

On deu ser la trampa? Anàlisi d'hàbits quotidians que influeixen en la qualitat de la dieta i en l'IMC de l'infant

Presentació

Els canvis socials, econòmics i tecnològics que han tingut lloc en els darrers anys han transformat els processos d'obtenció dels aliments, així com la seva producció. A més, el fenomen de la globalització ha afavorit l'accés que tenim a la majoria de productes alimentaris.

Consegüentment, han aparegut nous productes alimentaris amb propietats nutricionals molt diferents dels productes tradicionals i, d'aquesta manera, ha crescut també l'interès per entendre l'impacte que poden tenir sobre la nostra salut els canvis en l'alimentació.

L'alimentació en la població infantil pren un paper molt important ja que l'infant estableix la base d'uns correctes hàbits alimentaris que perduraran al llarg de la vida i que posteriorment podran determinar el desenvolupament tant físic com intel·lectual de la persona. És per això que aquest treball de recerca pretén identificar diferents factors i hàbits de la vida de l'infant, així com la influència que tenen sobre la qualitat de la dieta o en l'índex de massa corporal (IMC), com a indicadors de futures malalties no transmissibles.



Metodologia

La població inicial de l'estudi va ser constituïda per 475 nens d'entre 6 i 12 anys, alumnes del col·legi Escorial de Vic. Totes les famílies dels alumnes van ser enquestades i se'ls va preguntar sobre qüestions relacionades amb la dieta de l'infant, l'activitat física i els hàbits de vida. Paral·lelament, tots els estudiants van ser pesats i mesurats, per tal de poder calcular posteriorment el seu índex de massa corporal (IMC). El valor obtingut de l'IMC es va classificar en: pes insuficient, pes normal, sobrepès o obesitat.

En segon lloc, es va calcular el nivell del caràcter saludable de la dieta de l'infant, a partir d'una enquesta que recollia dades sobre la freqüència de consum d'una sèrie d'aliments, dins dels quals abundaven els aliments ultraprocessats. Aquestes dades van ser comparades amb la freqüència de consum d'aquests aliments recomanada per la SENC i l'OMS, i d'aquesta manera es va determinar la qualitat de la dieta. Una vegada obtinguts l'IMC i la qualitat de la dieta, aquestes dades es van relacionar amb altres variables de les quals s'havia obtingut informació en l'enquesta. Aquestes dades eren la quantitat de temps invertit en la realització d'esport, la quantitat de temps dedicat a dispositius electrònics, l'existència o no de l'hàbit de picar entre àpats, la quantitat de brioixeria industrial ingerida, el coneixement sobre conceptes dietètics de la família i diversos hàbits alimentaris (realització dels àpats en família, situació laboral dels pares, lloc on es realitza la compra setmanal, costums a taula, etc.).

Cos del treball

L'alimentació és un factor molt important, present en el dia a dia, ja que pot incidir sobre la salut, ja sigui positivament o negativament. A més, aquesta presenta un caràcter educable, que pren rellevància durant la infantesa, i que permet modificar els coneixements i les actituds per tal de millorar la qualitat de la salut i la vida. Aquest aspecte no passa per alt a les grans empreses d'aliments, que duen a terme fortes campanyes publicitàries per a la venda de productes alimentaris ultraprocessats destinades a un públic poc crític i fàcilment influenciable com és el dels infants. Els menjars ultraprocessats són productes alimentaris elaborats a partir de processos industrials que utilitzen tècniques poc saludables. Aquests aliments presenten un alt contingut de sal, greixos saturats o trans, sucres afegits, farines refinades i additius que poden arribar a perjudicar greument la salut. La presència i la importància que actualment té el consum d'aquests aliments en la dieta, ha provocat un canvi en l'alimentació que ha repercutit greument en la salut.

És per això que una de les conseqüències més greus que ha comportat un incorrecte consum d'aquests aliments és el sorgiment de malalties no transmissibles. Les malalties no transmissibles són de durada prolongada i no acostumen a ser curades

fàcilment. Poden ser desenvolupades a causa de factors no modificables com són l'edat i el sexe, però majoritàriament la seva presència la determinen hàbits de vida poc saludables com són el consum d'alcohol o de tabac o una dieta poc adequada. Dins d'aquestes malalties, la dieta té un paper important en aquelles que són metabòliques i cardiovasculars, com poden ser la dislipèmia, la hipercolesterolèmia, l'arterioesclerosi, la hipertensió, l'obesitat o la diabetis mellitus.

A més, també cal tenir en compte la importància de l'activitat física a l'hora de dur a terme el tractament o la prevenció d'aquestes malalties. Tal i com recomana l'Organització Mundial de la Salut, l'activitat física hauria de ser aeròbica durant 60 minuts al dia i, en el cas d'excedir-se aquest temps, es presentarien beneficis addicionals.

Actualment s'estan prenent diverses mesures davant d'aquest notable increment d'afectats per malalties no transmissibles a causa d'una dieta pobra. S'han presentat noves propostes per a l'etiquetatge de productes alimentaris ultraprocessats que permetin identificar clarament aquells productes poc sans i conèixer fàcilment la seva composició. Algunes d'aquestes propostes s'han dut a la pràctica, com pot ser el cas del Nutriscore o d'un etiquetatge que amb hexàgons alerta sobre un alt contingut de greixos saturats, sucres... Per altra banda, per tal de donar a conèixer aquells aliments perjudicials per a la salut s'ha ideat una nova classificació diferent a la piràmide tradicional dels aliments, anomenada NOVA i que ordena els aliments segons el grau de processament al qual han estat sotmesos.

Conclusions

- La societat no és conscient del sorgiment de malalties no transmissibles. El desconeixement envers aquestes malalties comporta que es continuïn practicant aquells hàbits tant de vida com alimentaris que augmenten el risc de contraure-les.
 - Les grans empreses alimentàries compten amb fortes campanyes de màrqueting, les quals potencien el consum d'aliments ultraprocessats. Conseqüentment, s'han pres mesures per poder combatre la iniciativa tant a nivell europeu com a nivell poblacional, organitzant moviments per conscienciar de les conseqüències del consum de determinats productes alimentaris poc sans.
 - Un dels principals factors per a la prevenció de malalties no transmissibles és el de seguir una dieta sana i equilibrada.
 - Els menjars ultraprocessats tenen una composició rica en greixos saturats o trans, sucres afegits, farines refinades i additius. Aquests components provoquen l'aparició de síndromes metabòlics que, en el cas de dur a terme un incorrecte consum d'aquests productes alimentaris, pot acabar desencadenant determinades malalties, concretament aquelles que no són transmissibles.
 - La importància que es dona a l'alimentació ha estat mesurada en aquest estudi a partir de la partida econòmica destinada a la compra d'aliments. L'anàlisi de la mos-
-

tra indica que el 75 % dels infants es troba dins de les mesures establertes com a correctes, mentre que un 25 % no.

– Aquells infants que dediquen més hores al llarg del dia (essent de 0,5 a 4 hores els valors analitzats) a aparells electrònics, és a dir, a activitats sedentàries, són aquells infants que presenten un IMC més alt dins la mostra estudiada.

– A partir dels 12 anys es detecten variacions en l'IMC segons la qualitat de la dieta de l'infant. Aquells que segueixen una dieta millorable, presenten una mitjana d'IMC al voltant de 20, mentre que aquells que segueixen una dieta poc saludable presenten una mitjana de 28.

– La totalitat dels infants que segueixen una dieta sana, també practiquen esport.

– S'observa una correlació entre la situació laboral dels pares i la qualitat de la dieta, ja que quan ambdós responsables de l'infant no tenen feina, aquest segueix una dieta menys sana que la resta.

– Malgrat que totes les referències bibliogràfiques apunten que elaborar una llista de la compra és una pràctica saludable que permet seguir una millor alimentació, les dades experimentals obtingudes en aquest estudi indiquen que fer o no la llista de la compra no té cap efecte en la qualitat de la dieta dels infants que han participat en l'estudi.

– Els menjars ultraprocessats tenen una composició rica en greixos saturats o trans, sucres afegits, farines refinades i additius. Aquests components provoquen l'aparició de síndromes metabòliques que, en el cas fer un consum incorrecte d'aquests productes alimentaris, pot acabar desencadenant determinades malalties, concretament aquelles que no són transmissibles.

Bibliografia

– OMS. (2003). Dieta, Nutrición y prevención de enfermedades crónicas. Serie de Informes Técnicos de la OMS. ISBN: 92-4-320916-7. Disponible a internet: <https://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO_TRS_916_spa.pdf> – OMS. Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud [en línia]. [Consulta: 5 octubre 2019]. Disponible a Internet: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/> – Ritchie, Hannah. Roser, Max. (2018). Causes of death [en línia]. [Consulta: 25 juny 2019]. Disponible a Internet: <<https://ourworldindata.org/causes-of-death>> – Vojdani, A. Vojdani, C. «Immune Reactivity to Food Coloring». Alternative Therapies, Health and Medicine. – WHO. Informe de la nutrición mundial (2018) [en línia]. [Consulta: 28 setembre 2019]. Disponible a Internet: <https://www.who.int/nutrition/globalnutritionreport/2018_Global_Nutrition_Report_Executive_Summary_sp.pdf?ua=1> – OMS (2012). IMC niños y adolescentes [en línia]. [Consultat: 10 agost 2019]. Disponible a Internet: <<http://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/guias-alimentarias-senc-2016>>
