

Quan s'ha de començar a actuar?

Si es detecta un infant de 4 a 7 anys amb indicis d'aquests trastorns, cal que el pediatre avalui la situació i la família posi en marxa les mesures necessàries.

Si als 8-9 anys un nen o una nena presenta excés de pes, caldrà ser més radical, ja que a partir d'aquesta edat es fa més difícil revertir el procés que portarà cap a l'obesitat i els trastorns de salut associats.

En aquest fullet us oferim un seguit de consells i suggeriments per a les famílies que vulgueu introduir canvis en el vostre estil de vida, per tal de prevenir l'excés de pes en els més joves.



Sanitat Respon 24 hores
902 111 444 

 www.gencat.net/salut

© Generalitat de Catalunya. D.L.B-43.057-2004



El sobrepès i l'obesitat

Prevenim-los des de petits

 Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

El nombre d'adults i nens amb sobrepès i obesitat està augmentant a tot el món. A la Gran Bretanya o els Estats Units, en els darrers anys, fins i tot es parla d'"epidèmia". Igualment, estudis recents duts a terme a Catalunya i altres comunitats de l'Estat espanyol també indiquen que això està succeint aquí, i molt especialment en els nens.

Hi ha dos aspectes característics de l'estil de vida actual que influeixen decisivament en l'aparició del sobrepès i l'obesitat: l'alimentació desequilibrada i l'escassa activitat física.

L'excés de pes durant la infància i l'adolescència estan fent que malalties com la diabetis, la hipertensió arterial i l'artrosi es manifestin més sovint en la gent jove. A més a més, un nen amb excés de pes té moltes probabilitats de convertir-se en un adult obès.

Activitat física: Tots i cada dia!

Tots els nens han de ser actius cada dia. Els nens petits ja ho són, només cal facilitar-los que ho continuïn sent.

- Feu-los caminar i pujar escales per als desplaçaments diaris, vosaltres també us en beneficiareu.
- Quan trieu activitats extraescolars, procureu que siguin "físicament actives", respectant les seves preferències si les tenen. No accepteu excuses per no anar-hi i si finalment l'activitat no agrada, substituïu-la per una altra més satisfactòria.
- Quan planifiqueu els caps de setmana, dediqueu un temps a propostes "actives", com per exemple: passejar, caminar, jugar a pilota, a fet i amagar, anar en bicicleta, buscar bolets o fer algun esport.

Divertiu-vos fent exercici!

En aquestes edats, la família és el principal referent!

- Procureu limitar el temps que passen davant la TV, consola o altres jocs sedentaris.

Si el nen té excés de pes...

- Independentment de les habilitats de cadascú, sempre es pot trobar una activitat adequada i prou divertida per a cada edat i característiques individuals.
- Si cal, busqueu ajut dels professors, entrenadors, pediatres, etc.
- La finalitat de l'activitat sempre ha de tenir un vessant lúdic, i no exclusivament competitiu.



A taula!

En l'adquisició d'hàbits alimentaris, hi juga un paper molt important l'aprenentatge per imitació dels pares, germans, avis i cuidadors.

La dieta mediterrània, que és la que s'ha fet tradicionalment al nostre país, està considerada una de les més idònies per a la salut. Però a poc a poc ens n'estem allunyant; per tant, cal recordar i reforçar determinats costums.

Quants àpats cal que facin els nens?

Fóra convenient 3 àpats principals: esmorçar, dinar i sopar; i 2 o 3 de complementaris: esmorzar de mig matí, berenar i rissopó. És molt important respectar l'horari dels àpats i no saltar-se'n cap, d'aquesta manera no serà necessari "picar alguna cosa" entre hores.

Què s'ha de menjar?

Al llarg del dia s'ha de procurar menjar de tot, de forma equilibrada i ben variada tant en ingredients com en la forma de preparació. Per això, el millor és planificar els àpats.

- Facilitau que beguin aigua, tant a taula com al llarg del dia.
- Dos dels àpats principals haurien d'incloure alguna verdura (cuita o crua) o llegum, encara que sigui com a acompanyament.
- Cal prendre com a mínim 2-3 peces de fruita al dia i procureu que quedi establerta com a postres dels àpats o com a ingredient dels àpats complementaris.
- Són recomanables 2-4 racions de làctics al dia, prioritant la llet, els iogurts i els formatges sobre altres derivats i postres làctics més rics en greixos (una ració equival a 1 tassa de llet, 2 iogurts o 40 g de formatge).
- Malgrat que es pot menjar tot tipus de carns, peixos i ous, procureu evitar els talls més greixosos.
- Cal limitar la freqüència amb què es prenen determinats aliments com begudes refrescants, dolços, lllaminadures,



brioixeria, gelats, pastissos, *fast food*... ja que tenen un contingut calòric molt alt. Procureu que aquests aliments no adquireixin el valor de premi o recompensa.

Quina quantitat?

El volum de les racions per als nens ha de ser menor que la dels adults, malgrat que això variarà en funció de l'edat.

Com s'ha de menjar?

Menjar és i ha de ser una activitat **plaent i social**, i això s'aprèn des de petit. Procureu fer algun àpat principal en família. Eviteu que els nens mengin distrets (televisió, vídeos, jocs, *gameboys*), per tal que siguin coneixedors d'allò que mengen.

També és molt important procurar que s'impliquin en el procés de preparació i elaboració dels àpats.

Si el nen té excés de pes...

És important no sotmetre'l a dietes hipocalòriques (baixes en calories) dràstiques, per tal d'aconseguir una disminució ràpida del pes. Pot ser **contraproduent i perillós**. Parleu-ne amb el pediatre, ell us orientarà.

L'excés de pes no és un problema exclusiu del nen, és un assumpte de la família.

Canviant els hàbits pas a pas...

- Cal tenir clar que la decisió ha de ser ferma.
- Marqueu-vos un objectiu o una situació ideal.
- Decidiu quines coses podeu i voleu fer.
- Planifiqueu la introducció de canvis de forma gradual.
- Busqueu suport: en l'equip de pediatria, l'escola, clubs esportius...

**Comenceu i recomenceu les vegades que calgui!
És molt important gaudir del menjar i fer activitats que ajudin a sentir-se i estar millor.**

