El 83% dels ´Nen@s en moviment´ de Figueres i Llagostera han perdut sobrepès

Són escolars d'entre 9 i 11 anys afectats d'obesitat infantil



Una de les sessions del programa.

ACN

El 83% dels escolars d'entre 8 i 11 anys de Figueres i Llagostera (Gironès) que han participat en la primera edició del programa Nen@s en moviment contra la obesitat infantil han reduït el seu índex de massa corporal i han millorat la qualitat de la dieta que segueixen a casa seva. Segons els resultats d'aquesta primera edició, a més, s'ha constatat que els menors participants han reduït en un 50% el nombre d'hores que passen davant d'una pantalla en benefici de fer més esport i que les hores destinades per les famílies implicades a fer exercici de forma conjunta ha crescut un 30%. Donats aquests bons resultats, aquest mes de novembre 13 nous municipis de les comarques gironines s'han adherit al programa.

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.

Font del document:
http://www.emporda.info/salut/2015/10/21/83-dels-nens-moviment-figueres/289180.html?utm_source=rss