



Consell de  
Mallorca

Amb l'esport net  
**guanyam sempre!**

Unitat d'Activitat Física i Salut

---

# Natural- ment

Recomanacions per  
a la prevenció de l'obesitat  
infantil i juvenil

# Situació actual

Segons l'OMS,<sup>1</sup> més de 390 milions d'infants i adolescents tenen problemes de sobrepès, dels quals 37 milions són menors de 5 anys. Es tem que en les pròximes dues dècades el nombre d'obesos es duplicarà per mor del sedentarisme, l'estil de vida actual i els mals hàbits alimentaris.

En aquest moment, Espanya es troba entre els països europeus amb més incidència de sobrepès i d'obesitat en preadolescents (fins als 10 anys) i adolescents (de 12 a 18 anys).<sup>2</sup>

En infants d'entre 6 i 9 anys, segons les darreres dades, 4 de cada 10 té excés de pes: 23,3 % sobrepès i 17,3 % obesitat, percentatges que augmenten amb l'edat.<sup>3</sup> S'estima que cap al 2025 el nombre de casos d'obesitat s'incrementi encara més.

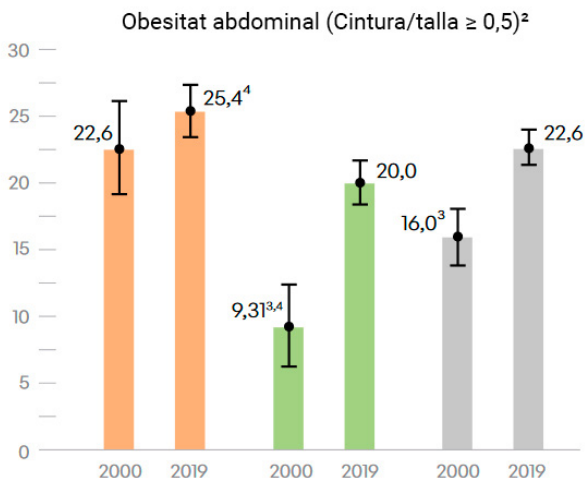
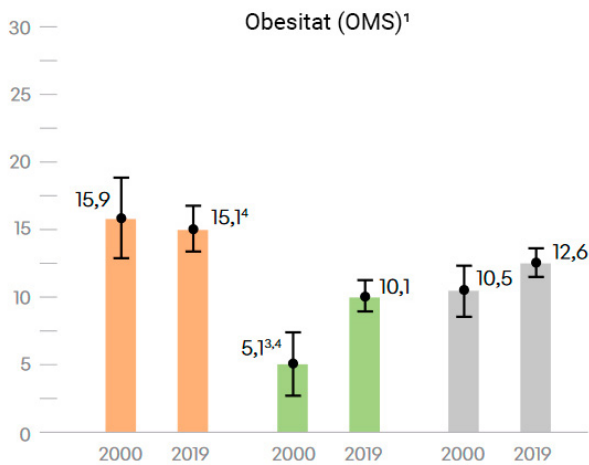
A les Balears, segons el darrer estudi registrat<sup>4</sup>, les xifres són: 16,4 % sobrepès i 11,4 % obesitat = 27,8 % d'infants amb excés de pes.

## És greu?

L'obesitat és un problema de salut, no estètic, que disminueix la qualitat de vida i incrementa la mortalitat.

El 55 % dels nins i les nines obesos seran adolescents obesos. El 80 % d'adolescents amb obesitat la patiran també d'adults<sup>5</sup>.

L'alimentació inadequada i la manca d'activitat física estan relacionades amb la majoria de casos de sobrepès i obesitat.



### Evolució de la prevalència de la obesitat i la obesitat abdominal a població de 8 a 16 anys per sexe (2000-2019)

Font: Estudio PASOS y Estudio EnKid.

Elaboració: Gasol Foundation.

1. Dades 2000. Estudio EnKid: Tots/es (n=1.131); nenes (n=566); nenes (n=565).

Dades 2019. Estudio PASOS: Tots/es (n=3.665); nenes (n=1.772); nenes (n=1.893).

2. Dades 2000. Estudio EnKid: Tots/es (n=1.140); nenes (n=571); nenes (n=569).

Dades 2019. Estudio PASOS: Tots/es (n=3.721); nenes (n=1.803); nenes (n=1.918).

3.  $p < 0,05$  entre estudis.

4.  $p < 0,05$  nenes vs nenes dintre del mateix estudi.

**Sedentarisme**

**+**

**Mala  
alimentació**

**+**

**Altres factors**

**↓**

**Sobrepès i  
obesitat**

**↓**

**Malalties**

## **Què hi pots fer?**

Prendre'n consciència, informar-te bé, tenir iniciativa i triar un estil de vida saludable.

## **Com ho puc fer?**

Estigues receptiu: et donarem alguns consells perquè ho puguis aconseguir.

No badis!



# Alimentació

## Aposta pels productes naturals

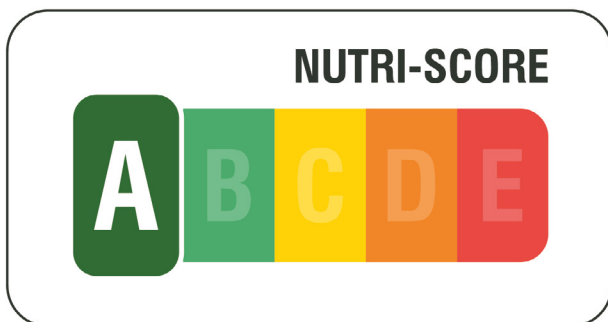
- ✔ Cerca l'aliment fresc, tal com el produeix la naturalesa.
- ✔ Rebutja la pirateria: fug dels productes que imiten l'aparença, la forma i les qualitats de l'aliment real.
- ✔ Tria aliments de temporada i de proximitat.
- ✔ Per hidratar-te, l'opció més bona és l'aigua.



## Llegeix

Mira l'etiqueta. Si tenen una llarga llista d'ingredients (+ 5), amb matèries primeres refinades, alt contingut en sal, sucres i greixos trans: deixa-ho i corre!

Entrena la teva vista: una eina que pots usar és l'etiquetatge Nutri-Score. Podràs comparar la qualitat nutricional d'aliments de la mateixa categoria o que es consumeixen en la mateixa ocasió. Però, alerta, té limitacions, i no hi surten tots els articles del supermercat. Informa't bé!



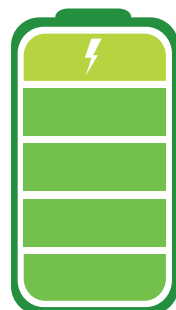
**Cerca,  
compara, i  
tria segons  
la qualitat  
de l'aliment.  
Cuida't.**

## Carrega't en positiu

El combustible més bo possible és el més natural, basat en aliments i beguda real.

Menja quan tinguis fam de veritat i no gola, fuig dels impulsos que porten a consumir productes poc sans / poc naturals i tingues a mà snacks saludables.

El teu cos està dissenyat per menjar mentre hi hagi llum solar, aprofita aquest moment.



Posa límits: alerta amb els productes que presenten additius-addictius. Sabràs quins són perquè no pots deixar de menjar-los: estimulen el nostre paladar i la nostra gana i inhibeixen el mecanisme de la sacietat.

Planifica la teva compra: La cistella de la compra més saludable és la que conté principalment verdures o hortalisses, fruites, carn, peix i ous, que són els que han de formar la base d'una alimentació variada, equilibrada i de qualitat nutricional.



## Que no t'enganyin

Informa't bé per combatre la publicitat enganyosa. Cerca en fonts acreditades (pots trobar alguns recursos al racó bibliogràfic).

Només el 27 % dels anuncis de menjar dirigits a nins i nines de 4-12 anys espanyols estan entre la categoria A i B segons etiquetatge nutri-score.<sup>6</sup>

La mitjana de sucre dels productes per berenar analitzats i publicitats per a adults és d'un 10,25 %, mentre que aquesta xifra s'incrementa fins al 36,20 % si són productes dirigits als infants.<sup>7</sup>

Els infants que més anuncis de menjar/beguda no saludable veuen consumeixen fins a 130 calories més al dia i fins a 23 quilògrams més de sucre que els infants menys exposats (dels 8 als 16 anys).<sup>7</sup>

## Fes-ho tu

Fes el teu propi menjar. Dedicat temps, comença amb receptes senzilles, amb ingredients saludables, que reconeguis.

Controla el procés: tria, prepara, gaudeix. Tingues a mà ingredients saludables.

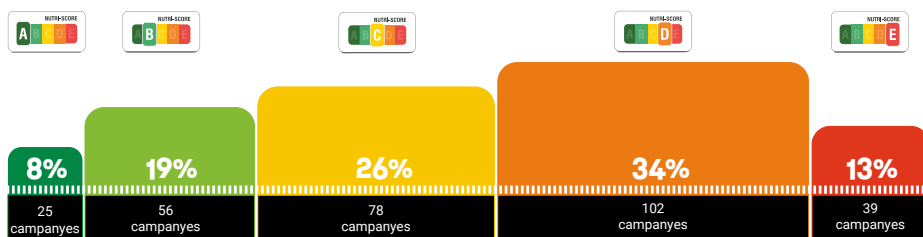
Cerca alternatives casolanes als productes perjudicials.





## Com són els anuncis de menjar que veuen els menors a la televisió

Anàlisi de les 300 campanyes publicitàries més vistes pels nens espanyols d'entre 4 i 12 anys.  
Període analitzat: 2016-2018



Font: Food Advertising and Prevention of Childhood Obesity in Spain: Analysis of the Nutritional Value of the Products and Discursive Strategies Used in the Ads Most Viewed by Children from 2016 to 2018. Mireia Montaña, Mònika Jiménez-Morales y Mercè Vázquez. Universitat Oberta de Catalunya i Universitat Pompeu Fabra (2019).

## Quantitat de sucre en els productes d'esmorzar anunciats



Font: Breakfast Food Advertisements in Mediterranean Countries: Products' Sugar Content in the Adverts from 2015 to 2019. Mireia Montaña, Universitat Oberta de Catalunya (2020).

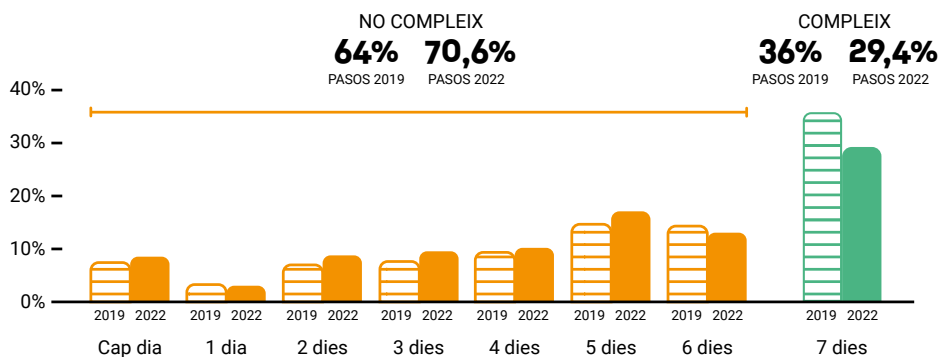
# Activitat física

## Context

Segons la OMS, l'inactivitat física és el 4t factor de risc de mortalitat més important (se li atribueix un 5,5 % del total de les defuncions a nivell mundial i és responsable de 32 milions de morts anualment). Les persones amb un nivell insuficient d'AF tenen un risc de mort entre un 20-30 % major que les persones que en tenen un nivell suficient.<sup>8</sup>

A Espanya, més del 60 % de la població infantil no fa la quantitat mínima d'exercici recomanada per l'OMS. El problema és més acusat en adolescents (77 %). Per gènere, la població femenina practica un 15 % menys d'activitat física.<sup>9</sup>

La xifra de nins i nines entre 5 i 14 anys que no fan cap activitat física és del 12 % (8 % en homes i 16 % en dones).<sup>10</sup>



**Evolució entre l'any 2019 i el 2022 del percentatge de població infantil i adolescent que incompleix/compleix amb un mínim de 60 minuts diaris d'activitat física moderada o vigorosa cada dia de la setmana.**

Font: Informe preliminar estudio PASOS 2022. Gasol Foundation Europa (2022).

## Activa't

El sedentarisme augmenta la probabilitat d'emmalaltir: «la inactivitat física pot provocar prop de 500 milions de nous casos de malalties prevenibles en els pròxims 8 anys». (OMS).

Les societats més actives presenten menor ús de combustibles fòssils, un aire més net i carreteres menys congestionades i més segures.

**Societat activa = societat millor i més saludable**

Recomanacions OMS per a infants i adolescents:

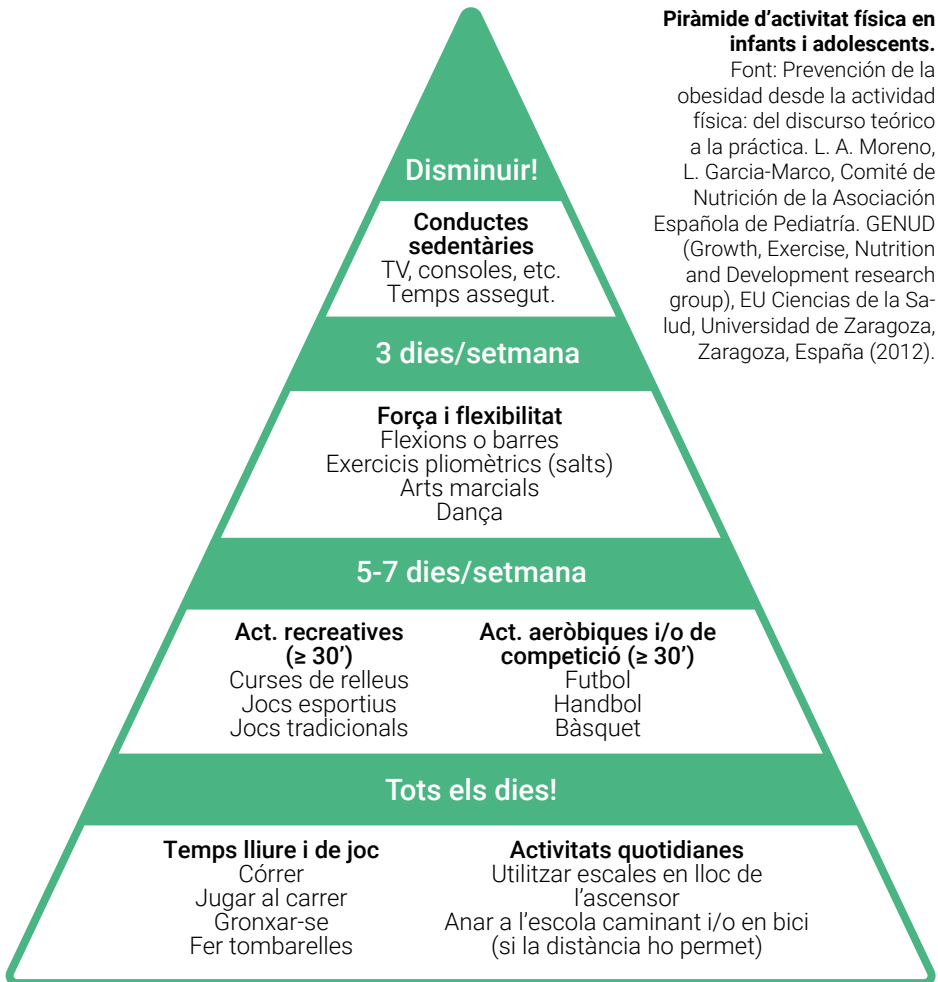
**60**  
minuts

al dia d'activitat física  
d'intensitat moderada a  
vigorousa

**3**  
dies

a la setmana d'activitat física  
aeròbica d'intensitat vigorosa

De 5 a 17 anys.



**Piràmide d'activitat física en infants i adolescents.**

Font: Prevención de la obesidad desde la actividad física: del discurso teórico a la práctica. L. A. Moreno, L. Garcia-Marco, Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría. GENUD (Growth, Exercise, Nutrition and Development research group), EU Ciencias de la Salud, Universidad de Zaragoza, Zaragoza, España (2012).

## Conecta't



Posa't en marxa. El nostre cos es va fer per al moviment. Pitja l'ON.

Com et sents quan estàs en contacte amb la naturalesa? Mar, muntanya, bosc, flora, fauna... Per què serà? Aquesta és la nostra essència, compartim l'origen. Sempre que puguis, practica esport a l'aire lliure, en hores saludables de sol: augmenta l'obtenció de vitamina D, redueix l'ansietat i l'estrès, entrena el teu cervell, augmenta la teva vitalitat, t'ajuda a socialitzar, pot ser molt variat i creatiu, apuja el teu ànim...

Desconnecta dels dispositius digitals. Un ús saludable té beneficis importants, però, l'ús excessiu es relaciona amb sedentarisme, increment de la ingesta d'aliments no saludables i major risc d'obesitat, entre d'altres perjudicis. L'OMS recomana, per a infants i adolescents, una exposició no superior a dues hores.



Estimula un creixement físic adequat i la formació d'un cos sa i fort.



Permet gaudir de l'enorme benestar que aporta l'exercici físic i la interacció amb els altres.



Ajuda a superar la timidesa i millora la relació amb altres nens/es.



Potencia la creació i regularització d'hàbits saludables.



Potencia la creació i regularització d'hàbits saludables.



Ensenya a tenir responsabilitats.



Frena els impulsos excessius.



Fomenta el desenvolupament de la personalitat i ajuda a formar el caràcter.



Ensenya a reconèixer la importància de l'esforç personal i posar-se metes.



Permet millorar la socialització i l'aprenentatge de valors indispensables per a la vida, tals com la cooperació, el respecte per les normes i seguir regles, el lideratge responsable, treball en equip, etc.



Millora notablement l'autoestima.

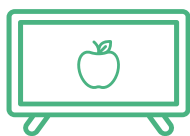


Ajuda a la prevenció i control de malalties, com la diabetis o l'obesitat.



## I des de les institucions públiques, què podríem fer?

- Regular el contingut dels anuncis sobre alimentació dirigits a infants i adolescents.
- Educar en l'ús saludable dels dispositius digitals.
- Disposar un entorn actiu i estimulant per a la pràctica d'activitat física.
- Promoure i desenvolupar campanyes de promoció d'hàbits saludables.
- Donar suport a projectes de recerca.
- Reivindicar un mínim de 3 h setmanals d'educació física en les etapes de primària i secundària.
- Promoure la inclusió de l'educació nutricional en els centres escolars.



# Racó bibliogràfic

1. Obesidad y sobrepeso [Internet]. Who.int. [citad el 21 d'agost de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
2. La obesidad infantil y juvenil acelera el paso en España [Internet]. Seedo.es. [citad el 22 d'agost de 2024]. Disponible en: [https://www.seedo.es/imagenes/Jueves\\_17\\_NdP\\_Quo\\_Vadis\\_obesidad\\_infantil.pdf](https://www.seedo.es/imagenes/Jueves_17_NdP_Quo_Vadis_obesidad_infantil.pdf).
3. Estudio ALADINO 2019: Estudio sobre Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España 2019. Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició. Ministeri de Consum. Madrid 2020.
4. Octubre I. Situación ponderal de la población infantil y adolescente en España [Internet]. Gob.es. [citad el 21 d'agost de 2024]. Disponible en: [https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/ENE\\_COVID\\_NI-NOS\\_FINAL.pdf](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/ENE_COVID_NI-NOS_FINAL.pdf)
5. Gob.es. [citad el 21 d'agost de 2024]. Disponible en: [https://www.comisionadopobrezainfantil.gob.es/sites/default/files/2023-01/Plan\\_obesidad\\_Completo\\_DIGITAL\\_paginas\\_1\\_0.pdf](https://www.comisionadopobrezainfantil.gob.es/sites/default/files/2023-01/Plan_obesidad_Completo_DIGITAL_paginas_1_0.pdf)
6. Consumer.es. [citad el 21 d'agost de 2024]. Disponible en: [https://www.consumer.es/app/uploads/guias/es/obesidad\\_infantil.pdf](https://www.consumer.es/app/uploads/guias/es/obesidad_infantil.pdf).
7. Gasolfoundation.org. [citad el 21 d'agost de 2024]. Disponible en: <https://gasolfoundation.org/wp-content/uploads/2023/07/Publicidad-alimentacion-salud-y-derechos-de-la-infancia-en-Espana-Informe-Gasol-Foundation.pdf>
8. Actividad física [Internet]. Who.int. [citad el 21 d'agost de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
9. Gasolfoundation.org. [citad el 21 d'agost de 2024]. Disponible en: <https://gasolfoundation.org/wp-content/uploads/2023/01/GF-PASOS-informe-2022-WEB.pdf>
10. Consejos sobre actividad física para niños y adolescentes [Internet]. Aeped.es. [citad el 21 d'agost de 2024]. Disponible en: [https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/diptico\\_actividad\\_fisica\\_aep\\_web.pdf](https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/diptico_actividad_fisica_aep_web.pdf)



Consell de  
**Mallorca**

Amb l'esport net  
**guanyam sempre!**