

Un problema creixent

# L'obesitat infantil afecta el 16% dels menors de 14 anys

Fa quinze anys, el 5% dels nens i nenes espanyols eren obesos, però ara aquest problema afecta el 16% de la població menor de 14 anys. L'obesitat pot provocar als infants repercussions importants, a més de propiciar que també siguin obesos d'adults.

## Les causes

Hi ha tot un seguit de canvis d'hàbits que afavoreixen aquest increment de l'índex de l'obesitat infantil.

Per una banda, hi ha una evolució de l'alimentació cap a l'increment del consum de menjars ràpids o precuinats, i, en general, preparacions més riques en carbohidrats i greixos que substitueixen les amanides, les fruites i les verdures, és a dir, l'alimentació tradicional, la tan an-

menada dieta mediterrània en el nostre cas. Molts esdeveniments de la vida del nen s'associen al denominat "menjar ràpid", el consum de refrescos, pastisseria industrial o de lliminadures. Són productes que ofereixen una satisfacció gustativa immediata i que s'associen a situacions gratificants, com celebracions i festes.

La publicitat i el màrqueting també afavoreixen l'abús en el consum d'aliments que no són idonis, i sovint prenen els nens com a destinataris dels missatges promocionals perquè saben que són molt més influenciables i que poden acabar arrossegant a tota la família.

El joc i l'activitat física a l'aire lliure es substitueix en molts casos per la televisió, els jocs d'ordinador o altres activitats molt més sedentàries.



## Els efectes

Les conseqüències a curt i llarg termini poden ser greus. A curt termini, les conseqüències són psicosocials. Els especialistes han comprovat que els nens obesos presenten més ansietat i símptomes depressius i menys autoestima que els que no ho són. La percepció de l'obesitat com a defecte físic o la freqüent manca de destresa en el esports fan que sovint els infants obesos siguin víctimes de burles i discriminació.

A mig termini, augmenta la incidència de la diabetis tipus 2, alteracions ortopèdiques, cutànies i respiratòries, més risc d'intolerància a la glucosa, hipertensió arterial o alteracions del colesterol i dels triglicèrids.

A llarg termini, augmenta en un 75% el risc d'obesitat adulta, amb totes les conseqüències ja prou conegudes sobre la salut, especialment el risc de malalties cardiovasculars. Especialment en el cas de les nenes, a més, l'obesitat o un sobrepès lleu poden afavorir l'aparició de trastorns de l'alimentació, com l'anorèxia o la bulímia, a l'adolescència.

## La prevenció

Els especialistes proposen diverses mesures per a evitar l'obesitat infantil:

- Reduir al màxim el consum de llaminadures, la pastisseria industrial i el menjar ràpid. No abusar de sopars ràpids a basa de pizzes o hamburgueses.
- Estimular la pràctica d'activitat física i reduir hores de televisió i jocs sedentaris.
- No saltar-se cap àpat: esmorzar, dinar, sopar, i fer els àpats a les seves hores.
- Mantenir els tradicionals entrepans i no fer servir pastisseria industrial per als esmorzars.
- Acostumar-los a mastegar a poc a poc els aliments.
- Ensenyar l'infant a no compensar-se o gratificar-se amb el menjar, especialment amb llaminadures.
- Tenir sempre a l'abast fruites i verdures perquè el nen ho tingui accessible quan tingui gana.
- Acostumar-los a una dieta variada i equilibrada, i d'acord amb les proporcions recomanades de cada tipus d'aliments.



## Obesitat i trastorns de l'alimentació

L'obesitat infantil i la pressió social pels cossos perfectes fa que molts joves pateixin en l'actualitat alguna patologia de la conducta alimentària. L'anorèxia, la bulímia i altres trastorns alimentaris afecten ja més d'un 5% de la població entre 12 i 25 anys.

A més, es considera que els nens amb sobrepès són candidats a patir posteriorment un trastorn de la conducta alimentària. Molts joves que ara pateixen anorèxia o bulímia de petits han rebut alguna crítica sobre el seu físic.

Aquestes patologies tenen un rerafons molt gran. La base principal dels joves que pateixen algun d'aquests trastorns alimentaris és una molt baixa autoestima i, com que no se senten bé internament, intenten buscar un punt de seguretat en el benestar del cos.

L'obesitat és considerada com un dels factors que predisposa cap a un trastorn de la conducta alimentària, però els valors socials i culturals d'aquesta societat també hi tenen molt a veure, ja que es dona molta importància a la imatge corporal.

Es calcula que un 1%, aproximadament, de la població juvenil espanyola (entre 12 i 25 anys) pateix anorèxia nerviosa, al voltant d'1'5%, bulímia, i que un 3% té algun trastorn alimentari no especificat.

En aquesta línia, malgrat que molts joves amb trastorns alimentaris són conscients que el que fan no és el correcte, continuen fent-ho. Aquestes patologies són com les drogues en el sentit que, tot i que tothom sap que les drogues tenen conseqüències negatives, la gent igualment s'hi enganxa, perquè momentàniament cobreix allò que necessita, que és aïllar-se del malestar.