



General | | Actualitzat el 04/03/2021 a les 07:00

Tres claus per combatre l'obesitat infantil

Un 11,7% de les criatures pateix aquesta malaltia a Catalunya, una tendència a l'alça en el cas dels nens i a la baixa en les nenes

[inici centrareport] L'**obesitat** és una de les malalties que més preocupa en etapa infantil perquè és un factor desencadenant de futures patologies, algunes d'elles greus. A Catalunya, el 35,9% d'infants entre 6 a 12 anys té excés de pes, el 24,2% té sobrepès i l'**11,7% té obesitat**, segons les darreres dades de l'**Enquesta de Salut de Catalunya**.

Una tendència que en els darrers anys ha anat a l'alça en el cas dels nens i a la baixa en el cas de les nenes. Al conjunt de l'Estat, l'obesitat afecta un 17,4% de la població, sent el segon de la Unió Europea en número de casos.

[intext1]

L'obesitat ve produïda per un augment de les reserves de greix per sobre del considerat normal, sempre en funció de les característiques de cada criatura. Mentre que el pes saludable és aquell que permet mantenir un bon estat de salut i gaudir d'una bona qualitat de vida.

[nointext]

L'excés de pes augmenta el risc de patir malalties cardiovasculars, diabetis, trastorns de l'aparell locomotor i alguns tipus de càncer, entre altres problemes de salut, i pot arribar a produir discapacitat.

[intext2]

Com podem prevenir la obesitat en les nostres criatures? El Col·legi de Dietistes i Nutricionistes de València dona algunes claus:

[GotaVerdaPle] **Educar en l'alimentació:** és molt important apostar des de la infància perquè les criatures tinguin coneixement sobre l'alimentació atès que és l'etapa on és més fàcil adquirir hàbits. No n'hi ha prou amb dir que s'ha de menjar bé, cal fer-ho i promoure-ho. Ensenyar a menjar bé i a escollir de forma saludable. És per això també que els especialistes reclamen que el sistema públic es doti de dietistes-nutricionistes per poder acompanyar les famílies en aquest procés.

[GotaVerdaPle] **La llista de la compra és fonamental:** els dietistes-nutricionistes ho tenen clar. La llista de la compra és clau. I és que organitzar el moment d'anar a comprar pot ser pesat, però tenir una llista ajuda a optar per eleccions més saludables. És important que, quan anem a comprar, tinguem clar els productes que necessitem per no comprar en excés i de forma innecessària.

[GotaVerdaPle] **50% verdures i fruites, 25% cereals integrals i 25% proteïna:** Hem d'incloure fruites i verdures de forma diària en la nostra alimentació, aliments proteics com ou, peix, llegums o carn en dinars i sopars, prioritzar els cereals integrals als refinats i evitar el consum de ultraprocessats??. Els especialistes aconsellen guiar-se pel **plat de Harvard** per organitzar un dinar saludable: 50% verdures; 25% de cereals integrals; i 25% proteïna.

[ficentrareport] [enquestaregistre]