

LA LLUITA CONTRA L'OBESITAT INFANTIL

Ensenyament i Salut trauran brioixeria, lllaminadures i refrescos de l'escola

El Govern vol eliminar les màquines expenedores per vetar els productes poc saludables

Un 19,6% dels alumnes d'entre 6 i 14 anys tenen excés de pes. Ensenyament i Salut volen suprimir la venda d'aliments poc saludables als centres escolars, tot i que la nova llei estatal no és tan ambiciosa.

JOAN SERRA
MARTA BAUSELLS

BARCELONA. Al l'escola fa temps que es defensa la necessitat d'adoptar hàbits de vida saludables per combatre l'obesitat infantil, qualificada per molts com l'epidèmia del segle XXI. La consellera d'Ensenyament, Irene Rigau, va refermar ahir el seu compromís per barrar el pas als aliments que puguin contribuir a engreixar els percentatges de nens obesos. En el punt de mira hi ha les màquines expenedores de brioixeria industrial, lllaminadures i refrescos.

El Govern està pendent de saber com es concretarà la llei de seguretat alimentària, aprovada la setmana passada al Congrés i que ara serà debatuda al Senat. El text de la llei -rebaixat respecte a esborranys anteriors- només estableix que a les escoles no es permetrà la venda de productes amb alts continguts de

greixos, sal i sucre. "L'escola no ha de ser un aparador del mal consum", va afirmar ahir Rigau a RAC 1. Segons les dades de la Generalitat, a Catalunya només un 2,1% dels col·legis d'educació infantil i primària disposen de màquines expenedores d'aquests productes, un percentatge que s'eleva fins al 10% en el cas dels centres d'educació secundària. "La nostra voluntat és que a les escoles de primària no hi hagi màquines i que als instituts només es venguin aliments saludables", explica a l'ARA Carmen Cabezas, sotsdirectora de Promoció de la Salut de la Generalitat.

Una llei menys ambiciosa

El Govern, però, no prendrà la iniciativa per regular quins productes tenen cabuda a escoles i instituts. "No ens avançarem si s'està tramitant una llei", apunten fonts del departament d'Ensenyament. Malgrat que el govern central i les comunitats autònomes havien acordat (l'estiu passat) limitar la venda de certs aliments als instituts i retirar les màquines expenedores dels centres de primària amb finançament públic, la nova normativa estatal no de-

Les recomanacions

La Generalitat difon els perills dels aliments i les begudes de risc

● **Una ubicació adequada**
La Generalitat té document, que difon des de fa quatre anys als centres educatius, en el qual es detalla el perill que comporta l'ús de màquines expenedores d'aliments i begudes. Entre altres consells, el text proposa evitar la ubicació d'aquestes màquines en zones accessibles a infants i joves de menys de 16 anys. També s'alerta del risc que els alumnes abusin d'aliments amb un alt contingut calòric i un valor nutricional relativament baix.

● **Productes saludables**
Es recomana prioritzar begudes com l'aigua, els sucres de fruites naturals i els refrescos amb baix contingut de sucres, així com els iogurts. En la relació d'aliments sòlids, es proposen sandvitxos, cereals, galetes integrals, barretes de cereals, fruita fresca i fruits secs.

limita els nivells de greixos, sal o sucre que han de respectar els productes que es consideren saludables. En els articles la llei tampoc hi figura la prohibició que hi hagi màquines expenedores als col·legis. Segons les últimes dades de l'Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició, el 17% de les escoles de primària de l'Estat i el 60% dels centres de secundària compten amb aquestes màquines.

La presidenta de la Federació d'Associacions de Mares i Pares d'Alumnes de Catalunya (Fapac), Imma Fuyà, creu que la presència de màquines expenedores hauria de ser decisió del consell escolar de cada centre, tot i que a primària ho considera "del tot innecessari". "Els nens han de venir esmorzats, i l'esmorzar saludable és una qüestió educacional", comenta Fuyà. "Que portin diners a la butxaca ja ens sembla malament", afegeix.

Control als menjadors escolars

"L'obesitat que tenim detectada a la franja infantil és molt alta", va apuntar ahir Rigau. L'últim Examen de Salut de Catalunya indicava que un de cada cinc nens catalans d'entre 6 i 14 anys pateixen excés de pes. Un 13,3% d'aquests escolars tenen sobrepès i un 6,3% són obesos. Per combatre aquesta xacra, diversos departaments de la Generalitat han sumat esforços en els últims anys per promoure dietes saludables a les escoles. Des del 2006 s'han fet 1.200 revisions dels menús que se serveixen als menjadors dels centres educatius. "Majoritàriament, els menús són correctes", apunten fonts de Salut. Tanmateix, un 21% dels menús estudiats abusaven de la carn i un 13,5% no incloïen prou fruita.

A l'Escola Llor de Sant Boi de Llobregat fa temps que han situat els bons hàbits entre les seves prioritats. A més de potenciar l'activitat física amb natació i les lligues d'hàbits saludables -autogestionades per alumnes-, el centre explica les claus d'una dieta equilibrada a les aules a partir de quart de primària (per exemple, la importància de fer un bon esmorzar a casa). La clau és "sensibilitzar", explica Toni Samsó, portaveu del centre. Al menjador es potencien els menús equilibrats.

Però encara hi ha conductes per corregir. Ho demostra un estudi sobre hàbits alimentaris i activitat física en nens de 6 anys fet a les escoles de Granollers, que demostrava que el comportament inadequat de la família repercutia negativament en el nen. L'informe detalla que només un 3,9% dels estudiants prenen un esmorzar correcte. "Un 16% dels escolars menjaven tres o més pastissets a la setmana", detalla Esteve Llargués, cap de medicina interna de l'Hospital de Granollers.



Control
Un 21% dels menús escolars que Salut ha revisat tenien massa carn

Brioixeria
Només un 10% dels instituts i un 2,1% de les escoles en venen

EL DIA IDEAL

Repartir el menjar del dia en 5 o 6 àpats

1 Primer esmorzar

Llet o derivats, Pa o cereals i Fruita o suc

2 Segon esmorzar

Entrepà

3 Dinar

Variat

4 Berenar

Cereals, làctics o fruita

5 Sopar

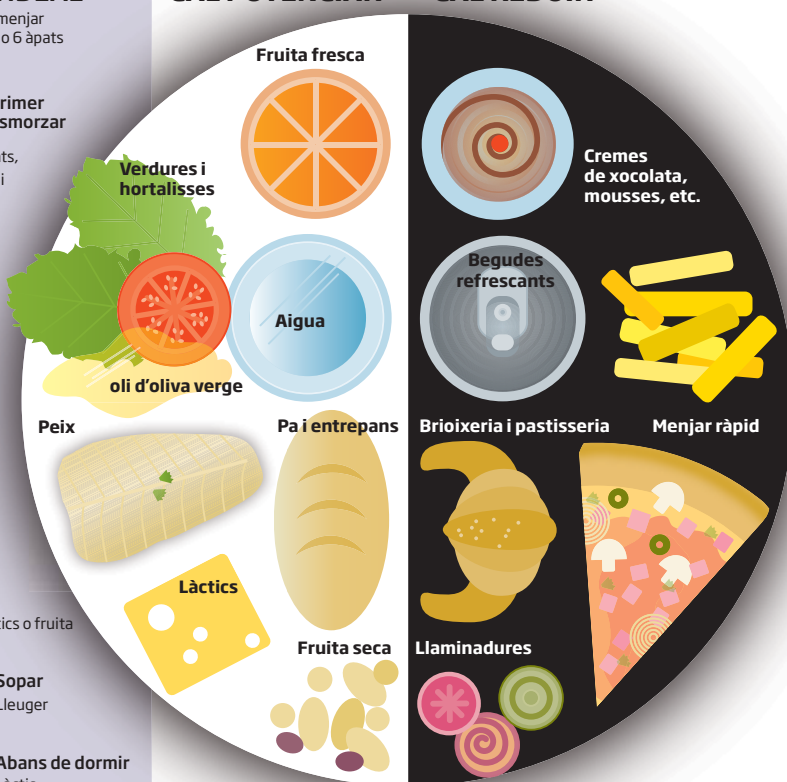
Lleuger

6 Abans de dormir

Làctic

CAL POTENCIAR

CAL REDUIR



Font: "Guia de l'alimentació saludable a l'etapa escolar" de la Generalitat / Gràfic: E. Utrilla



DINS I FORA DEL MENJADOR
A l'Escola Llor de Sant Boi vigilen les dietes dels alumnes i, alhora, els eduquen en hàbits saludables a les aules amb activitats esportives. MANOLO GARCÍA

Pilar Senpau

METGE ESPECIALISTA EN DIETÈTICA

Experta Autora de diversos llibres sobre nutrició saludable, Pilar Senpau subratlla la necessitat d'explicar als escolars el perquè de canviar certs hàbits alimentaris

“El rendiment escolar serà més alt amb una dieta sana”

J.S.

S'han de retirar certs productes de les màquines expendedores?

Retirar grasses saturades i introduir aliments saludables sempre serà benvingut per qualsevol nutricionista. Com més sana és la dieta, més ben alimentat està el cervell està i, si això és produeix, el rendiment escolar serà més alt. A mi no em molestarà que en una escola hi hagués una màquina de xocolatines si també n'hi ha una fruita i expliquem perquè és important tenir-la. Si els nens sabessin que la fruita és important per fabricar substàncies per al cervell que ens permeten tenir més empena per fer, per exemple, activitats esportives, els primers que voldrien menjar fruita serien ells.

Podem canviar de manera senzilla els mals hàbits d'alimentació dels nens i els adolescents?

I tant. Si l'esmorzar inclou un entrepà, de formatge o pernil, una peça de fruita i un iogurt, el cervell del nen tindrà tots els nutrients que necessita per tirar endavant tot el matí. El nen escoltarà millor a classe i estarà més content. Els aliments són la gasolina del cervell.

Quins aliments són imprescindibles en una dieta equilibrada?

Entre altres productes, a les dietes hi hauria d'haver cereals, fruita, hortalisses, carn, làctics i oli d'oliva verge extra. Aquest oli és un preventiu del càncer de mama i s'hauria d'incloure als entrepans. El tomàquet també incorpora una substància que és preventiva del càncer de pròstata. ■



“Si l'esmorzar inclou un entrepà, una peça de fruita i un iogurt, el nen tindrà tots els nutrients que necessita”

“L'oli d'oliva verge extra és preventiu del càncer de mama i s'hauria d'incloure als entrepans de les nenes”

Al pati encara triomfa la pilota

M.B.

BARCELONA. Els hàbits saludables s'han d'aplicar a la taula, però també al pati. Avui és el Dia Mundial de l'Activitat Física, una ocasió que la xarxa mundial que impulsa la jornada Agita Mundo aprofita per recordarnos que cal fer 30 minuts d'activitat física cada dia. Coincidint amb l'efemèride, noves dades constaten que, malgrat els canvis d'hàbits causats per les pantalles i la sedentarització, als patis de les escoles segueixen regnant les pilotes i les corredisses.

Els alumnes de primària prefereixen els jocs de moviment i les activitats esportives a l'hora de l'esbarjo, tal com detalla un estudi estatal de l'Observatori del Juego Infantil (OJI), presentat ahir a Madrid. Concretament, els jocs de pilota encapçalen el podi de les activitats que fan els escolars al pati, un espai on passen 500 hores a l'any.

Menys jocs en grup

Com subratllava la pedagoga Inma Moral a la presentació de l'informe, els últims anys hi ha hagut canvis sociològics i culturals que han provocat que els nens juguin cada cop menys en grup –cosa que els aportaria valors beneficiosos, segons Moral–. Entre aquests canvis citava la transformació de la vida rural en urbana, el nombre més baix de fills per família, la



Els jocs en grup duen associats valors beneficiosos. CRISTINA CALDERER

desaparició d'espais de lleure o la relació menys fluïda entre veïns. A més, en una època en què ja no es juga al carrer, internet, les xarxes socials o els jocs electrònics estan fent que, cada cop més, el lleure se centri en una pantalla i no en córrer o jugar. La televisió encara és, de fet, l'activitat de lleure més freqüentada pels nens d'entre 13 i 14 anys.

Els patis són, doncs, una de les grans salvacions per potenciar l'esport. Malgrat que els infants, quan són a l'esbarjo, es decanten clara-

ment pels jocs, l'estudi revela que només el 42% dels centres els incorporen en el seu projecte educatiu.

Vides més sedentàries

D'aquest estudi, resultat de 15.000 entrevistes a 532 centres de tot l'Estat, també se'n desprèn que els pares dediquen poc temps a jugar amb els fills, que els nens estan sobrecarregats amb extraescolars per adequar-se a les jornades dels pares –cosa que pot desembocar en hiperactivitat, estrès o fracàs escolar–, que han augmentat les hores de consum de televisió, internet i videojocs, i que el 73% de les joguines es concentren per Nadal i Reis, cosa que pot generar un consumisme excessiu.

Les escoles s'han mantingut, en general, com a zones lliures d'aparells que podrien aïllar els nens: la majoria prohibeixen les joguines electròniques a totes les seves instal·lacions, però sí que s'acostumen a permetre'n d'altres tipus.

El gènere encara té un pes en les activitats que es trien, segons les dades de l'OJI. Els jocs de moviment com córrer, jugar a fet i amagar o perseguir-se triomfen igual entre els dos sexes en l'educació infantil. Quan creixen, però, els nens els mantenen fins al final de primària, mentre que les nenes els abandonen progressivament i es dediquen a altres activitats, com conversar. ■