

## 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](http://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

**E**l 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.

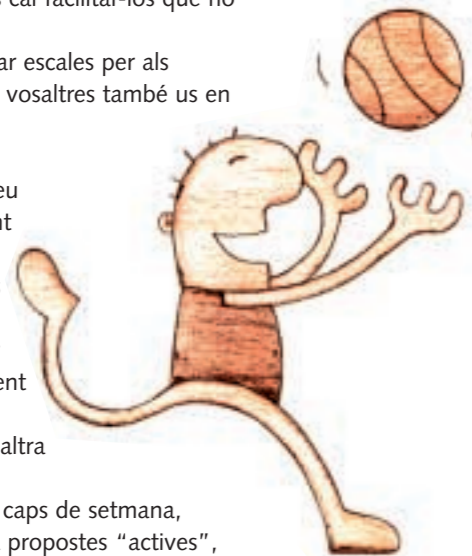
### Divertiu-vos fent exercici!

#### 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.**

