



## **Barcelona posa en marxa un nou programa contra l'obesitat infantil a les escoles**

- » **Es durà a terme a 107 escoles de la ciutat, i es treballarà amb 4.000 nens i nenes d'entre 3er i 4rt de primària.**
- » **El programa proposa a les famílies actuar sobre l'activitat física, la dieta dels infants, les hores dedicades a pantalles i les hores de son.**
- » **Un estudi elaborat per l'Agència de Salut Pública de Barcelona indica que a la ciutat hi ha un 20,2% de sobrepès i una obesitat infantils del 15,8%, una mitjana inferior a la resta de Catalunya i de l'estat espanyol.**
- » **S'informarà als alumnes sobre activitats lúdiques i de temps lliure que es fan en el seu districte i que poden afavorir l'activitat física en temps de lleure**

L'Ajuntament de Barcelona, a través de l'Agència de Salut Pública de Barcelona, desplegarà a un total de 107 escoles de la ciutat un programa contra la obesitat infantil. El programa POIBA (Prevenió de l'Obesitat Infantil a Barcelona) treballarà amb 4.000 nens i nenes de 3er i 4rt de primària i també amb les seves famílies.

El programa d'actuació se centrarà en promoure l'activitat física suficient en els infants --30 minuts mínim al dia--, un descans adequat --entre 9 i 10 hores al dia--, una hidratació suficient, una alimentació equilibrada, i un màxim de dues hores al dia d'exposició a pantalles (tv, jocs d'ordinador, etc.). El programa POIBA s'inicia amb una enquesta sobre hàbits alimentaris i exercici físic que responen les famílies i els escolars.

L'Agència de Salut Pública de Barcelona ha realitzat mesures antropomètriques als nens i nenes, així com proves de condició física, amb la participació clau dels professors i professores d'educació física. Aquestes dades seran comparades amb els resultats finals un cop acabi la intervenció de salut.

### **Noves evidències de l'epidèmia**

En un total de 2894 nens i nenes inclosos en la recollida d'informació s'ha detectat un 20,2% de sobrepès i una obesitat del 15,8%. (La suma de sobrepès i obesitat a Barcelona: 36%)

Per sexes, els nens presenten uns nivells de sobrepès del 19,4%, mentre que hi ha un 20,9% de sobrepès en nenes. Quant a obesitat, apareix en el 18% dels alumnes de 8-9 anys, mentre que entre les noies, un 13% quedarien incloses en aquest grup.



Si comparem, en el conjunt de l'Estat espanyol, l'estudi *Aladino* va detectar el 2011 un índex d'obesitat del 19,1% en nens i nenes de 6 a 9 anys, i un excés de pes del 45,2 % (sumant obesitat i sobrepès). A Catalunya, aquest mateix estudi va detectar un 16,8% d'obesitat i un 25,7% de sobrepès en infants.

Una de les tendències que ja s'apunten a partir dels registres obtinguts és que hi ha més obesitat en nivells socials més desafavorits, en concret un 21% en el nivell socio-econòmic baix, mentre que l'índex és del 13,2 % en el nivell socio-econòmic alt.

### **Actuar per canviar la situació**

La intervenció que ha dissenyat el programa POIBA s'inicia amb la iniciativa **Creixem Sans** en un bloc de 9 sessions a les aules, i es treballa, sobretot, per aconseguir més hores d'activitat física setmanal en els infants. A més, es proposa un taller participatiu amb les famílies acompanyat d'una proposta anomenada "Pla pel canvi", oferint recursos per passar a l'acció i actuar per transformar hàbits a casa i millorar de la salut dels fills i filles.

Des de POIBA es proposa a les famílies actuar sobre l'activitat física, la dieta dels infants, les hores dedicades a pantalles i les hores de son, tenint en compte que l'exposició a un ambient "obesogènic" és un dels determinants de salut de la població infantil, segons totes les evidències. Periòdicament, a més, es dona als alumnes informació d'activitats lúdiques i de temps lliure que es fan en el seu districte i que poden afavorir l'activitat física en temps de lleure, especialment en cap de setmana.

### **Eines de treball per a l'aula i els tallers**

La iniciativa **Creixem Sans** inclou un manual per als mestres, un quadern de treball per a l'alumne i unes fitxes per la família. Els continguts d'alimentació saludable i hàbits formen part dels ensenyaments propis de 3r i 4rt de primària, i es poden incloure amb naturalitat en les classes. A més, en els tallers de famílies es compta amb caps temàtiques on gairebé jugant es poden assimilar nous coneixements.

### **Una gran xarxa de col·laboració**

En la implantació d'aquesta iniciativa han sumat forces l'Ajuntament de la ciutat, l'Agència de Salut Pública de Barcelona, l'Institut Barcelona Esports, l'Institut Municipal d'Educació, l'empresa Aguas Font Vella y Lanjarón S.A. i els docents d'educació física, així com centenars de centres escolars de la ciutat, tant públics com concertats i privats. A més, la Fundació Catalana de l'Esplai hi ha intervingut, oferint recursos audiovisuals i web. El departament de Salut, a través del PAAS, hi ha tingut un paper destacat, mentre que l'Agència d'Avaluació de Tecnologia i Recerca Mèdiques també hi ha col·laborat.



## Una llarga trajectòria en programes preventius a l'escola

Barcelona, a través de l'Agència de Salut Pública, ja desplega des de fa anys programes de promoció de la salut per a la població escolar, i ara els estén als nens més petits. Dins de les diferents intervencions, es fa atenció als principis de l'alimentació saludable, la pròpia imatge, els efectes de les dietes, els factors que propicien l'obesitat, i d'altres (es poden consultar a <http://www.aspb.es/quefem/escoles/>).