

Cataluña

El 32% de los niños catalanes entre 6 y 12 años sufre sobrepeso, el doble que en Escandinavia

Jordi Cruz y Albert Adrià enseñan de la mano de la Fundación Probitas a elaborar meriendas saludables

Montse Espanyol - Barcelona

Elzie Crisler Segar tuvo una idea brillante. Creó a Popeye, un dibujo animado que cuando comía espinacas aumentaba su fuerza hasta límites sobrehumanos. No importa que unos químicos alemanes en 1930 descubrieran que las espinacas no tenían tanto hierro como decían las tiras cómicas. El consumo de espinacas se disparó y para los padres, Popeye se convirtió en una baza para que los niños comieran verdura. Hoy en día, los niños ya no saben quién es Popeye y en el supermercado, sus héroes televisivos están en productos menos saludables que las espinacas. Pese a que la Organización Mundial de la Salud (OMS) alerta de que uno de los factores causantes de la obesidad es la promoción de alimentos y bebidas hipercalóricas para niños, la industria alimentaria dedica mucho dinero a diseñar alimentos ultraprocesados para atraer la atención de los más pequeños. Es comida buena, bonita y barata. Buena, en lo relativo a sabor, porque para la salud, estos alimentos ricos en grasas, sal y azúcar son malos.

Si la multinacional que elabora las galletas de chocolate y nata tienen a Ladybug y Bob Esponja como reclamo, la Fundación Probitas, que trabaja para asegurar una buena nutrición a menores en riesgo de exclusión social, cogió a Jordi Cruz, el chef «duro» de «MasterChef», y Albert Adrià para enseñar a niños de entre 6 y

12 años a prepararse una merienda fácil, rica y saludable.

Precisamente, el 32% de los niños catalanes de esta franja de edad, entre los 6 y 12 años, tiene sobrepeso. Este porcentaje sitúa a los niños catalanes –como a los resto de España–, entre la población infantil europea con más obesidad. Martine Vrijheid, investigadora del Instituto de Salud Global de Barcelona, (ISGlobal), alerta de que la obesidad se ha convertido en el principal problema de salud infantil en España. En el caso de Cataluña, señala que los índices de obesidad entre los menores duplican a los del Norte de Europa. Una alimentación cada vez más lejos de lo que se conoce como dieta mediterránea, la falta de ejercicio físico y la despreocupación de padres y pediatras están detrás de estos números.

Problemas cardíacos

La mala noticia es que el sobrepeso infantil es el preludio de una generación de adultos con problemas cardíacos y dificultades locomotoras. La buena noticia es que se puede revertir con un cambio de hábitos.

Como por ejemplo, cambiando un donut o un bollo ultraprocesado por las meriendas que el domingo Jordi Cruz y Albert Adrià elaboraron junto a un grupo de niños de los programas de Refuerzo de la Alimentación Infantil (RAI) de Probitas en dos talleres celebrados de forma simultánea en los colegios públicos Collaso i Gil, en el barrio del Raval de Barcelona, y Ausias March, en L'Hospitalet, «RAI, berenem junts!»

Cruz eligió una brocheta de fruta y un pan de viena con chocolate negro, aceite de oliva y sal. Subrayó que la merienda «es una de las cinco comidas básicas que cualquier persona necesita para

nutrirse bien» y enseñó a los niños a preparársela de una manera fácil, con la intención de que «todos los hábitos que les inculquemos ahora, serán un beneficio para el futuro».

Adrià también eligió una brocheta de fruta y un pan de «roll», que aporta menos hidratos de carbono que el pan normal, dos pavo, aguacate, lechuga y zanahoria rallada, «para que aprendan a introducir vegetales en su dieta de una forma divertida». Junto a los dos cocineros, dos ex jugadores del Barça, Albert Ferrer y José Edmilson motivaron a los chavales a practicar deporte, el otro flanco a atacar en la lucha contra el sobrepeso infantil.

La directora de la fundación Probitas, Marta Segú, explicó que «con esta acción queremos dar a conocer la problemática que tienen muchos menores en riesgo de exclusión social, en pleno proceso de desarrollo físico, psicológico y emocional» e «inculcar hábitos saludables».



El proyecto emblema de Probitas es el Programa de Refuerzo de Alimentación Infantil (RAI) en colegios e institutos, del que se beneficiaron 21.000 menores en 2017 en todo el país. Ofrece desayunos, comidas y meriendas



Menos recursos, más obesidad

La obesidad infantil está ligada a problemas de desigualdad social. Tiene más incidencia en menores de familia con un nivel socioeconómico inferior. Lo avisaba Ferran Adrià en el último encuentro de Alimentaria, «una familia con dos niños con unos ingresos de 1.500 euros al mes no puede hacer una cesta de la compra con productos kilómetro cero». La crisis ha forzado a muchas familias a recortar el gasto en comida, lo que ha incentivado a algunas a comprar comida más barata y menos saludable. Para asegurar meriendas más sanas, Probitas colabora con 80 entidades sociales para que puedan comprar alimentos frescos como yogures, frutas, pan y queso, lo que permite ir más allá de las galletas que llegan a través de los bancos de alimentos.

El consumo de fármacos opioides aumenta un 46%

R.B. - Barcelona

El Consejo de Colegio de Médicos de Cataluña (CCMC) ha aconsejado prescribir fármacos opioides, usados para combatir el dolor, con cuidado, bajo un estricto control y sólo para casos indica-

dos, con el fin de prevenir adicciones y ante el aumento de un 46% del consumo de estos fármacos entre 2012 y 2016. El CCMC publicó ayer un documento con recomendaciones para una prescripción eficaz y segura de los fármacos opioides tras constatar

que en Cataluña, como en el resto de la UE, ha aumentado la prescripción de estos fármacos, aunque advierte que de momento «no hay indicadores de alarma que hagan pensar en un incremento de casos de adicción» como ha sucedido en Estados

Unidos.

El documento, que ha contado con la participación y el consenso de ocho sociedades científicas, recuerda que los opioides son analgésicos muy eficaces para tratar el dolor, «pero no están exentos de efectos secundarios».

Por eso, recomienda que se prescriban «con especial cuidado, con un control estricto y sólo en los casos indicados» para evitar la adicción, que es uno de los efectos secundarios que más preocupan, sobre todo, en el caso de los opioides mayores.