

L'obesitat infantil

i els mals hàbits alimentaris

El 10% dels nens pateixen sobrepès en gran part pel consum excessiu d'aliments rics en carbohidrats i greixos saturats.

És comú observar entre la població infantil un augment d'hàbits alimentaris inadequats, vida sedentària, falta d'exercici o una dieta rica en greixos. Aquests i altres factors són clau en l'increment excessiu de pes corporal, l'obesitat.

A Espanya es calcula que al voltant del 10% dels nens pateixen sobrepès o obesitat. Els especialistes d'ISEP Clínic apunten com possibles factors els canvis socioculturals respecte al menjar, amb un aug-

ment de la ingesta d'aliments rics en carbohidrats i greixos saturats. A més, els nens tenen més accés als aliments amb calories buides com les lllaminadures, moltes vegades proporcionades pels propis pares com a premi a un bon comportament.

Els mals hàbits alimentaris de la família també contribueixen al desenvolupament de l'obesitat en la infància: menjar en excés i ràpid, els menjars rics en greixos, no respectar



horaris dels àpats, etc. Tot això, juntament amb la poca activitat extraescolar, amb la falta de jocs a l'aire lliure o esport, predisposa el nen a patir trastorns alimentaris com l'obesitat.

Els psicòlegs d'ISEP Clínic afirmen que les conseqüències de l'obesitat infantil poden ser tant mèdiques com psicosocials. Respecte a les psicològiques, el nen obès pot ser tractat de forma despectiva pels seus companys, la qual cosa promou l'ailla-

ment i en conseqüència dificulta les relacions socials, afectant, fins i tot, negativament el rendiment acadèmic. Poden sofrir baixa autoestima, nerviosisme i també arribar a tenir desordres depressius que li indueixen al consum inadequat de menjar per alleujar-se, cosa que agreuja el seu problema de sobrepès.

Per aconseguir que el nen perdi pes de forma efectiva i duradora, s'han de realitzar no només canvis individuals, sinó també familiars. Cal ajudar el nen a comprendre la importància d'una alimentació adequada per a la seva salut.

La millor acció contra l'obesitat és la prevenció. No és necessari prohibir certs aliments rics en greixos o sucres, sinó mantenir uns correctes hàbits alimentaris i millorar la qualitat i quantitat d'exercici físic diari. És més fàcil prevenir l'obesitat que aconseguir canvis una vegada es pateix lo.

Departament de Comunicació
ISEP

CLÍNICA DENTAL

Plaça Llibertat, 10 1º. Tel. 977 31 52 91
43201 REUS

- CIRURGIA MAXILOFACIAL
- CIRURGIA DENTOMAXILAR
- ENDODONCIA - EMPASTES
- ORTODONCIA - ORTOPEDIA
- PERIODONCIA
- ODONTOPEDIATRIA
- PRÓTESIS FIJA
- PRÓTESIS INMEDIATA
- REHABILITACIÓN ORAL
- IMPLANTES
- RADIOLOGÍA BUCODENTAL
- BLANQUEAMIENTO DE DIENTES VITALES
- ENFERMEDADES DE LA BOCA Y DIENTES

PRIMERA VISITA Y PRESUPUESTOS GRATUITOS

València, 6, 1a planta. Tel. 977 38 38 43
43840 SALOU

Plaça Joan Miró, 12, baixos Tel. 977 83 83 29
43300 MONT-ROIG DEL CAMP

CENTRE TERAPÈUTIC

Cos i Ment

- * HOMEOPATIA
- * ACUPUNTURA
- * DIETÈTICA
- * DIETES PERSONALITZADES
- * FLORS DE BACH
- * REFLEXOLOGIA
- * CROMOTERÀPIA

TALLERS SETMANALS D'AUTOAJUDA
I CREIXEMENT PERSONAL

Pº Prim, 14. Esc. Izq. 1er 1ra. REUS
Tel. 977 33 28 82



CENTRE DE SALUT

TERESA RAYA

- Reflexoterapia (T. Raya y equip)
- Acupuntura (M. China)
- Quiromassatge
- Homeopatia (Dra. Giné.)
- Hidroterapia de colon
- Callista

c/ Pau Font de Rubinat, 34 baixos - 43202 REUS
Tel. 977 316 317 - Mòbil 605 672 782

Lumbàlgies
Esguïnos
Massatge Esportiu
Reflexologia Podal

Dolors Cervicals
Dolors d'Espatlla
Drenatge Limfàtic
Tendinitis

ISIDRE PENAS NOGUÉS

QUIROMASSATGISTA DIPLOMAT

per l'Institut Espanyol d'Atletisme. 10691

TRACTAMENTS A DOMICILI · Horari a convenir
Av. Països Catalans, 166, 5è 5a REUS Mòbil 606 134 782



Gomez
Aluminios

- Sistemas europeos
- Mamparas de baño
- Ballestas y rejas
- Galerías, ventanas y puertas

C/ Argentera, 6 local 1 43202 REUS

Tel. 977 333 589 Fax 977 311 403

Dietètiques Cabre, C.B.

- ALIMENTS NATURALS I DE RÈGIM
- HERBORISTERIA
- CONSULTA NATURISTA



C/ Jurats, 19
tel. 977 31 52 55
43205 REUS

Més eficiència publicitària

IMPACTE HORARI COMERCIAL
de 9 a 14 h.

977 755 750