

## Hàbits saludables per prevenir l'obesitat infantil



Presentació dels resultats del projecte AVALL

**Durant dos anys, investigadors de l'Hospital General de Granollers, en col·laboració amb el Departament de Salut, l'Ajuntament de Granollers i l'Institut Català de la Salut al Vallès Oriental, han realitzat un estudi a més de set-cents nens de 16 escoles de primària, que ha comptat amb el sistema IVAC (Investigació, Visió, Acció i Canvi), implementat en el Programa Europeu Shape Up**

El 25 de febrer es van fer públics els resultats de l'Estudi AVALL, un projecte d'intervenció en alimentació i activitat física en edat infantil, que des del 2006 s'ha realitzat en més de 700 nens de 6 anys. L'estudi AVALL ha posat de manifest que una intervenció educativa en alimentació saludable i activitat física a través de les escoles redueix l'increment de l'índex de massa corporal, fet que ajudaria a reduir l'obesitat infantil i a millorar la salut dels futurs joves i adults.

L'estudi AVALL ha estat promogut per l'Observatori de la Salut Dr. Carles Vallbona de l'Hospital General de Granollers amb la col·laboració de l'Ajuntament de Granollers, l'Institut Català de la Salut al Vallès Oriental, i el Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya a través del Pla per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable (PAAS).

Durant dos anys els professionals han realitzat un estudi aleatori en les 16 escoles de Granollers, públiques i concertades: la meitat han constituït el grup control i

l'altra el grup d'intervenció. Des del 2006, les escoles del grup d'intervenció han realitzat accions dins l'escola, en els àmbits de l'alimentació i de l'activitat física.

Aquest estudi es va iniciar amb nens i nenes de primer de primària al curs 2006/07, la intervenció s'ha realitzat durant els cursos de primer i segon. Hi han participat 736 escolars. Al principi de l'estudi, el 18,6% dels infants tenien sobrepès, un 8,9% obesos. Només 3 de cada 100 escolars realitzaven un esmorzar adequat i 6 de cada 100 menjaven les 5 racions de fruita i verdura recomanades. A nivell familiar destacava el baix consum de fruites, verdures, pa/pasta alimentícia/arròs/cereals, peix, llegums i fruita seca. Els alumnes que menjaven a l'escola preniën més fruita, verdura i peix. Un 82% dels infants realitzaven activitat física de manera regular.

Els resultats de l'avaluació als dos anys, amb dades completes de 509 nens/es, mostren que la intervenció ha estat efectiva, de manera que l'índex de massa corporal dels

nens/es del grup d'intervenció s'ha incrementat menys que el del grup control. Els infants del grup d'intervenció han tingut un increment de l'índex de massa corporal de 0.85 Kg/m<sup>2</sup>. Aquest augment ha estat molt més accentuat en aquells infants que no han rebut aquesta intervenció (1,74 Kg/m<sup>2</sup>). El percentatge d'infants amb excés de pes ha passat a ser de 29.9% a 34.0% (+5.1%) en el grup d'intervenció i de 24.8% a 35.6% (+10.8%) en el grup control.

En el grup d'intervenció s'ha observat que els nens i nenes milloraven el consum d'una segona peça de fruita al dia, el consum de fruites seques i la realització d'activitat física, a la vegada que es reduïen les hores de mirar la televisió o jugar amb videoconsolles i el consum de refrescos dolços. En el grup control s'observa una reducció en el consum de peix. En els casos que la mare presentava obesitat o els nivells d'estudis eren baixos, la intervenció no s'ha mostrat efectiva.

És previst fer un nou control els anys 2010 i 2012 per veure si l'eficàcia de la intervenció es perllonga en el temps.

## Pediatria rep una donació de la Mini Marató de Montornès

El 12 de febrer els organitzadors de la Mini Marató de Montornès van fer el lliurament de la recaptació aconseguida a través de les inscripcions de la cursa que es va celebrar el passat 29 de març, per destinar-la a l'adquisició d'equipaments per a la Planta de Pediatria de l'Hospital.

Amb la seva aportació s'han adquirit dues cadires reclinables amb fre de posicions per tal de fer una estada més còmoda als acompanyants dels nens que es troben ingressats a l'Hospital. També s'ha realitzat una nova col·laboració solidària amb la

segona edició de la Mini Marató, celebrada el 28 de març i limitada a un màxim de 400 corredors que es van dividir en diferents categories segons l'edat.

A l'acte de donació van assistir Carles Pla, director de l'Observatori de la Salut Dr. Carles Vallbona, Anna Pareja, Cap d'Àrea d'Infermeria de Pediatria Maternoinfantil i Sala de parts, Pascual López, director de Cursa de la Mitja Marató Montornès-Montmeló-Vilanova-La Roca i José Rios, tercer classificat de la Mitja de l'any passat, que també va decidir donar el seu premi a aquesta mateixa causa.



Acte de donació de la Mini Marató de Montornès