

# Sobrepès i obesitat a l'escola

---

## Presentació

Des de petita m'han ensenyat què he de menjar i què no per seguir una dieta sana i equilibrada, però no és gens fàcil complir totes les normes. Ja feia temps que em cridava l'atenció el que els mitjans de comunicació defineixen com una nova epidèmia mundial: l'obesitat.

L'obesitat i el sobrepès a les escoles és un tema delicat, a causa del fet que no tothom vol pesar-se i acceptar la realitat. Comprovar si la meua escola era o no una excepció d'aquesta nova epidèmia era una idea engrescadora, i així va ser com em vaig decidir a fer aquest treball de recerca.

L'obesitat representa un dels problemes de salut pública més greus del segle XXI. En l'àmbit mundial s'utilitza el terme «obesitat epidèmica o *globesity*». Fins als darrers anys es considerava que només afectava els països amb ingressos alts, però actualment està augmentant en els països amb ingressos baixos i mitjans.

L'OMS defineix el sobrepès i l'obesitat com «una acumulació anormal o excessiva de greix que pot ser perjudicial per la salut».

Espanya se situa en una posició intermèdia en el percentatge d'adults obesos. En canvi, en la població infantil presenta una de les xifres més altes, seguint així la tendència d'altres països amb problemes històrics de sobrepès i obesitat com és el

---



---

cas dels Estats Units i el Regne Unit.

En relació amb els nens i joves, l'estudi publicat per l'IOTF l'any 2005 ens diu que 1 de cada 5 nens a Europa té sobrepès o és obès. També ens mostra com la prevalença més gran es troba a la zona del Mediterrani (>35 % de sobrepès i obesitat), mentre que en els països del Nord d'Europa és força menor (10-20 %).

A Catalunya, l'Enquesta de Salut (2013-2014) indica que dels nens entre 6 i 9 anys presenten sobrepès un 17-19 % i obesitat un 14-19 %. En els nens i joves d'entre 10 i 17 anys, el sobrepès és similar però l'obesitat és menor (un 2-5 %).

L'OMS l'any 2005 va promoure la iniciativa COSI que forçava a avaluar l'obesitat i el sobrepès en els nens en edat escolar. Fruit d'aquesta iniciativa, a Espanya es va fer l'estudi ALADINO en nens de 7-8 anys, el qual va mostrar que 4 de cada 10 nens tenen excés de pes.

L'objectiu d'aquest treball és determinar la prevalença de sobrepès i d'obesitat entre els alumnes del col·legi Vedruna Sagrat Cor de Tarragona. A més, també es pretén conèixer els hàbits de vida dels escolars, comparar els resultats obtinguts amb altres estudis d'àmbit nacional i internacional i proposar, si cal, mesures correctores.

## **Metodologia**

Es va iniciar el treball cercant informació en diferents webs, el més rellevant dels quals és el web de l'OMS, per tal d'obtenir informació sobre l'obesitat i el sobrepès. Es van pesar i mesurar els alumnes, prèviament autoritzats pels pares, de 3r i 6è de Primària i de 3r i 4t d'ESO. Els instruments utilitzats van ser:

Altímetre d'ús mèdic: Estava format per una cinta mètrica de 2 m de llargada muntada de manera inversa a les cintes mètriques convencionals, el qual es va fixar a un llistó de fusta de 2 m de longitud.

Balança: Es va utilitzar una balança digital amb autocalibratge i ajustament de zero automàtic i es va comprovar el seu correcte funcionament en relació amb una balança calibrada d'una farmàcia (E.R. <0,5 %).

Les mesures es van dur a terme durant les classes d'educació física, amb la roba d'esport, sense calçat i seguint el procediment que marquen els Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

Es van dur a terme dos models d'enquesta diferents, un per a Primària i un per ESO, els quals incloïen al voltant de 20 preguntes sobre els estils de vida dels alumnes (hàbits alimentaris, sedentarisme...). Aquestes enquestes es van passar a la totalitat dels alumnes dels cursos estudiats.

A partir de les mesures del pes i l'alçada dels alumnes es va calcular l'Índex de Massa Corporal (IMC) amb la següent fórmula:  $IMC = \text{pes (kg)} / \text{alçada (m)}^2$ . Per inter-

---

pretar-lo es van seguir diversos criteris: OMS, IOTF, Fundació Orbegozo 2011. Com a resultat definitiu es va triar el criteri de l'OMS, per ser el criteri de més amplia acceptació.

Després es van creuar els resultats obtinguts de les classificacions de l'IMC amb els resultats obtinguts per a cadascuna de les preguntes de les enquestes, per trobar possibles relacions entre pes i hàbits dels alumnes.

També es van revisar els menús del menjador de l'escola (a Primària i ESO) per comprovar si se seguïen les recomanacions de les guies d'alimentació saludable. D'altra banda, es van revisar els estudis fets al Camp de Tarragona: l'estudi Thao, l'estudi EDAL i l'estudi «Obesity Project». Per finalitzar, es va entrevistar una nutricionista i un pediatre per conèixer el seu punt de vista.

## **Resultats**

La mostra recollida en les mesures de pes i alçada és de 127 escolars amb una participació que disminueix a mesura que augmenta el curs (90 % a 3r EP; 68 % a 6è EP, i 36 % a 3r i 4t d'ESO).

D'acord amb els criteris de l'OMS, la prevalença de sobrepès i obesitat és la següent: Altres resultats a destacar de les enquestes d'ESO és que 2 de cada 10 alumnes no estan contents amb el seu pes i que més de la meitat fa un ús del mòbil superior a les 3 hores diàries.

Els resultats de creuar les classificacions de l'IMC amb les respostes de les enquestes mostren que els factors que incrementen més clarament el sobrepès i l'obesitat són: no esmorzar res o només llet a l'escola i berenar només a vegades, menjar peix amb una freqüència baixa, dur a terme activitats no esportives (anglès, música...) 4-5 cops per setmana, no fer mai activitat física i utilitzar l'ordinador o mirar la televisió més de dues hores diàries.

La revisió dels menús mostra que es compleixen majoritàriament les recomanacions establertes; tot i així, a ESO, el fet que els alumnes puguin triar el segon plat i les postres entre dues opcions pot comportar hàbits no saludables.

Les entrevistes fetes a un pediatre i a una nutricionista confirmen que els resultats trobats en el treball s'adeqüen a la realitat i que estan molt relacionats amb la manca de conscienciació social. La lactància materna i l'acceptació de la imatge corporal són dos factors destacats per aquests especialistes.

La revisió dels estudis duts a terme al Camp de Tarragona mostra que des del 2014 diversos municipis apliquen el programa Thao en nens de 0 a 12 anys. D'altra banda, l'estudi EDAL fet a Reus va aconseguir reduir un 4 % la prevalença d'obesitat a les escoles. Finalment, l'estudi europeu «Obesity Project» va mostrar l'efecte protector de la lactància materna en nens de Tarragona i Reus.

---

## Conclusions

Entre 2 i 4 de cada 10 alumnes de la població estudiada presenten excés de pes, essent els valors més elevats els de Primària (25 % de sobrepès i 15 % d'obesitat) i els més baixos els d'ESO. Per sexes, els nens són els que presenten més excés de pes en tots els cursos. A més, a ESO s'ha observat que una petita part dels alumnes presenta baix pes. Aquesta elevada prevalença obtinguda a Primària és similar als resultats que mostra l'estudi ALADINO dut a terme amb escolars d'Espanya. D'altra banda, és superior als valors mostrats en la darrera Enquesta de Salut de Catalunya pel que fa a Primària, però lleugerament inferior en els cursos d'ESO.

Es pot establir una relació directa entre l'increment de sobrepès i obesitat i els hàbits no saludables dels alumnes, entre els quals cal destacar: no fer els 5 àpats diaris, especialment no esmorzar o fer un esmorzar incomplet, dur a terme poca activitat física i dedicar un temps excessiu a la televisió i a l'ordinador o la consola. El fet de dinar al col·legi no augmenta l'excés de pes, tot i que la possibilitat d'elegir el segon plat i les postres a ESO pot convertir-se en un hàbit no saludable.

D'altra banda, un resultat preocupant és que 2 de cada 10 estudiants d'ESO estan descontents amb el seu pes, mostrant una manca d'acceptació de la seva pròpia imatge. Per tot això, s'encoratja l'administració local i els col·legis a dur a terme un programa per reduir l'excés de pes dels alumnes, tal com ja s'està fent en altres municipis més petits del Camp de Tarragona. D'acord amb els resultats obtinguts, el programa específic per l'escola hauria d'incloure els següents punts:

–Fomentar l'alimentació saludable, mitjançant activitats diverses en funció del curs dels alumnes. Per exemple, per millorar el coneixement de la piràmide nutricional i remarcar la importància de l'esmorzar saludable es podrien fer activitats interactives de tipus joc per als més petits. És important recordar que l'Estratègia Naos disposa de molt material didàctic que es pot utilitzar a les escoles.

–Conscienciar els alumnes i els pares de les futures conseqüències de patir excés de pes i baix pes.

–Incrementar l'activitat física per aconseguir que els escolars deixin de banda els hàbits sedentaris. Per exemple, a les hores del pati es podrien organitzar petites caminades o altres activitats que incorporin aquells alumnes que normalment no tendeixen a fer exercici. Una altra possibilitat podria consistir a poder utilitzar el col·legi per practicar esport més enllà de l'àmbit competitiu.

–Treballar el control de les emocions i incidir en la importància d'acceptar-se a un mateix, evitant voler aconseguir imatges corporals poc reals observades en la publicitat i en el món de la moda, molt especialment en el cas dels adolescents.

–Dur a terme xerrades i tallers per a la millora dels hàbits que incorporin els pares i potenciar que els àpats es duguin a terme en família tant com sigui possible.

---

## Bibliografía

– ESTUDIO ALADINO 2013. *Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo infantil y obesidad en España* [en línea]. <[http://www.observatorio.naos.aesan.msssi.gob.es/docs/docs/documentos/Estudio\\_ALADINO\\_2013.pdf](http://www.observatorio.naos.aesan.msssi.gob.es/docs/docs/documentos/Estudio_ALADINO_2013.pdf)> [Consulta: 25 de juny de 2015]. – Fundacion Orbeago. *Los Estudios de Crecimiento* [en línea]. <<http://www.fundacionorbeago.com/el-instituto-de-investigacion-del-crecimiento-y-desarrollo/los-estudios-de-crecimiento/>> [Consulta: 18 de juliol de 2015]. – Generalitat de Catalunya. Agència de Salut Pública. *Recomanacions per millorar la qualitat de les programacions dels menús escolars* [en línea]. <[http://cansalut.gencat.cat/web/content/home\\_canal\\_salut/professionals/temes\\_de\\_salut/salut\\_alimentaria/documents/arxiu/recomana\\_menus\\_escola.pdf](http://cansalut.gencat.cat/web/content/home_canal_salut/professionals/temes_de_salut/salut_alimentaria/documents/arxiu/recomana_menus_escola.pdf)> [Consulta: 29 de juliol de 2015]. – OMS (Organitzación Mundial de la Salud), 2015. *Obesidad y sobrepeso* [en línea]. <<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>> [Consulta: 4 de maig de 2015]. – WHO (World Health Organization). *BMI-for-age (5-19 years)* [en línea]. <[http://www.who.int/growthref/who2007\\_bmi\\_for\\_age/en/](http://www.who.int/growthref/who2007_bmi_for_age/en/)> [Consulta: 10 de juny de 2015]. – World Obesity Federation. *Childhood Obesity* [en línea]. <<http://www.worldobesity.org/resources/child-obesity/>> [Consulta: 13 de juliol de 2015].