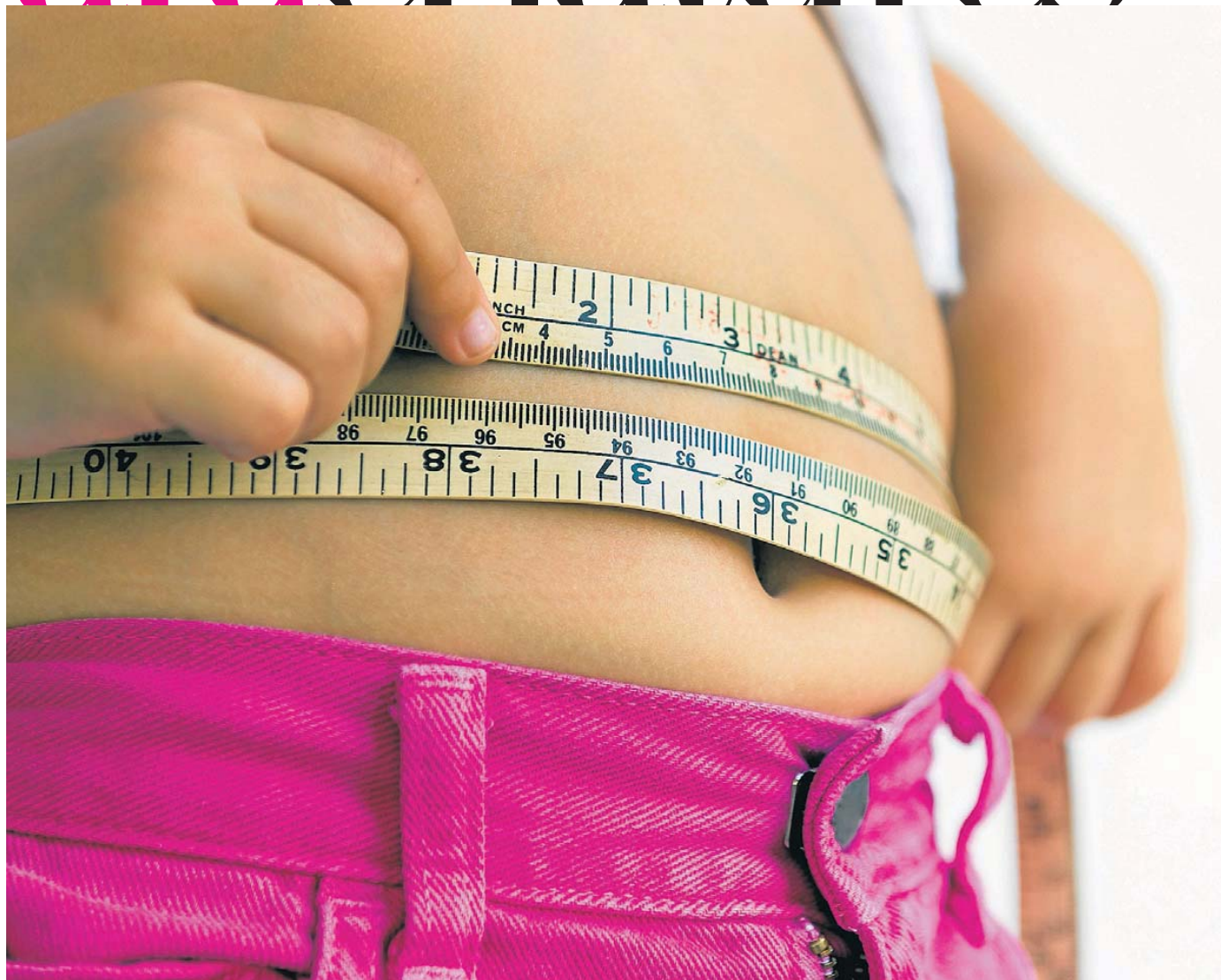


26 Mayo, 2018

ara criatures



GETTY

EN GUERRA CONTRA EL SOBREPÈS

LES CLAUS SÓN MOURE'S, FER ELS ÀPATS EN
FAMÍLIA I SEGUIR UNA DIETA EQUILIBRADA

P. 4-5



26 Mayo, 2018

Portada



EL MEU FILL TÉ SOBREPÈS

Per evitar criatures amb sobrepès o obesitat, els experts recorden que les famílies han de donar exemple amb la seva alimentació i evitar la vida sedentària

NÚRIA MARTÍNEZ

Al final de cada dinar, l'Ona –nom fictici– demana repetir del primer plat i menjar postres. Amb quatre anys, segons expliquen els seus pares, ja menja com una persona adulta. Tot i que celebren que no tingui problemes per menjar, els pares pateixen perquè té un cert sobrepès. Això els genera dilemes en cada àpat. “No volem que tingui problemes amb el pes en el futur, però tampoc volem crear-li traumes que derivin en trastorns alimentaris”, reflexionen els pares, que tenen un pes adequat. La dieta que segueixen a casa l'Ona és mediterrània, però admeten que haurien de menjar més verdura i menys hidrats de carboni. Com la seva, moltes famílies dubten sobre si elaboren els menús adequats per als seus fills. I és que el 22,2% de la població de 6 a 12 anys té sobrepès; i el 12,1%, obès, amb diferències marcades pel nivell socioeconòmic, segons dades del departament de Salut del 2016.

Els pares que dubtin sobre si estan preparant bons menús per als seus fills

han de tenir en compte que la base de l'alimentació saludable han de ser els aliments vegetals frescos i molt poc processats, com les fruites i verdures, els llegums o l'oli d'oliva verge extra, entre d'altres. Les carns blanques, els peixos, els ous i els lacticis també han de formar part de la base de l'alimentació, però s'han d'incloure amb menys freqüència i quantitat. Les línies vermelles que no s'han de traspasar són el sucre, la xocolata, les begudes ensucrades, els embotits i les carns processades.

Precisament, els pares de l'Ona confessen que sovint els costa no donar-li aliments plens de sucre quan ho demana insistentment. “Als nens els agraden molt els gustos dolços i la indústria alimentària ho ha captat molt bé”, apunta la professora col·laboradora de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC) i doctora en ciències de la salut Marga Serra, que opina que això no ajuda “gens” a promoure els bons hàbits.

El que passa a la família de l'Ona no és un cas aïllat. Segons dades del de-



A més de proporcionar a la canalla una dieta equilibrada que fugi dels productes amb molt greix i sucres, és essencial que es faci activitat física. GETTY



partament de Salut, el consum freqüent de productes hipercalòrics és del 33% en la població de 3 a 14 anys i encara és més elevat si les mares tenen poca formació. Si la mare té estudis universitaris, el consum freqüent de productes hipercalòrics és del 25,7%, mentre que si té estudis primaris o no en té és del 47,1%. Per aquest motiu, els experts insisteixen en la gran importància que té l'alimentació i els hàbits de la família. "El sobrepès pot aparèixer de forma hereditària, però també pels mals hàbits familiars que hi pugui haver", alerta Serra, que recorda que un nen no menjarà fruita o amaniada si no en troba a casa.

DONAR EXEMPLE

Per aquest motiu, la pediatra i endocrinòloga de l'Hospital del Mar Marióna Bonet recorda que el primer que han de fer els pares "és mirar-se ells mateixos, perquè eduquen amb l'exemple". Precisament, la pediatra denuncia que s'acostuma a parlar

molts de l'alimentació durant el primer any de vida de l'infant, però que, quan creixen, baixa la preocupació. "Sembla que després puguin menjar el mateix que mengen els pares", lamenta la doctora, que afirma que normalment si el fill té sobrepès, la família també en pateix. Per evitar aquesta situació, recomana planificar els menús i que tota la família els segueixi. "Si al nen li fem menjar verdura mentre els altres mengen pasta, el farem sentir malament", alerta la pediatra, que explica que l'important no és negar o prohibir, sinó ensenyar a menjar bé.

Per començar, la doctora recorda que no és "obligatori" que s'acabin tot el que se'ls posa al plat. "S'ha d'ensenyar que s'ha de menjar tot, però no s'ha de forçar a menjar si no tenen més gana", defensa. Un altre dels consells de la pediatra és que quan l'infant demani repetir d'un plat, se li doni el que té menys valor calòric. "Hi ha nens que tenen molta gana, però no es pot permetre que mengin més que un adult".

Davant de situacions com aquestes, molts pares temen que el seu fill pugui desenvolupar un trastorn alimentari en un futur. Per prevenir-ho, els experts recomanen promoure hàbits saludables i fugir dels canons estètics establerts. "No es tracta de dir-li que no mengi perquè s'engreixarà, sinó d'oferir un hàbit alimentari adequat", reivindica la psicòloga de família Agnès Brossa, que recorda que es tracta d'un tema de salut i no d'estètica. Segons la psicòloga, si a un infant amb sobrepès sempre l'advertim que si menja molt s'engreixarà, es pot obsessionar a tenir "una imatge desitjada socialment". "S'ha d'anar molt en compte que no derivi en un problema de salut mental", insisteix Brossa, que afegeix que cal ensenyar als fills a estimar-se tal com són.

Precisament, Brossa alerta de la importància d'una "bona educació" i de saber posar límits. "Un dels problemes a l'hora d'afrontar-ho és la dificultat

que tenen els pares per tolerar la frustració dels seus fills", denuncia la psicòloga, que lamenta que sempre es busca que el "nen estigui content". Com a exemple, apunta que si un nen vol sopar espaguetis cada dia, els pares han de saber dir-li que no. "La felicitat vindrà quan l'infant vegi que fa les coses ben fetes", considera Brossa.

SABER ESPERAR I SABER DIR NO

Com apunten els experts, un dels perills de la hiperpaternitat –sobreprotecció i atenció excessiva als fills– és que l'infant es converteixi en el rei de la casa. "Abans, al primer que se servia era a l'avi: ara se serveix al nen perquè no hagi d'esperar-se ni dos minuts", lamenta la psicòloga, que alerta que sovint l'infant es converteix en el "cap del ramat". En la mateixa línia, Abel Marín, professor emèrit de nutrició i bromatologia de la Universitat de Barcelona (UB), denuncia que els pares han perdut "certa autoritat". "A l'escola s'adaptin més a menjar els aliments que no els agraden que no pas a casa", opina Marín, que recorda que sovint es tracta "d'una qüestió de pedagogia més que no pas de nutrició". Per al professor emèrit, els pares no poden tolerar que "els nens mengin el que els passi pel cap en qualsevol moment".

Així, cal recordar que encara que l'infant no vulgui fer activitat física, és clau que els pares evitin la vida sedentària. Actualment, el 30,6% de la població de 3 a 14 anys fa un mínim d'una hora al dia d'esport o de joc al parc, segons el departament de Salut. "El nen amb tendència a l'obesitat no vol fer exercici perquè li costa més", explica Marga Serra, i per això cal buscar una activitat esportiva que li agradi. Per a Serra, és molt important que se li redueixin les hores de sedentarisme fent activitats familiars com anar a la piscina, a la muntanya, a caminar per la ciutat o a ballar, entre altres exemples. "El paper de la família és clau", conclou.★



La piràmide de l'alimentació saludable recull quins aliments cal ingerir amb més freqüència i quins hem de reduir a la mínima expressió. ASPC

La proposta
La importància de sopar tots junts

Per promoure uns bons hàbits, els experts recomanen que el màxim d'àpats possibles se celebren asseguts a taula amb tota la família. "Es tracta d'un moment que pot afavorir la comunicació familiar", apunta la professora col·laboradora de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC) i doctora en ciències de la salut, Marga Serra, que recomana apagar el televisor per poder xerrar. En el moment del sopar considera que es poden observar molts comportaments de l'infant. Per a l'experta, cal evitar sopar un entrepà al sofà mentre es mira la tele. "És important que la família planifiqui els menús", recorda Serra, que creu que és positiu anar al mercat amb els infants perquè coneguin els aliments.

El consell
Consells per a una bona alimentació

- Cal repartir bé els àpats al llarg del dia. Es recomana que se'n facin entre cinc i sis per equilibrar l'alimentació al llarg de la jornada.
- Cal potenciar el consum de fruita fresca en els àpats i com a complement d'esmorzars i berenars. També cal promoure els àpats amb hortalisses i verdures.
- Consumir aigua com a beguda bàsica i vital, tant en els àpats com entre hores.
- Menjar llegums i consumir lactis (llet, iogurt natural i formatges) sense sucres afegits. També es recomana el consum de farinacis (pa, pasta, arròs...) integrals.
- Cal fomentar la presència de pa, preferentment integral, i l'ús de l'oli d'oliva verge extra.
- Promoure un estil de vida actiu que inclogui un mínim d'una hora diària d'activitat.