

El 83% dels participants en la 1ª edició del programa Nen@s en moviment contra la obesitat infantil han perdut pes

Els resultats constaten també que els nens i nenes han incrementat un 50% el nombre d'hores destinades a fer exercici

ACN

Aquests bons resultats han motivat l'expansió de la iniciativa, que estan duent a terme de forma conjunta l'Institut d'Assistència Sanitària (IAS) i l'Institut Català de la Salut (ICS). Es tracta d'un seguit d'actuacions dirigides especialment als alumnes de tercer, quart i cinquè d'educació primària amb sobrepès o obesitat, que tenen per objectiu ajudar-los a adquirir conceptes bàsics d'alimentació saludable, a incrementar el temps que dediquen a l'activitat física per normalitzar l'índex de massa corporal i a mantenir o augmentar la seva autoestima. Cal tenir en compte que a Catalunya un 27% de la població d'entre nou i onze anys pateix sobrepès i obesitat.

Durant les darreres setmanes s'ha fet la formació específica als professionals de pediatria i d'infermeria dels equips que dinamitzen els nous grups que ja estan en marxa a Girona, Banyoles, Salt, Arbúcies, Sant Hilari Sacalm, Sils, Vidreres, Maçanet de la Selva, Tordera, Blanes, Canet de Mar, Roses i Llançà. També està previst que Santa Coloma de Farners s'hi incorpori els propers mesos.

En aquests moments, doncs, més d'un centenar d'infants i les seves famílies estan seguint aquest programa, una de les característiques del qual és que implica pares, professors, monitors de lleure i professionals de la salut en l'abordatge de l'obesitat infantil. El programa s'aproxima a l'espai natural de l'infant, al de la seva vida quotidiana, per tal de facilitar-li l'elecció de les opcions més sanes i té com a pilars fonamentals l'alimentació, l'exercici físic i les emocions.

Al llarg de les diferents sessions del programa es du a terme una teràpia en grup on infants i pares, paral·lelament, treballen temes relacionats amb la salut, com ara alimentació saludable, publicitat enganyosa, autocontrol, imatge corporal, comunicació, resolució de conflictes, drets personals, autoestima, relaxació i activitat física, amb l'objectiu que tothom pugui expressar les seves emocions en relació amb el tema del sobrepès, l'obesitat i les seves conseqüències. El programa dura onze setmanes, amb sessions setmanals d'una hora i mitja.

A Nen@s en moviment, hi participen les entitats proveïdores de serveis de salut del territori (l'ICS i l'IAS) i el desplegament del projecte s'ha treballat conjuntament amb el Departament de Salut, Dipsalut, els ajuntaments i els centres educatius dels municipis. Gràcies a aquesta col·laboració, els participants també reben una beca per realitzar una activitat esportiva a la seva ciutat.

Un risc per a tota la vida

Un dels principals problemes relacionats amb l'obesitat infantil és la repercussió que aquesta té en la qualitat de vida del menor. L'excés de pes tendeix a perpetuar-se fins a la vida adulta i això comporta un factor de risc de malalties que hi estan associades. Per aquest motiu, les estratègies d'intervenció inclouen un abordatge de la conducta i els hàbits dels infants, així com del seu entorn familiar, que implica canvis nutricionals, emocionals i d'estil de vida.

Publicat a: La Vanguardia, 21-10-2015

Font de l'article: <http://www.lavanguardia.com/local/girona/20151021/54437368765/el-83-dels-participants-en-la-1-edicio-del-programa-nen-s-en-moviment-contra-la-obesitat-infantil.html>