



## Prevenió de l'obesitat infantil

El primer pas per prevenir l'obesitat infantil és que tota la família segueixi un estil de vida saludable. Saber quines actituds afavoreixen l'obesitat infantil i quines la prevenen permet adoptar un estil de vida més apropiat.

### Factors que afavoreixen el sobrepès i l'obesitat infantil

- Obligar el bebè a menjar **sense respectar o reconèixer els signes de sacietat**: gira la cara, tanca la boca, fa que "no" amb el cap, es tapa la boca, plora, crida... Als infants de més edat no els heu subornar ni heu de fer teatre per aconseguir que mengin més.
- **Donar farinetes** ensucrades i galetes el primer any de vida (les galetes es consideren brioixeria a qualsevol edat).
- **Alimentar amb llet de creixement després dels 12 mesos d'edat** si l'infant no té problemes nutricionals; a més, donar massa llet de creixement i durant molt temps afavoreix l'obesitat.
- **Massa aportació de proteïnes per a l'edat** (carn, peix, embotits...) en la dieta diària.
- **Prendre cereals ensucrats** habitualment en l'esmorzar o en el berenar.
- **Oferir massa quantitat de menjar** des dels primers biberons (si no heu optat per la lactància materna) i, més endavant, obligar a acabar-se el plat. Sempre és millor oferir que obligar, i heu de tenir confiança i deixar que l'infant decideixi quant de menjar vol. En general, els infants mengen la quantitat que el cos necessita, no la que els pares voldrien. No utilitzeu el menjar com a càstig ni com a recompensa.
- **Massa temps emprant aparells electrònics** (mòbil, televisor, ordinador, videoconsola...). Els experts recomanen que els infants de 2 a 5 anys d'edat no passin més d'una hora cada dia emprant qualsevol d'aquests dispositius, però també s'ha de limitar el temps en els infants de més edat.
- **Menjar fora de casa sovint**, ja que se solen triar poques verdures i begudes ensucrades en lloc d'aigua, es mengen més quantitats d'aliments menys saludables i es trien postres ensucrades en lloc de fruita.
- **El consum de begudes ensucrades** (lactis, sucs i refrescs), sobretot durant les menjades, a més d'afavorir l'augment de pes atipa l'infant temporalment i redueix la possibilitat de menjar aliments sans. L'aigua és l'única beguda necessària i més sana que qualsevol refresc, suc o batut.
- **Consum habitual de brioixeria** (galetes, pa, pastes, croissants, magdalenes, dònuts...) i d'aperitius salats i barretes de cereals. No convé prohibir certs aliments, com els dolços, ja que no poder menjar-ne mai pot crear ansietat i el rebuig d'altres aliments. Els heu de restringir a situacions especials, ja que l'infant les identifiqui com el moment en què en pot menjar.

- **Dormir menys hores del que s'aconsella:** en general, els infants de 3 a 5 anys han de dormir de 10 a 13 hores (incloses les migdiades), els infants grans han de dormir de 9 a 12 hores de nit i els adolescents han de dormir de 8 a 10 hores.
- Els infants aprenen a menjar imitant els adults. **Menjar de pressa, sense mastegar o mirant aparells electrònics** i menjar per avorriment o per diversió (mirant la televisió, al cinema, amb l'ordinador...) afavoreix ingerir aliments sense ser-ne clarament conscient.

### Factors que prevenen el sobrepès i l'obesitat

- **Lactància materna prolongada fins als 2-3 anys** i no només els 6 primers mesos de vida. Si heu optat per la lactància artificial, heu de mantenir la llet d'inici durant tot el primer any i canviar al tassó a partir d'aquesta edat.
- **Menjar en família i sense emprar aparells electrònics** i donar exemple menjant tots els familiars de manera saludable i en l'entorn de l'infant. Les menjades són moments per estar bé en família, evitant les discussions.
- **La dieta mediterrània** és molt sana: consisteix a menjar molts de vegetals (fruita, verdura, hortalisses i llegums), cereals, preferentment integrals (pa, pasta, arròs), i més aus i peix que no carn vermella. Heu de cuinar amb oli d'oliva i poca sal (millor si és iodada) i és important que opteu per maneres de cuinar saludables (al vapor, al forn o a la planxa).
- **Porcions adequades a l'edat, a l'activitat i a la talla de l'infant.** Els plats dels infants han de ser més petits que els dels adults. Han de menjar 4-5 vegades al dia.
- **Fer la llista de la compra** amb temps i calma, ja que amb improvisació i presses omplireu el carro de productes molt processats i poc saludables. En fer la compra heu de tenir en compte una obvietat: estau decidint què menjareu a ca vostra; per tant, a la senalla de la compra hi heu de posar més fruita i verdura i menys greixos i productes ensucrats. És una bona idea permetre que els infants participin a l'hora de fer la llista de la compra i aprofitar per ensenyar-los per què han de triar aliments més saludables. A més, animar-los a participar en el disseny dels menús i a elaborar-los a la cuina contribueix a inculcar-los l'interès per hàbits més saludables.
- **No heu d'omplir el rebost de pastes** o pastissos, xocolata, galetes, caramels, patates fregides i altres aperitius, refrescos i tot allò que porti pocs nutrients i moltes calories i faciliti espipellar entre hores. Encara que la resta de la família no pateixi sobrepès, tothom ha de menjar de manera saludable. Qui evita l'ocasió evita el perill.
- Convé **fer exercici cada dia**, encara que només sigui fer una passejada llarga. Si els pares segueixen un estil de vida saludable, l'infant també ho farà. Des de petit l'heu d'acostumar a jugar a l'aire lliure i a estar actiu, i heu de reduir tant com sigui possible la quantitat d'hores que s'entreté amb la televisió, videojocs i altres activitats sedentàries.
- Heu animar l'infant a interessar-se per **practicar qualche esport**, en grup o individualment. Segur que n'hi haurà qualcun que li agradarà i que el pot practicar com a activitat extraescolar o els caps de setmana.

Ensenyau-li que l'objectiu és créixer sa i fort, i que la manera d'aconseguir-ho és menjar de manera saludable i fer exercici

## Recursos en línia

GENERALITAT DE CATALUNYA. *Vida saludable* [en línia]. <[canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable](http://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable)>

- *Salut i benestar*.  
<[canalsalut.gencat.cat/web/.content/home\\_canal\\_salut/ciutadania/vida\\_saludable/salut\\_i\\_benestar\\_10\\_consells.pdf](http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/home_canal_salut/ciutadania/vida_saludable/salut_i_benestar_10_consells.pdf)>.
- *Activitat física*: <[canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/activitat\\_fisica](http://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/activitat_fisica)>.
- *Alimentació*: <[canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio](http://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio)>.

MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD. *Estilos de vida saludable* [en línia].  
<[www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es](http://www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es)>

- *Recomendaciones de actividad física*:  
<[www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es/actividadFisica/actividad/recomendaciones](http://www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es/actividadFisica/actividad/recomendaciones)>.
- *Habilidades de compra y cocina*:  
<[www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es/alimentacionSaludable/habilidades](http://www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es/alimentacionSaludable/habilidades)>
- *Recomendaciones sobre actividad física, sedentarismo y tiempo de pantalla*:  
<[www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Tabla\\_resumen\\_Recomendaciones\\_ActivFisica.pdf](http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Tabla_resumen_Recomendaciones_ActivFisica.pdf)>.