«Nen@s en moviment» ja s'aplica a set municipis de l'Alt Empordà

Aquest curs, hi ha tres poblacions, Vilafant, Bàscara i la Jonquera, que han posat en marxa nous grups



L´activitat física dels menors és fonamental.

EMPORDA.INFOAquest curs escolar tres nous municipis de l'Alt Empordà s'han incorporat al programa «Nen@s en moviment, per a l'abordatge de l'obesitat infantil i la promoció dels hàbits saludables», D'aquesta manera, Vilafant, Bàscara i la Jonquera se sumen als quatre que ja van endegar el projecte l'any passat i que enguany repeteixen, i que són Figueres, Roses, Castelló d'Empúries i Llançà.

En tota la demarcació gironina són, actualment, vint-i-set els municipis participants, amb un total de 220 alumnes d'entre 8 i 11 anys. L'objectiu és ajudar-los a adquirir conceptes bàsics d'alimentació saludable, incrementar el temps que dediquen a l'activitat física per normalitzar l'índex de massa corporal i mantenir o augmentar la seva autoestima.

Les sessions estan dirigides per la seixantena de professionals de pediatria i d'infermeria que s'han format específicament per desenvolupar aquest programa, que estan duent a terme de forma conjunta l'Institut d'Assistència Sanitària (IAS) i l'Institut Català de la Salut (ICS). Cal tenir en compte que un 27% de la població d'entre 9 i 11 anys a Catalunya pateix sobrepès i obesitat.

Resultats molt positius

El programa Nen@s en moviment es va posar en marxa de forma pionera fa dos anys a l'EAP Figueres i al CAP Llagostera i, l'any passat, ja s'hi van sumar setze nous municipis, amb més d'un centenar d'alumnes de 3è, 4t i 5è d'educació primària amb sobrepès o obesitat. Els resultats al cap de sis mesos d'acabar les sessions són molt satisfactoris, ja que el 75% dels participants manté la reducció de l'índex de massa corporal aconseguida durant el curs, practica més activitat física i, en el 85% dels casos, també es manté un seguiment òptim de la dieta mediterrània en el conjunt de les famílies.

I és que una de les característiques del programa és que implica pares, professors, monitors de lleure i professionals de la salut en l'abordatge de l'obesitat infantil. S'aproxima, doncs, 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 en 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 puguin 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.

Els dotze nous grups que s'han posat en marxa aquest curs, dinamitzats pels equips d'atenció primària, són als municipis de Girona, Olot, Vilafant, Bàscara, Celrà, Sarrià de Ter, Anglès, Sant Feliu de Guíxols, Bescanó,La Jonquera, Vidreres i Pineda de Mar. Aquests se sumen als ja operatius des del curs passat, que són a Figueres, Cassà de la Selva, Roses, Blanes, Tordera, Canet de Mar, Santa Coloma de Farners, Banyoles, Castelló d'Empúries, Arbúcies, Sant Hilari Sacalm, Maçanet de la Selva, Llançà, Sils i Salt.

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 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/2016/11/10/nens-moviment-ja-saplica-set/335825.html?utm_source=rss