

# El 83% dels participants han perdut pes amb un programa

## Nen@s en moviment va començar a Figueres i Llagostera i ara arriba a tretze municipis gironins més

GIRONA | A. CARMONA

Un 83% dels escolars que han participat en el primer any del programa Nen@s en moviment per abordar l'obesitat infantil han aconseguit reduir pes i millorar la dieta. El programa, que aquest mes es començarà a desenvolupar en tretze municipis gironins més, va començar a Llagostera i Figueres amb l'objectiu de reduir l'obesitat i promoure els hàbits saludables entre alumnes de primària amb sobrepès.

Després de les sessions dirigides per professionals dels equips d'atenció primària durant sis mesos també s'ha observat una reducció de les hores que els nens passen davant d'una pantalla i, en un 50% dels casos, un augment de les hores d'activitat física setmanals dels menors. Els seus responsables destaquen, a més, que en tractar-se d'un programa que també implica els pares, un 30% de les famílies han ampliat les hores d'exercici que fan en grup.

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, per 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 pròxims mesos.

En aquests moments, més d'un centenar d'infants i les seves famílies estan seguint aquest programa, 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.

Font del document:

[http://www.diaridegirona.cat/comarques/2015/10/21/83-dels-participants-han-perdut/749134.html?utm\\_source=rss](http://www.diaridegirona.cat/comarques/2015/10/21/83-dels-participants-han-perdut/749134.html?utm_source=rss)