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