

Avui, tot són barreres per menjar saludable



Manuel Moñino

A les portes de la celebració del **Dia Nacional de la Nutrició**, el **Col·legi Oficial de Dietistes-Nutricionistes de Balears** organitza diversos actes per conscienciar a pares i educadors que **"Ensenyar a menjar és ensenyar a créixer"**. Manuel Moñino (Badajoz, 1965), **president del Col·legi a les Illes i vicepresident de l'Associació Espanyola**, recorda que l'excés de pes causa a Europa més de 1 milió de morts cada any.

Ensenyar a menjar és ensenyar a créixer... Ens pot avançar alguna idea de la conferència de dilluns que ve al Centre de Cultura "SA NOSTRA"?

Que l'alimentació en la infància condiona en gran mesura l'estat de salut en l'edat adulta, de manera que és de vital importància que els pares prenguin consciència que ensenyar a menjar als seus fills de forma saludable reduirà el risc que pateixin alguna malaltia crònica com diabetis, problemes cardiovasculars o càncer.

A qui va adreçada aquesta conferència?

A la població en general, però especialment a pares, mares i per-

sones interessades en conèixer com s'ha d'educar als infants en alimentació i nutrició. S'oferiran eines i habilitats per ensenyar als petits que és menjar sa i com posar-ho fàcil per portar-lo a la pràctica, així com qui pot ajudar-nos en cas de dubtes.

Quines altres activitats s'han organitzat?

Diverses taules informatives en hospitals, mercats i centres comercials de Palma, Inca, Manacor, Eivissa, Santa Eulària i Maó, així com conferències en coordinació amb les Federacions d'Associacions de Pares d'Alumnes de Menorca i Eivissa.

Quin és l'objectiu d'aquesta celebració?

A més de conscienciar la població sobre la importància de la nutrició, cridar l'atenció de les administracions i fer reflexionar els mitjans sobre la necessitat d'informar amb responsabilitat.

Quan cal anar a un dietista-nutricionista?

Sempre que necessiti assessorament per tractar els problemes de salut relacionats amb l'alimentació, prèviament diagnosticats pel seu metge. En l'actualitat, no es pot accedir al dietista-nutricionista en Atenció Primària, només és possible en consulta privada.

Com arriba el dietista-nutricionista a les escoles?

A través de projectes d'educació alimentària i, sobretot, amb la supervisió dels menús escolars, que obligatòriament han d'estar controlats per dietistes-nutricionistes.

Estam errant en l'educació alimentària dels nostres joves?

Sí, però és perquè hi ha moltes fonts d'informació, de vegades "autoritzades", que confonen als ciutadans. Es fa publicitat de molts aliments rics en greixos i sucre que

substitueixen fruites, hortalisses i l'aigua. Disposam de poc temps per cuinar, tenim a cada cantonada un lloc on accedir a menjar ràpid, els supermercats tenen una gran quantitat d'aliments dels quals ens resulta difícil interpretar el seu valor nutritiu... Tot són barreres per menjar saludable.

Com ho podem corregir?

"L'obesitat suposa més d'un 7% del cost sanitari"

Què opina del sobrepès cada vegada més freqüent en la nostra societat?

Que és més fàcil menjar malament que menjar bé i ser sedentari que actiu, el que fa que ens desenvolupem en ambients generadors d'obesitat. I els nostres fills segueixen el nostre exemple. L'obesitat és contagiosa!

Què recomana?

El tractament de l'excés de pes s'ha de plantejar des d'un abordatge multidisciplinari en què el dietista-nutricionista individualitzarà la dieta segons els hàbits, les preferències, l'estil de vida o les circumstàncies socials, culturals i econòmiques del pacient. Actualment és molt més senzill recórrer a qualsevol dieta miracle de moda o producte "màgic" que sense fam, ni esforç, eliminarà l'excés de pes, que tractar l'obesitat des de l'evidència científica.

Quines són les últimes dades sobre això?

A les Balears, el sobrepès i l'obesitat en adults és del 43% i 13% respectivament, mentre que en la població infantil i juvenil arriba a cotes de 20% i 9%. A Espanya, el cost econòmic de l'obesitat suposa

Amb la reformulació d'aliments rics en greix, sal i sucre, la regulació de l'accés a productes insans en el treball, l'escola i els llocs d'oci; regulant la publicitat de certs aliments adreçats a infants i joves, i millorant els entorns per a la pràctica regular d'activitat física. Aquestes són les claus de les estratègies nacionals i internacionals per millorar la salut de la població.



sa el 7% de la despesa sanitària, el que es tradueix en 2.500 milions d'euros l'any, que s'han de sumar als prop de 2.100 milions d'euros que els espanyols es gasten en productes miracle i dietes fraudulentament per la pèrdua de pes.

Unes xifres que espanten...

L'excés de pes és responsable del 80% dels casos de diabetis tipus 2, del 35% de la cardiopatia isquèmica i del 55% de la hipertensió arterial, i causa a Europa més d'1 milió de morts cada any. L'obesitat suposa més d'un 6% del cost sanitari en els estats europeus.

Conferència informativa, dilluns 28 de maig, 18.30 h, Centre de Cultura "SA NOSTRA"

Rotary Club Mallorca

Demà, lliurament de premis del concurs de dibuix "La solidaritat"

Demà horabaixa es lliuren els premis als guanyadors del concurs escolar de dibuix "La Solidaritat", organitzat per Rotary Club Mallorca amb la intenció d'animar a "Setmana escolar solidària".

Per segon any consecutiu, s'ha dut a terme aquesta campanya, amb l'objectiu de recollir aliments, roba, calçat i joguines destinats a atendre les necessitats de les famílies que passen per situacions precàries.

Més de 500 dibuixos presentats

Els alumnes, distribuïts en tres categories de primària, ESO i batxiller, havien de plasmar el que troben que és la solidaritat. En total, s'han presentat més de 500 treballs i han arribat a la final 33 dibuixos, que representen els següents centres escolars: els col·legis Santa Mònica, Jesús Maria, Sant Pere, La Porciúncula, Sant Josep Obrer I i La Salle, el King Richard III Colle-

ge, i els IES Arxiduc Lluís Salvador, Madina Mayurqa i Ses Estacions.

Els guanyadors es faran amb uns fantàstics regals: bicicletes, càmeres de vídeo o reproductors MP3, i tindran entrada gratuïta a l'Estadi Iberostar durant tota la temporada 2012/13, gràcies a la col·laboració del Reial Mallorca FC.

Els treballs finalistes estan exposats a la planta àtic d'El Corte Inglés d'Avinyudes, fins al 2 de juny.



Divendres 25 de maig, 19 h, Centre de Cultura "SA NOSTRA"

AGENDA

WWW.

obrasocialsanostra

.com

Del 24 al 30 de maig

Palma

Centre de Cultura de Palma

Concepció, 12. T. 971 725 210

ACTIVITATS

25 19:00

Lliurament de premis

1r Concurs de dibuix "La Solidaritat".

Organització: Rotary Club Mallorca.

Auditori.

28 18:30

Conferència

"Enseñar a comer es enseñar a crecer".

XI DIA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN.

Organització: Col·legi Oficial de Dietistes

i Nutricionistes de las Illes Balears i

Federació d'Associacions de Pares i Mares

d'Alumnes de Mallorca. Aula 1.

30 17:00 i 19:00

Cinema

Sangre vivo (2000-VOSE), d'Edoardo

Winspeare.

Il più bel giorno della mia vita (2002-

VOSE), de Cristina Comencini.

CICLE MIRADES PERIFÈRIQUES. El Cinema

Italià del S. XXI. Organització: Centro de

Estudios sul Cinema Italiano. Auditori.

Maó

Centre de Cultura de Maó

S'Arraval, 32. Tel. 971 366 854

EXPOSICIÓ

HONG KONG, un punt de vista. Obres

de Teresa Pou, Gerardo Cañellas, Lluís

Real, Pedro Coll i Javier Saguillo. Fins al

25 de maig.



Som a Facebook

Dóna el teu suport a les ONG de Balears.

Visita'ns a facebook.com/sanostrasolidaria

Fes-te Conek-t

Per a joves

d'entre 14 i 25 anys. Consulta la informació que més t'interessa a www.conek-t.es



Tota la informació al teu abast

Subscriu-te a la Revista Digital a

www.obrasocialsanostra.com

Obra Social

SA NOSTRA Caixa de Balears

Cursos Delta

Aquest estiu, estudia anglès i coneix noves cultures

Un any més, "SA NOSTRA" ofereix als joves balears d'entre 6 i 17 anys l'oportunitat d'estudiar i de practicar anglès. Podran fer noves amistats, conèixer nous llocs i cultures, amb un complet programa de propostes de viatges i campanyes d'estiu.

A l'estranger i a Espanya

Preparades acuradament amb una empresa de llarga trajectòria, les estades s'oferixen en dues grans modalitats: campaments d'anglès i d'aventura a Espanya o estades a l'estranger.

Teniu a l'abast tot un ventall de cursos intensius d'anglès durant el mes de juliol, amb allotjament a casa d'una família o a una residència d'Anglaterra, Escòcia o Irlanda.

Els joves també podran ampliar coneixements lingüístics i fer noves amistats, sense sortir a l'estranger.

Les estades seran a Piedralaves (Àvila), Pueyo de Jaca (Osca) i Costa Blanca (Alacant).



"SA NOSTRA" ofereix diverses opcions de finançament

Per a més info: **971 714 613**

www.deltaidiomas.com

O visita la web: conek-t.es