

L'OBESITAT INFANTIL

-ESTUDI A SANTA COLOMA DE GRAMENET-

Andrea Díaz Pérez
Curs 2013-2014
2n Batx (201)
-Biologia-



INTRODUCCIÓ

- Interès pels problemes de trastorns alimentaris.
- Contrastar les dades bibliogràfiques amb la realitat.
- Preguntes bàsiques com: Què és l'obesitat infantil?
- Estat de desenvolupament dels alumnes de primer de la ESO : IMC i percentils.
- Informació nacional e internacional.



1. ¿QUÈ ÉS L'OBESITAT INFANTIL? I EL SOBREPÈS?

- Obesitat infantil → Tenir massa greix al cos.
- Sobrepès → Pesar massa.

Pes per sobre del considerat saludable segons l'alçada.

- Nens entre 3 i 12 anys presenten un 28,3 % d'obesitat o sobrepès.
- Segons l'OMS *“L'obesitat infantil és un dels problemes més greus de salut pública del s. XXI”*



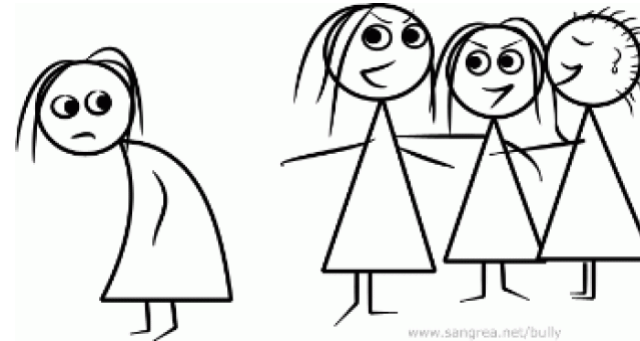
1.1 CAUSES DE L'OBESITAT INFANTIL



- Nadons i nens petits —————> Sensació de plenitud.
- Alimentació com a premi o desestressant —————> Menjar sense gana.
- Entorn dels nens (Família, amics, escola...)
- Aparells electrònics (Televisió, ordinador, videojocs...)
- Certs medicaments, hipotiroïdisme o trastorns hormonals.



2. RISCOS DE L'OBESITAT INFANTIL



- RISCOS PSICOSOCIALS

- *Discriminació social, estrès, baixa autoestima...*

- RISC DE MALALTIA CARDIOVASCULAR

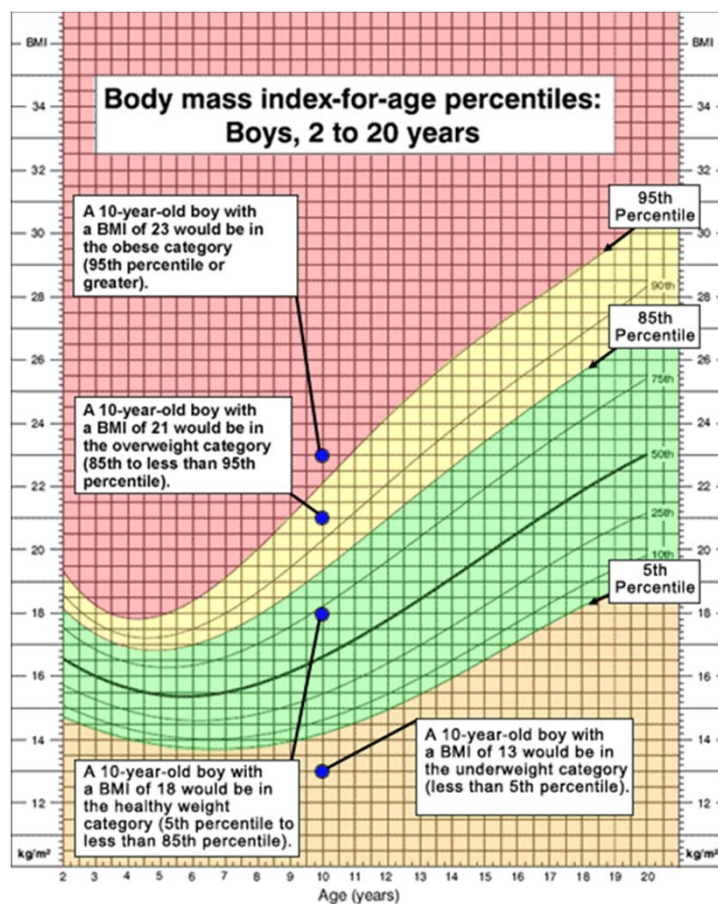
- *Alts nivells de colesterol, pressió arterial alta, tolerància anòmala a la glucosa*

- ALTRES RISCOS

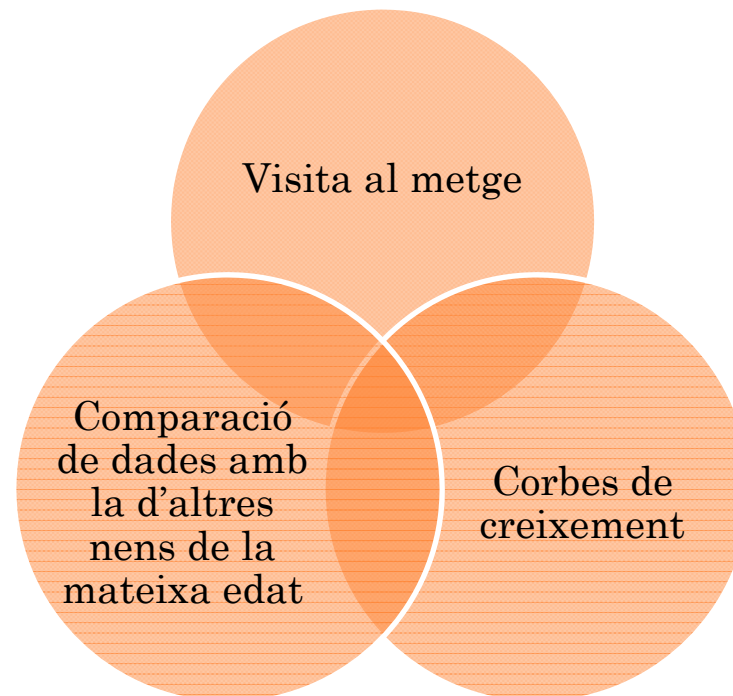
- *Asma, esteatosi hepàtica i apnea del son.*



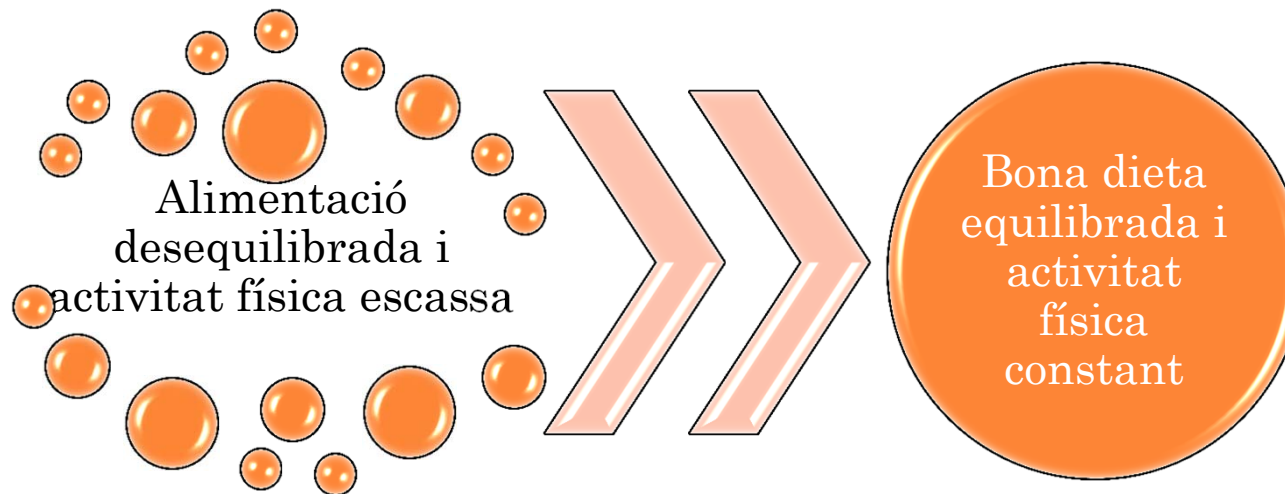
3. ¿COM DETECTAR SI UN NEN PATEIX OBESITAT?



(Corba de creixement)



4. MESURES PER MILLORAR L'OBESITAT INFANTIL



- Beure aigua, verdura, fruita, respectar els àpats principals, menjar més lentament...
- Pujar per les escales, activitats extraescolars, limitació del temps davant aparells electrònics...



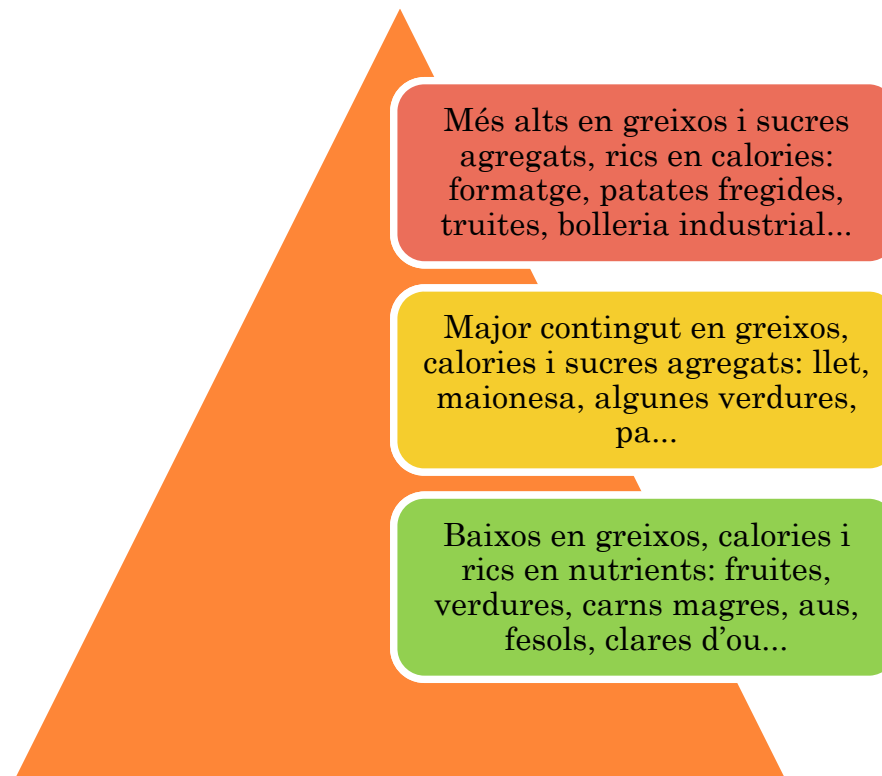


Piràmide de l'activitat física
a la infància i a l'adolescència



5. UNA DIETA SALUDABLE; LES CALORIES

- Economia “Low cost” → Productes més econòmics, de menys qualitat.



5.1 ¿SÓN DOLENTES LES CALORIES?

- No són dolentes, el cos les necessita en l'obtenció d'energia.
- Problema: Fabricar més energia de la que es necessita.

1 gram de
cada
component

- Hidrats de carboni → 4 calories
- Proteïnes → 4 calories
- Greixos → 9 calories

- Els nens (edat escolar) necessiten entre 1.600 i 2.500 calories.
- Nens en la pubertat (2.500 a 3.000 calories)

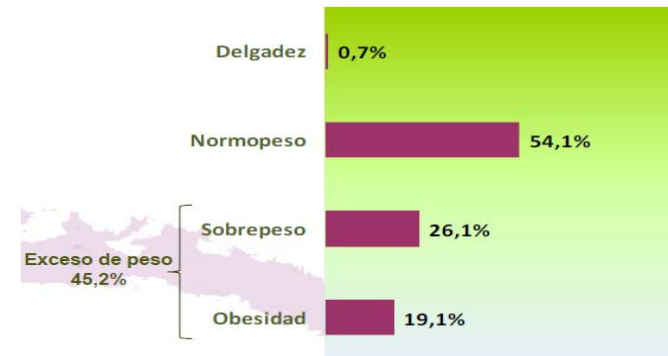
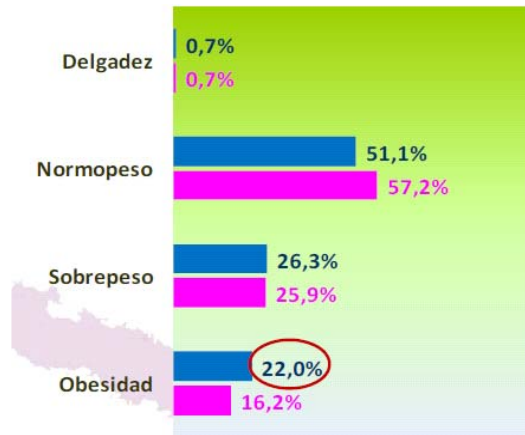


6. RIBEFood-2013, APLICACIÓ PEL MÒBIL

- Els investigadors de la “*Universitat de Rovira i Virgili del Centre de Tecnologia Ambiental, Alimentària i Toxicològica*” han creat aquesta aplicació.
- Permet preparar una dieta equilibrada setmanal .
- Avalua la presència de tòxics. (12 pel moment)
- Opinió personal després de utilitzar l’aplicació.

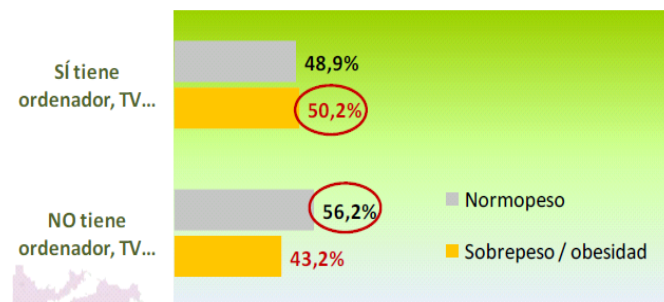


7. FUNDACIONES I ELS SEUS PROJECTES

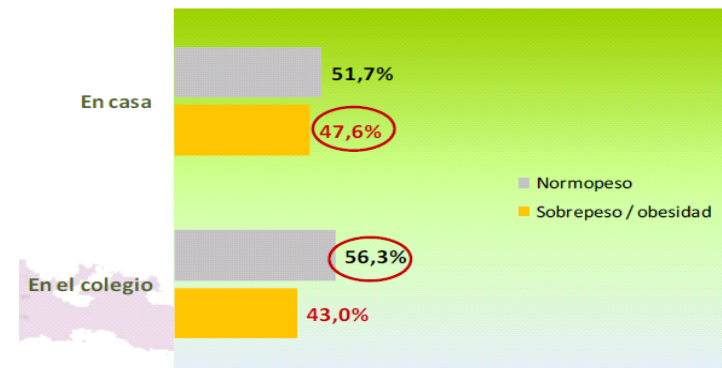


Programa de prevención de la obesidad infantil en los municipios

¿Tiene su hijo/a ordenador personal, TV, consola o DVD en su habitación?



En los días de colegio, su niño/a, ¿dónde come?





Ali-mentació i cien-cia

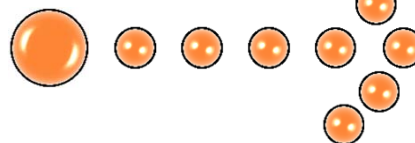
Visita a les instal·lacions d'Alicia



Tallers a nivell escolar



Tallers a la carta per empreses, associacions...





Foundation
for Science, Health
and Education

CIÈNCIA, SALUT I EDUCACIÓ

- Fundada pel doctor Valentí fuster. Investigació bàsica per promoure la salut a través de l'educació.

Projectes

Programa SI (Salut integral) : MCV i bons hàbits de vida

“Barrio Sesamo” : Emissió d'episodis per influir en els més petits, amb protagonistes com la nutrició, l'activitat física...



PART PRÀCTICA (IMC I PERCENTILS)

- Mesurar i pesar cent nens i nenes (12-13 anys) de l'IES Puig Castellar

- IMC → Relació del pes i l'estatura d'un individu

$$\text{IMC} = \frac{\text{masa}}{\text{estatura}^2}$$

- Percentil → Tables o corbes de creixement utilitzades per comparar el desenvolupament dels nens amb altres de la mateixa edat, sexe i raça.



- Vaig classificar els nens en una taula com aquesta:

Gènere	Data de naixement	Alçada (cm)	Pes(kg)	Dia observació	IMC	Percentil
Noi	26/09/2001	146	39	03/10/2013	18,3	57
Noia	04/08/2001	161,5	54	03/10/2013	20,7	77
Noia	24/08/2001	155	77	03/10/2013	32	98
Noi	01/08/2001	156,5	46	03/10/2013	18,8	63
Noia	08/10/2000	160,5	62	03/10/2013	24,1	90
Noia	23/05/2001	159,5	45	03/10/2013	17,7	40

- Vaig considerar negligible el pes de la roba:

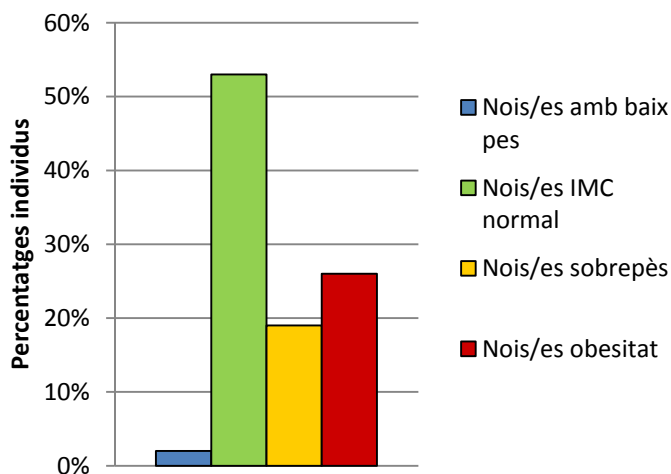
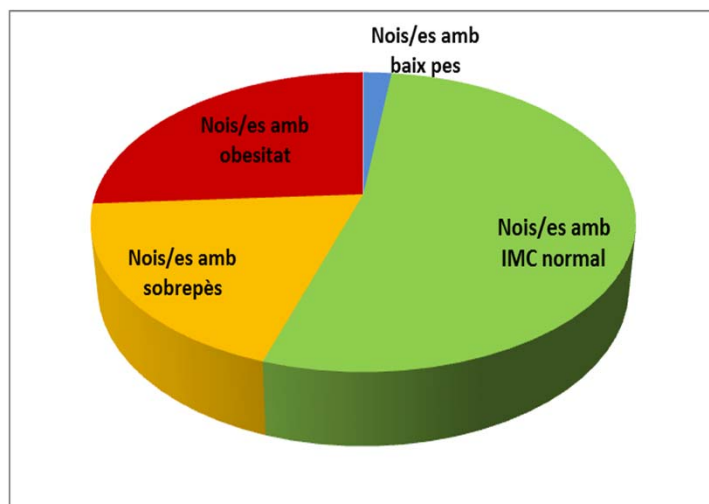
Noi	15/03/2001	169	71,5	18/10/2013	25	95
Noi	15/03/2001	169	71	18/10/2013	24.9	95



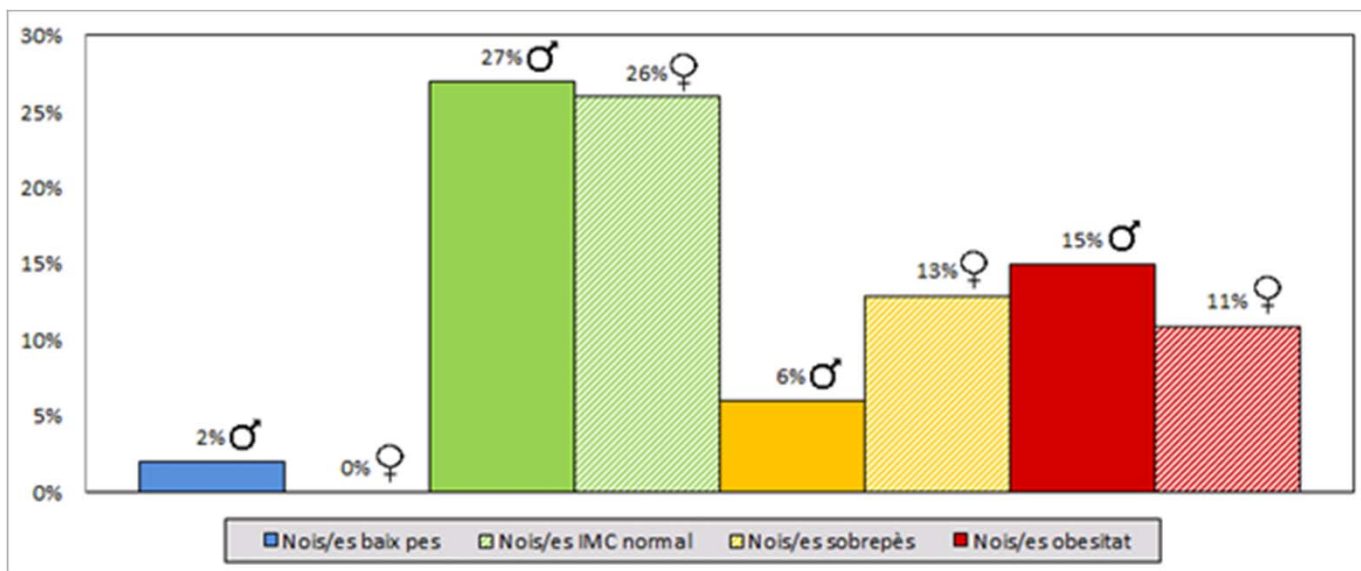
- Un cop obtinguts els resultats, classificació en quatre categories:

Nois baix pes	2%	2%
Noies baix pes	0%	
Nois IMC normal	27%	53%
Noies IMC normal	26%	
Nois sobrepès	6%	19%
Noies sobrepès	13%	
Nois obesitat	15%	26%
Noies obesitat	11%	

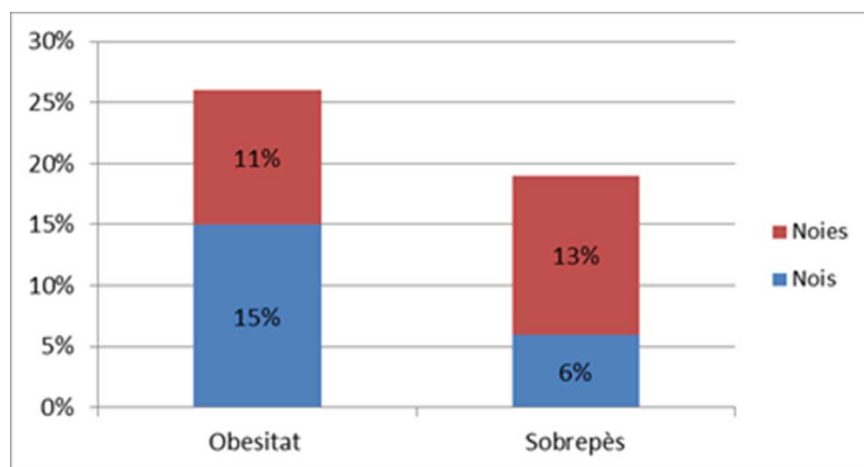
- Dades globals:



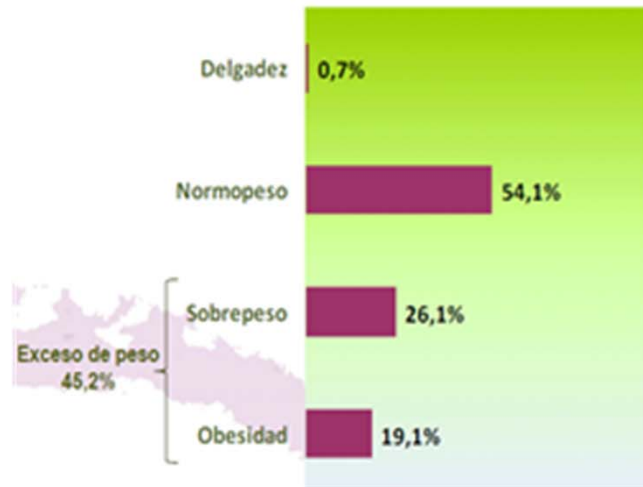
- IMC segons sexe:



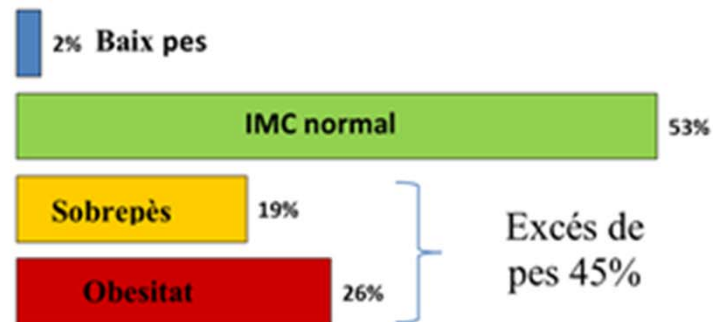
- Comparació obesitat i sobrepès:



- Comparació de les meves dades amb dades bibliogràfiques:



Fundació Thao



IES Puig Castellar



CONCLUSIONS

- Les dades sobre l'obesitat són del 26% i les del sobrepès del 19%. Per tant el 45% dels nens pateixen aquests problemes.
- Els resultats dels nens i nenes no presenten diferències massa rellevants.
- En comparar les meves dades amb les dades bibliogràfiques he vist que coincideixen.
- Cal prendre mesures dràstiques i eficients.



ADDICCIÓ AL MENJAR : PER QUÈ ELS GREIXOS FAN QUE CADA VEGADA ES PATEIXI MÉS OBESITAT ?

- Experiments amb ratolins: MENJAR per sobre de SUPERVIVÈNCIA
Addicció ←
- La sobrealimentació guanya les senyals dels cervell de plenitud. (Deficiència de Leptina)
- Hormones
 - Afecten vies neuronals (Hipotàlem)
 - Afecten la sensació de recompensa
 - ↓
 - Quan tenim gana segreguem endorfines que potencien el plaer.
- L'obesitat no es deu a falta de voluntat, ni sempre a un desequilibri hormonal, sinó al plaer de menjar en excés (HIPERFÀGIA HEDÓNICA).
- Comparació de sobrealimentació amb les drogues.

Paul J. Kenny. Investigació i ciència. Nov 2013

Quan s'ha de començar a actuar?

Si un nen té un índex de IMC de 7 anys amb indicis d'obesitat, cal que el pediatre iniciï la intervenció i la família posi en marxa les mesures necessàries. Si als 8-9 anys el nen o nena té una obesitat moderada o pes, caldrà ser més actiu i a partir d'aquesta edat es fa més difícil canviar els hàbits que s'han establert i els tractaments de més efectiu.

El suport familiar és clau en el seguiment de l'obesitat i l'acompanyament però a les famílies que segueixen vivint com abans en el mateix entorn de vida, per fer de manera efectiva els canvis en els hàbits.



Reservat Drets de Propietat Intelectual
902 111444



El sobrepès i l'obesitat Prevenim-los des de petits



Activitat física: Tots i cada dia!

Tot és més fàcil de fer amb els fills. Si nosaltres podem fer-ho, ells també podran fer-ho.

• Els fills aprendran a jugar amb nosaltres i a jugar amb els seus amics.

• Els fills aprendran a jugar amb nosaltres i a jugar amb els seus amics.

• Els fills aprendran a jugar amb nosaltres i a jugar amb els seus amics.



A taula!

En l'entorn familiar, el nen o nena pot aprendre a triar aliments saludables i a triar aliments no saludables.

• Els fills aprendran a triar aliments saludables i a triar aliments no saludables.

• Els fills aprendran a triar aliments saludables i a triar aliments no saludables.

Que s'ha de menjar?

En l'entorn familiar, el nen o nena pot aprendre a triar aliments saludables i a triar aliments no saludables.

• Els fills aprendran a triar aliments saludables i a triar aliments no saludables.

• Els fills aprendran a triar aliments saludables i a triar aliments no saludables.

El rol de la família

En l'entorn familiar, el nen o nena pot aprendre a triar aliments saludables i a triar aliments no saludables.

• Els fills aprendran a triar aliments saludables i a triar aliments no saludables.

• Els fills aprendran a triar aliments saludables i a triar aliments no saludables.



Canviant els hàbits pas a pas...

- Els fills aprendran a triar aliments saludables i a triar aliments no saludables.
- Els fills aprendran a triar aliments saludables i a triar aliments no saludables.
- Els fills aprendran a triar aliments saludables i a triar aliments no saludables.



¡Despierta! ¡Desayuna!

DA EL PRIMER PASO PARA LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE DE TUS HIJOS!
POR LA MAÑANA, ¡UN BUEN DESAYUNO!
Y ¡HAZ QUE SE MUEVAN!

www.msc.es

Recomendaciones para prevenir la obesidad y el sobrepeso y mantener un buen estado nutricional en la infancia



SEEN

Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición

Centro Información Obesidad
900 101 546

Fundación de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición

L'OBESITAT ÉS UN RISC PER A LA SALUT

Què és l'obesitat?

És un excés de pes corporal en relació amb la talla, per un augment del greix al cos.

Quines són les seves causes?

La major part d'obesitat és deguda a una alimentació incorrecta, per menjar massa i per un augment de l'activitat i la despesa energètica (estils de vida...).

Quines són les seves conseqüències?

L'obesitat infantil està vinculada a l'obesitat de l'adult.

Un pes excessiu, amb el pas dels anys, pot provocar: pressió alta i alteracions al colesterol.

L'obesitat augmenta el risc de patir malalties de cor (infart, angina de pitjor), hipertensió arterial, hipertensió arterial, i altres, pot augmentar l'aparició d'una diabetis a l'edat adulta.

Un nen obès pot ser objecte de burla entre els seus companys i això pot afectar negativament en la seva personalitat.

Estar gras no significa estar ric, no pot menjar més i mal alimentat.

Com prevenir-la

La primera mesura: La prevenció de l'obesitat comença amb el control dels hàbits, a l'etapa de la gestació.

Durant els 6 primers mesos de vida el nen ha de tenir un alimentació adequada, rica en lactosa i proteïnes, que ajudi a la prevenció de l'obesitat i al control dels hàbits alimentaris.

El principal pas de formació de la massa grasa fins als 6 anys, per això, seguir patir de sobrepès per adquirir hàbits de control de l'alimentació (hàbits de menjar, dormir...). Aquesta formació hauria de promoure's la família dels 6 anys.



¡ES ESPORT COM A!

¡ES A LES ACTIVITATS MÉS!

¡ES A LES ACTIVITATS MÉS!

¡ES A LES ACTIVITATS MÉS!

¡ES A LES ACTIVITATS MÉS!

¡ES A LES ACTIVITATS MÉS!

¡ES A LES ACTIVITATS MÉS!

¡ES A LES ACTIVITATS MÉS!

¡ES A LES ACTIVITATS MÉS!

¡ES A LES ACTIVITATS MÉS!

¡ES A LES ACTIVITATS MÉS!

¡ES A LES ACTIVITATS MÉS!

¡ES A LES ACTIVITATS MÉS!

Es torna hàbit alimentari d'augmentar amb la incorporació dels nous aliments que el pediatre vagi introduint.

- La dieta ha de ser adequada i no s'ha de restringir el biberó.
- No s'ha d'afegir mel i sucre als biberons, ni sal als menjars i ni oli de oliva.
- Els aliments han de ser variats i s'han de repetir alguns vegetals perquè els fills s'hi vagi acostumant.

A l'etapa preescolar i escolar:

Encorajar el pes normal amb el seu pediatre, modificant els hàbits alimentaris i els hàbits d'activitat física que vagin incorporant a parts, sense, i a partir dels 6 anys, amb el suport dels pares i dels mestres.

• Estar menjar amb calma, mastegant els aliments de manera adequada i sense sentir-se pressurat. Consumir aigua durant el menjar, les fruites i les verdures, però sense abusar de sucres i sal.

• Consumir aliments variats i naturals com verdures, fruites, cereals i aliments saludables (formatges, iogurts...). Limitar el consum d'aliments amb molta sal i sucre.

• Començar a fer exercici físic i activitat amb els pares, sense pressió.

• Menjar en família sempre que es pugui, així es crea un entorn més saludable i es promou hàbits de menjar saludables.

• Procurar fer molta feina de casa per fomentar l'activitat.

(Consejos prácticos para mejorar la alimentación y prevenir la obesidad)



(Cómo nos tenemos que alimentar)

Ajuntament de Palma

RECS

Logo of the Spanish Ministry of Health.

Logo of the Spanish Ministry of Health.

Logo of the Spanish Ministry of Health.

