millora molt la relació entre pares i fills i els ajuda a créixer com a persones.

Què passa si se salten un àpat? Si se salten l'esmorzar, com que l'energia que tenien del sopar ja s'ha acabat durant les hores de son, pot ser que quan arribin a l'escola no tinguin energia suficient per garantir l'atenció necessària, fins al punt que s'ha arribat a relacionar el fet de no esmorzar a casa amb un baix rendiment escolar i físic per problemes de concentració. Hi ha estudis que demostren que un 40% dels nens que pateixen sobrepès o obesitat no esmorzen. Quan parlem d'esmorzar sempre ens referirem a l'àpat d'abans de sortir de casa, i del qual moltes famílies prescindeixen al·legant la manca de temps o la falta de gana, obstacles que es poden resoldre fàcilment, ja que només es tracta de llevar-se deu minuts abans i instaurar l'hàbit d'esmorzar a casa cada dia. També pot passar que, si se salten un àpat, com que en el següent tenen molta gana, mengen molt de pressa i perden el control del que mengen, de manera que poden arribar a menjar molt més del que necessiten i, a més, sentint després una desagradable sensació d'haver menjat massa, cosa que també pot afectar el seu rendiment escolar.

I, en tercer lloc, l'activitat física: és important que els nens, quan arribin a casa, no es posin davant de la televisió o l'ordinador, ja que està demostrat que els nens amb sobrepès veuen més la televisió que els que no en tenen. El fet de fer activitat física de manera regular té molts efectes positius, com per exemple la disminució del greix corporal, la sensació de més agilitat, l'increment de l'autoestima, la regulació de la gana, la millora de les funcions cardiovasculars i psicològiques, l'afavoriment de la fixació de calci als ossos i, en

el cas que facin esport en equip, la capacitat de ser solidaris i de treballar en grup. L'activitat física contribueix a fer créixer els infants en tots els sentits.

SOLUCIONS AL PROBLEMA DEL SOBREPÈS I L'OBESITAT INFANTIL

En el cas que una família tingui infants amb problemes de sobrepès o obesitat, els tractaments que millor funcionen són els que combinen l'educació nutricional, l'activitat física i l'emocionalitat. Tot dins un marc de modificació de conducta i donant especial atenció a la família, ja que n'és el principal suport. Això és el que s'aconsegueix amb el Programa «Nens en Moviment», creat i endegat per l'Hospital Vall d'Hebron, i que en aquest moment s'està aplicant i estenent a moltes ciutats, entre elles Igualada, per donar solució a tots els infants de la comarca amb aquest problema.

És un programa multidisciplinar dirigit a infants d'entre 7 i 12 anys amb sobrepès i/o obesitat i també al seu entorn familiar. Com a objectiu general, s'estableix la reeducació conductual per modificar estils de vida, hàbits alimentaris i condicionants psicològics de l'infant i del seu entorn familiar. El que fa és educar sobre hàbits alimentaris, reforça l'autoestima i la imatge corporal, enforteix les relacions familiars i proporciona informació veraç sobre la malaltia i el seu tractament. Consta de diverses sessions d'una hora i mitja setmanal en les quals pares i nens de forma grupal parlen d'alimentació, publicitat enganyosa, autocontrol, imatge corporal, comunicació, resolució de conflictes, assertivitat, drets personals, autoestima, relaxació i activitat i inactivitat física (hores de televisió i jocs d'ordinador). En definitiva, fa possible un espai en què els nens per una banda i els pares per l'altra, poden analitzar i expressar les seves emocions amb relació al tema del sobrepès, l'obesitat i les seves conseqüències.

La diferència d'aquest tractament respecte dels tractaments individuals tradicionals, que el

que fan és valorar l'estat de salut de l'infant i recomanar-li una dieta, és que en aquest cas es tracta el nen i la seva família i se li mira la salut, però també s'examina l'entorn social i psicològic. El fet de tractar l'infant i la seva família garanteixen que s'adquireixi el canvi d'hàbits, perquè no és el nen que canvia, sinó tota la família. El fet que es treballi en format grupal també té molts avantatges, com la retroalimentació que es produeix en treballar en grup, l'alleujament dels pacients quan veuen que no estan sols i que hi ha altra gent que té el mateix problema que ells, i el fet de compartir problemes similars. Tot plegat provoca que s'ofereixin ajuda mútuament, i l'experiència de ser útil a altres membres pot ser altament gratificant. Aquesta és una de les raons per les quals la teràpia en grup incrementa amb tanta freqüència l'autoestima.

Aixequem el cap, aturem-nos i reflexionem. Quins hàbits estem ensenyant als nostres infants? Les presses, menjar ràpid, aconseguir objectius al moment, no tinc temps de fer exercici, no tinc temps d'esmorzar, no tinc temps de... Què els volem transmetre? Menjar de forma saludable i equilibrada, fer activitat física en la vida quotidiana, aprendre a parlar i a escoltar als altres...

Utilitzem el sentit comú, pensem quins hàbits tenim els adults, observem el nostre entorn, mirem el que la terra ens ofereix a cada moment i aprofitem-ho: ben segur que els nostres nens faran el mateix i se sentiran sans i... feliços.

DECÀLEG PER A UNS BONS HÀBITS

Un decàleg que no hauríem d'oblidar perquè els nostres infants adquireixin uns bons hàbits:

1. No saltar-te cap àpat (cinc al dia).
2. L'esmorzar és un àpat molt important.
3. Promoure una alimentació variada (sempre quan més colors al plat millor).
4. La millor beguda és l'aigua.
5. Promoure l'activitat física.
6. Predicar amb l'exemple, perquè ells el que fan a la llarga és imitar el que veuen a casa.
7. Els pares decideixen quan, on i què es menja (tot i que és molt positiu que els nens col·laborin a fer la compra i el menjar).
8. No utilitzar el menjar com a premi ni càstig (ni per no sentir-los rondinar).
9. Educar respectant els gustos i les preferències individuals.
10. No mostrar obsessió pel pes (pensem que dins de la normalitat hi ha gent més alta, més baixa, més grassa, més prima).

NÚRIA ROSICH I DOMÈNECH (Igalada, 1970). Diplomada en Dietètica i Nutrició per la Universitat de Barcelona. Educadora en obesitat infantil a través del programa *Nens en moviment* de la unitat d'endocrinologia pediàtrica de l'Hospital Vall d'Hebron de Barcelona. Actualment exerceix com a dietista i coordina el programa *Nens en moviment* a Igualada i Abrera, a més de formar part de l'equip educacional de Fufosa (Fundación para el Fomento de la Salud).

