



L'obesitat, avui. Reforç i importància de la dieta

- 16 d'octubre del 2017 a les 20,00 h
- Sala d'actes del Centre Cultural La Llacuna, Andorra la Vella
En commemoració del Dia Mundial de l'Alimentació

Kàtia Durich i Moulet

Dietista i membre de la junta del Col·legi de Dietistes i Nutricionistes d'Andorra



▲ Currículum

Formació acadèmica

2012-2013 Postgrau en Wellness, salut i esport en la dona, Universitat de Barcelona.

2001-2004 Diplomatura en nutrició humana i dietètica, Cesnid (Centre d'Ensenyament Superior de Nutrició i Dietètica), UB.

Títol de Postgrau teòric i pràctic de nutrició i dietètica maternoinfantil, Escola Universitària d'Infermeria Sant Joan de Déu, Barcelona.

1999-2001 Títol de tècnic superior en dietètica i nutrició, Escola Ramon y Cajal, Barcelona.

Experiència professional

2004-2017 Actualment sóc dietista al Centre d'Assessorament Dietètic Marta Pons Jansana (diets personalitzades, estudi dels hàbits alimentaris, anàlisi de la composició corporal, assessorament per a establiments de restauració col·lectiva, elaboració de dietes específiques per a esportistes i embarassades, pautes nutricionals per a malalties diverses, planificació de menús familiars, etc.).

2007-2012 Presidenta del Col·legi de Dietistes Nutricionistes d'Andorra, actualment membre de la junta.

Col·laboracions

- Mitjans de comunicació: articles relacionats amb nutrició: *7 DIES*, Ara i aquí, a RTVA.

- Ministeri de Salut i Benestar Social en el projecte Ennes i l'elaboració de guies nutricionals, en el projecte Nereu 2014-2015, en el projecte sobre la prova pilot de la diabetis 2015.

- Inuu (centre espai wellness, Caldea) col·laboradora en tota la gamma d'experiències en nutrició (tallers nutricionals, xerrades...).

Formadora

- Efpem: assignatura d'educació nutricional de monitors de lleure, des del 2010.

Estant al 2019, sembla una paradoxa que amb tots els mitjans, tots els coneixements totes les entitats implicades, parlem de l'obesitat com a pandèmia del segle XXI. Com pot ser que tenint més estratègies nutricionals que mai (de l'OMS; NAOS a Espanya, Nereu a Catalunya, Manger & Bouger a França, Ennes a Andorra), seguim augmentant o en els millors dels casos establint les xifres de sobrepès i obesitat a escala mundial!



La conscienciació individual, els costos *in crescendo* del sistema sanitari i la preocupació agreujant dels professionals més implicats sembla que reverteixin poc a poc la situació tot i arribar a unes xifres inacceptables.

- L'obesitat infantil s'ha multiplicat per 10 en 40 anys!
- Només a Europa hi han 15 milions de persones afectats
- Es calcula que al 2030 la 1/2 de la població estarà en sobrepès o obesitat
- 1/6 ADULTS a Europa es obès

És clarament un dels desafiaments de la salut del segle XXI.



Mapa de la obesitat en el món (propies)

Com saber si tenim sobrepès o obesitat?

Segons l'OMS, els valors d'índex de massa corporal (IMC) considerats normals són d'entre 18,5 i 25. Per sota d'aquests marges es considera que una persona està en baix pes: prima severa (> 16), moderada (16-17) o lleu (17-18,5); entre 25 i 30 d'IMC considera que hi ha sobrepès; més de 30, obesitat, i més de 40, obesitat mòrbida.

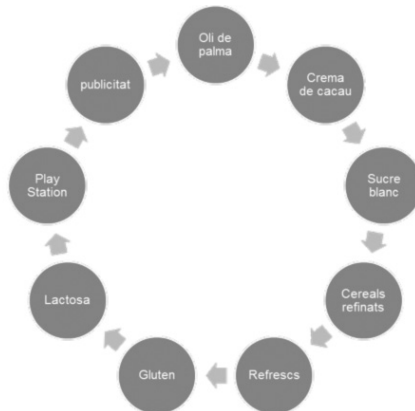
$$IMC = \frac{\text{Pes (kg)}}{\text{Alçada (m)}^2}$$

A més d'aquesta situació alarmant, la reacció de la població i sobretot del sector més jove és l'aparició de noves tendències extremistes, com la *fat acceptance* als Estats Units, que promou acceptar l'obesitat i el sobrepès i treure-hi importància relacionant-la només amb l'aspecte purament físic, sense pensar en les conseqüències per a la salut, una actitud totalment immadura i irresponsable. O l'aparició, sobretot en xarxes socials, de la tendència al culte extrem, que promou la pràctica excessiva d'exercici físic, la presa de suplement sense supervisió mèdica i dietes desequilibrades.

Segons l'enquesta AESO (Associació Europea per l'Estudi de l'Obesitat):



La societat busca constantment culpables, quan en realitat hem arribat aquí per una multitud de factors i per la conseqüència de molts dels nostres actes del dia a dia.



Resulta que la famosa piràmide alimentària i el propi ritme circadià de l'ésser humà estan invertits.



¡LA MAYORÍA DE NUESTRA POBLACIÓN SE ALIMENTA CON LA PIRÁMIDE AL REVÉS!

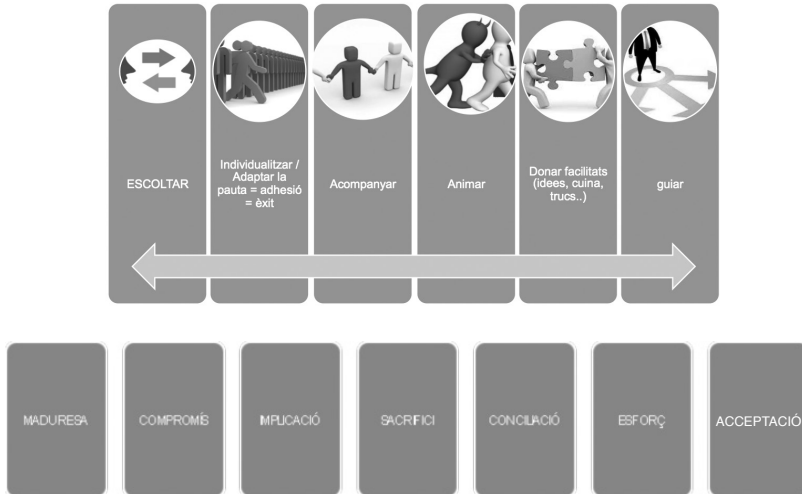


En definitiva, l'obesitat és un problema difícil de prevenir i tractar perquè es multifactorial i implica molts aspectes i molts actors que han d'actuar simultàniament.

Quin és el paper del dietista?

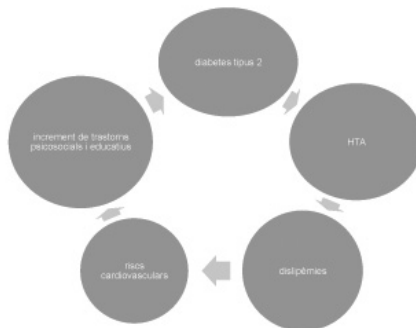
L'empatia, qualitat imprescindible per entendre l'obesitat, ja que ¿som prou conscients com a professionals, pares, mestres... de què demanem a un nen quan li demanem de posar-se a dieta?

És una qüestió institucional, familiar i social.



Per què és tan important tractar-ho aviat?

Per prevenir complicacions com les que mostrem a continuació.



En l'àmbit familiar apareixen diverses problemàtiques, com ara la manca de temps i d'organització, la falta de recursos o gestionar-los millor, sobreinformació i sovint errònia que ens porten a fer les coses malament i alenteixen la resolució del problema. No prediquem amb l'exemple.

Però cada vegada sembla que estiguem més sensibilitzats, hi ha més programes que inclouen un tractament multidisciplinari (molt més efectiu), i les entitats (escoles, colònies...) demanen assessorament per fer les coses bé o millor del que s'estava fent fins ara.

Per afrontar la situació l'OMS planteja una conjunt de recomanacions

L'obesitat infantil està prenent proporcions alarmants en molts països i suposa un problema greu que s'ha d'abordar amb urgència. En els objectius de desenvolupament sostenible establerts per les Nacions Unides el 2015, la prevenció i el control de les malalties no transmissibles es consideren prioritats bàsiques. Entre els factors de risc per a les malalties no transmissibles, l'obesitat suscita especial preocupació, ja que pot anul·lar molts dels beneficis sanitaris que han contribuït a la millora de l'esperança de vida.

Els progressos en la lluita contra l'obesitat infantil han estat lents i irregulars. El 2014 es va establir la comissió per posar fi a l'obesitat infantil a fi que examínés els mandats i les estratègies existents i els ampliés per resoldre mancances.

Després de mantenir consultes amb més de cent estats membres de l'OMS i examinar gairebé 180 comentaris en línia, la comissió ha elaborat un conjunt de recomanacions per combatre amb eficàcia l'obesitat en la infància i l'adolescència en diferents contextos mundials.

- Programes integrals que promoguin la ingesta d'aliments sans i redueixin la d'aliments malsans.
- Programes integrals de promoció de l'activitat física i reducció dels comportaments sedentaris, en especial entre els nens i els adolescents.
- Reforçar la prevenció de les malalties cròniques durant l'atenció pre-gestacional, gestacional i prenatal.
- Oferir orientacions a nivell familiar per afavorir l'adhesió a una dieta sana, pautes de son i d'activitat física durant la primera infància per contribuir a que els nens adquireixin hàbits de vida saludables.
- Programes integrals que promoguin entorns escolars saludables.
- Oferir als nens i als adolescents obesos serveis integrals de control del pes (educació nutricional, activitat física i atenció psicosocial) centrats en la família i que comptin amb equips professionals amb la formació i els recursos adequats que estiguin coberts pel finançament públic.

Quina és la situació actual a Andorra?

La població comença a mostrar comportaments que es desvien dels estàndards o patrons alimentaris que es consideren o són recomanats per les instàncies internacionals i les institucions científiques com a patrons saludables (composició dels esmorzars desequilibrada o inexistent, desordre en els horaris, consum insuficient de fruita i verdura, etcètera).

La població jove (12-24 anys) mostra un baix consum de fruita i verdura i alhora un increment important del consum de productes de brioixeria.

Les dones joves (12-24 anys) presenten un comportament extremament sedentari.

L'índex de massa corporal (IMC) de la població ha augmentat de manera important, en particular en la gent gran (65-75 anys).

La població es mostra aquí també excessivament sedentària o molt esportista.

16% ÉS LA PREVALENÇA DE SOBREPÈS I OBESITAT ENTRE ELS MENORS D' 11 I 12 ANYS
19% DE LA POBLACIÓ ÉS OBESA

Actualment què es fa?

- Des del 2007, l'Estratègia Nacional per a la Nutrició, l'Esport i la Salut (Ennes), que té com a missió principal millorar l'estat de salut de la població i fomentar l'adquisició progressiva d'hàbits alimentaris sans i la pràctica d'una activitat física regular.

- Nova enquesta nutricional 2017 (per comparar-la amb la del 2004; estem en espera dels resultats).

- "Camí saludable": creació d'un itinerari per promoure la pràctica regular d l'activitat física, que al mateix temps pugui esdevenir una eina pedagògica i de desenvolupament econòmic dirigida a la població nacional i visitant, en què es poden dur a terme un nombre considerable d'activitats destinades a difondre la identitat i la cultura andorranes, l'entorn i el medi natural, talhora que s'afavoreix la cohesió social per mitjà del foment i la divulgació dels drets humans.

Però serà suficient?

Cada país té la seva problemàtica. Quina és la d'aquí, Andorra?



El 54% de la població treballadora té sobrepès o obesitat.

La salut és única i un entorn que no promou hàbits saludables genera conductes inapropiades, com ara una alimentació desequilibrada, ansietat, trastorns alimentaris, canvis d'humor, baixa activitat física i, per tant, una pitjor salut. En definitiva, treballadors menys sans, menys productius i més baixes. Potser hauríem de mirar aquest aspecte quan parlem de salut i treball? Les empreses tenen una gran responsabilitat. L'àmbit laboral és idoni per promoure hàbits saludables i poder incidir en factors de risc per poder controlar malalties cròniques.

Conclusió

Considerar l'obesitat com una malaltia crònica és un procés crucial per augmentar la consciència individual i social, millorar el desenvolupament de noves intervencions preventives i polítiques de salut, i millorar el tractament dels nens obesos.

Les polítiques per prevenir l'obesitat infantil han d'anar acompanyades de teràpies conductuals per modificar els hàbits alimentaris, l'estil de vida, fomentar l'activitat física i facilitar el procés quirúrgic si cal.