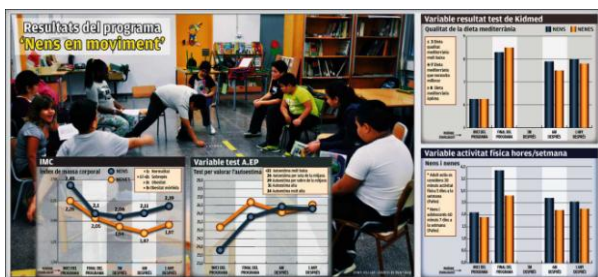


Uns 400 nens han pres part en el pla per frenar l'obesitat

Un any després de participar-hi, el 66% dels infants han reduït l'índex de massa corporal

Es va començar per dos municipis i s'ha estès a 26



Resultats del programa EL PUNT.

NÚRIA ASTORCH - GIRONA

Un adolescent amb excés de pes té més risc de ser un adult obès.

Un total de 380 nens i nenes d'entre set i dotze anys amb sobrepès i obesitat de les comarques gironines han participat en el programa Nens en moviment, del Departament de Salut, des que es va posar en marxa el 2014. En l'avaluació que s'ha fet en 188 d'aquests nens un any després de participar en el programa s'ha constatat que un 66% han disminuït el seu índex de massa corporal (IMC), el 67% han millorat els hàbits alimentaris i el 51% dediquen més hores a l'activitat física. Però també es detecten altres millores: un 66% dels menors passen menys hores davant de la pantalla i el 67% han guanyat autoestima.

Els experts parlen de l'obesitat com l'epidèmia del segle XXI. En el cas dels nens en edat escolar (6-12 anys), un 24,8% tenen sobrepès i un 11,5%, obesitat. En total, un 36,3% dels infants (un 39,1% de nens i 33,2% de nenes) tenen un excés de pes, segons dades de l'Enquesta de Salut de Catalunya (ESCA) del 2017. L'objectiu del programa Nens en moviment és introduir hàbits saludables relacionats amb l'alimentació i l'exercici físic encaminats a aconseguir l'estabilització del pes dels infants. "El que es pretén no és reduir pes, que suposaria una pèrdua de massa muscular, sinó frenar-ne l'augment. D'aquesta manera, quan el nen o la nena s'estira, hi ha un reequilibri del pes", explica la infermera referent del programa, Anna Refé. I és que, segons destaca la pediatra referent de programa, la doctora Esperanza Moreno, un adolescent amb excés de pes té un risc més gran de ser un adult amb problemes d'obesitat amb totes les patologies associades que això comporta. De manera que el que es busca, a llarg termini, és disminuir la prevalença en adults de les malalties cròniques que tenen l'obesitat com a agent causal, com ara la diabetis, la patologia cardíaca i els problemes ortopèdics, entre d'altres. "Es

fa una tasca de prevenció que beneficia no únicament la persona sinó que repercuteix en una menor pressió i despesa sobre el sistema sanitari”, afegeix la doctora Moreno.

A partir del moment que entren al programa, els escolars participen durant onze setmanes consecutives en un taller a la setmana d'1,5 hores de durada. En els tallers, que estan guiats per professionals, es treballen aspectes socials, físics i emocionals. També hi ha unes sessions adreçades als pares. La iniciativa es va posar en marxa el 2014 a través d'un pla pilot en dos equips d'atenció primària (EAP), a Figueres i a Cassà de la Selva. L'any següent, es va estendre a tretze equips de primària i des del 2016, arriba a un total de 27 EAP de la regió (26 municipis són gironins). Un factor important en la implantació del pla és la implicació d'agents comunitaris locals: des dels directors i tutors de les escoles fins a tècnics dels ajuntaments. En alguns municipis, els infants es beneficien d'una beca esportiva.

LES XIFRES

66 per cent dels nens i nens que participen al programa han disminuït l'índex de massa corporal un any després.

36,3 per cent dels menors d'entre 6 i 12 anys tenen un excés de pes. Un 24,8% tenen sobrepès i un 11,5%, obesi-tat.

26 municipis de les comarques gironines estan implicats en aquest pla a través del CAP i dels ajuntaments.

“Amb el temps et relaxes però alguns hàbits queden”

Alba Vergés és la mare d'una nena que el 2015 va participar en el programa Nens en moviment. Assegura que tant ella com la seva filla en tenen un record molt positiu. “És veritat que en qüestió d'hàbits, amb el temps et relaxes. Però hi ha coses que et queden. Per exemple, esmorzar bé, menjar més peces de fruita durant el dia i excloure els hidrats de carboni a l'hora de sopar”, explica Vergés, que afegeix que la seva filla, ara en plena adolescència, de vegades la “renya” quan proposa sopar a base de pizza.

Vergés, que és veïna de Cassà de la Selva, destaca el suport emocional que li va proporcionar el programa a la seva filla en el moment que va començar a rebre alguns comentaris pel seu físic.

Un aspecte clau del programa és la complicitat de les famílies, que són les veritables promotores dels canvis en l'estil de vida en els menors. “No es pot fer un treball únicament amb els escolars, sinó que cal involucrar-hi tota la família perquè a aquesta edat els fills són completament dependents dels pares, que són els que marquen les normes. Per tant, els pares n'han d'estar del tot convençuts” a l'hora d'introduir canvis, segons exposa la doctora Moreno.

Es tracta d'un canvi d'hàbits relacionats amb els àpats i també encaminats, per exemple, a reduir el temps que el nen o la nena passa davant de la pantalla. En aquest sentit, i segons va afegir Moreno, a les famílies interessades a entrar al programa se'ls demana adquirir un compromís i ser ben conscients de la feina que els pertoca.

Un model per a la resta de Catalunya



Esperanza Moreno, la ministra de Sanitat i Anna Reñé, en el darrer premi que van rebre a Madrid ICS.

N.A

El programa *Nens en moviment*, que impulsa l'Institut Català de la Salut (ICS) i l'Institut d'Assistència Sanitària (IAS) amb el suport de l'Agència de Salut Pública de Catalunya (Aspcat), es desenvolupa únicament a la regió sanitària de Girona. Però els responsables de la seva implantació tenen indicis, que, atesos els bons resultats obtinguts, el model s'estendrà a la resta de Catalunya. "Confiam que pugui créixer", va manifestar Anna Reñé.

De fet, el pla ha estat guardonat en diverses ocasions. El 2016, va obtenir el premi a l'àmbit sanitari en la quarta edició del premis PASS (pla integral de l'Agència de Salut Pública) de Catalunya. I el novembre del 2018, va ser guardonat amb el premi Estratègia NAOS (nutrició, activitat física i prevenció d'obesitat) pel Ministeri de Sanitat. En la convocatòria dels XI Premis Estratègics NAOS, edició 2017, es van presentar un total de 71 projectes per a les diferents modalitats. L'Agència Espanyola de Consum, Seguretat Alimentària i Nutrició (Aecosan) en va triar 27 de finalistes. I el projecte de Girona va ser el guanyador en l'àmbit sanitari.

Un dels elements que les professionals referents del programa veurien de bon ull incorporar a tots els grups per treballar més a fons el tema de l'autoestima entre la mainada és la figura del psicòleg, que actualment dona un cop de mà en aquells centres d'atenció primària que en tenen. En aquests anys, setanta professionals de la regió sanitària de Girona s'han format com a educadors en obesitat infantil. Des del 2014, s'han creat un total de 53 grups socioeducatius. Actualment, no hi ha cap grup d'escolars en actiu però el mes de març se'n posaran en marxa de nous. Algunes poblacions, com Figueres, repeteixen.

Publicat a: El Punt, 25 de febrer de 2019

Font del document: <https://www.elpuntavui.cat/societat/article/14-salut/1559355-uns-400-nens-han-pres-part-en-el-pla-per-frenar-l-obesitat.html>