Els CAP de Llagostera i Figueres inicien un programa contra l´obesitat infantil

Una teràpia de grup amb pares i nens amb sobrepès els ajuda a adquirir hàbits més saludables i millorar l'autoestima



Una de les sessions amb pares i educadors a Figueres.

"NEN@S EN MOVIMENT"Els centres d'atenció primària de Figueres i Llagostera han posat en marxa un programa per prevenir el sobrepès en alumnes de primària i promoure els hàbits saludables. Millorar l'alimentació, fomentar l'activitat física o treballar en l'autoestima dels escolars són alguns dels objectius de la iniciativa, que a més de la mainada implica pares, professors i professionals de la salut.

GIRONA | ALBA CARMONA

Els centres d'atenció primària de Figueres i Llagostera han posat en marxa aquest octure el programa Nen@s en moviment, un pla de treball dedicat a combatre l'obesitat infantil que en els propers mesos s'anirà implantant als 29 equips d'atenció primària gestionants per l'ICS Girona i l'IAS. El seu objectiu és prevenir el sobrepès entre els nens de primària i alhora, promoure els hàbits saludables implicant-hi pares, professors i professionals de la salut.

El programa consisteix en un conjunt d'actuacions que es centren sobretot en els escolars de tercer, quart i cinquè de primària que pateixen sobrepès o obesitat i vol ajudar-los a adquirir conceptes bàsics d'alimentació saludable, augmentar el temps que dediquen a fer activitat física i mantenir o incrementar la seva autoestima per normalitzar el seu índex de massa corporal.

Un dels trets característics del programa és que pares, professors, monitors de lleure i professionals de la salut també es veuen implicats en la lluita contra l'obesitat infantil.

Les sessions del programa es fan a les pròpies escoles per a aproximar-se a l'espai natural del menor i a la seva quotidianitat, per facilitar-li l'elecció de les opcions més sanes i treballar tant l'alimentació com l'exercici físic i les emocions.

En aquestes sessions de treball, es realitzen teràpies en grup on la mainada i els pares treballen en paral·lel amb temes relacionats amb la salut com ara l'alimentació saludable, la publicitat enganyosa, l'autocontrol o l'activitat física.

També es treballa, però, en qüestions com la imatge corporal, els drets personals, l'autoestima o la resolució de conflictes per a que els participants hi puguin expressar les sevesimpressions en relació amb el sobrepès i les seves conseqüències.

El projecte d'intervenció dels escolars amb sobrepès dura onze setmanes amb sessions d'una hora i mitja cada vegada.

Implantació en altres llocs

El projecte Nen@s en moviment s'està duent a terme de manera conjunta entre l'Institut d'Assistència Sanitària i l'Institut Català de la Salut i hi col·laboren les entitats proveïdores de serveis de salut del territori, a més de Dipsalut, els ajuntaments i els centres educatius tant de Figueres com de Llagostera.

Ja fa unes setmanes que el CAP Llagostera va posar en marxa un grup del programa al municipi i des d'aquest mes també es fa a l'EAP Ernest Lluch de Figueres.

En el cas de la capital de l'Alt Empordà, a més, l'ajuntament de Figuers hi col·labora atorgant una beca esportiva a tots els nens que hi participen.

Al llarg dels propers mesos el programa s'anirà implantant als 29 EAP del territori gestionats per l'ICS Girona i l'IAS, i els professionals de pediatria i infermeria d'aquests equips d'atenció primària rebran una formació específica per a dinamitzar els grups que s'aniran iniciant.

Font del document:
http://www.diaridegirona.cat/comarques/2014/10/22/cap-llagostera-figueres-inicien-programa/693265.html?utm_source=rss