

# El conte d'en Max

Per aprendre a menjar el que ens cal



Mònica Peitx i Triay

En Max té 7 anys i és molt bon estudiant però avui està una mica trist perquè a l'escola li han dit "vaca", quan arribi a casa ho explicarà a la mare.

Ell menja igual que els altres però té la panxa més grossa.



A classe d'educació física quan fan carreres, queda sempre dels últims i es posa molt vermell i sua. Si al pati juguen a futbol fa de porter. La mare li diu que cada nen es diferent però sempre la veu preocupada quan els costa trobar pantalons de la seva mida.

El Sobrepès i l'Obesitat Infantil s'inicia cap als 6 anys i just és en aquesta edat que els nens tenen percepció de les diferències entre ells. També és a primer de primària, quan comencen a dir "puça" al baixet o "vaca" a l'obès. Moltes vegades no ho expliquen als pares per vergonya, perquè en el fons se'n senten culpables.

Avui en Max i els seus pares van al metge a veure si està creixent de forma correcta. A la consulta el pesen, el medeixen i els pregunten moltes coses:

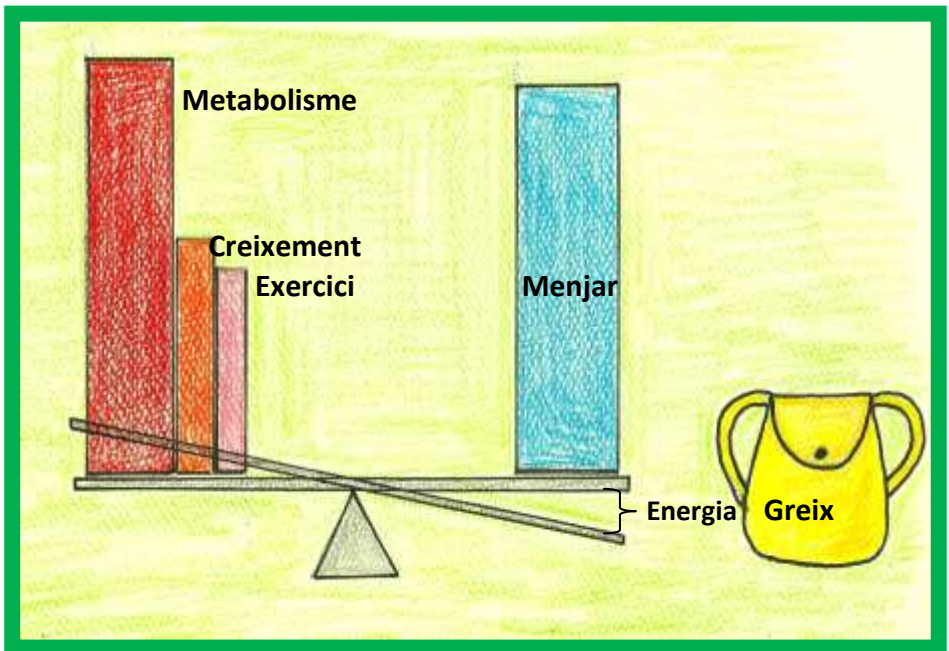


- Què menja?
- On dina?
- Quines activitats extraescolars fa?
- Com és la seva família?
- Com era quan era més petit?
- Quins menjars li agraden?

En l'Obesitat Infantil moltes vegades hi antecedents familiars. Això pot ajudar a comprendre que hi ha una part de genètica. Podem explicar: "la mare també ha de vigilar el què menja perquè té aquesta tendència".

La metgessa els explica que en Max està guardant massa energia dins del seu cos.

- El nostre cos està preparat per guardar energia pels moments que no podem menjar. Els homes primitius no tenien aliments cada dia i utilitzaven les reserves. Aquest sistema era molt útil en la prehistòria però ara és diferent. L'energia que no gastem es va acumulant en forma de greix sota de la pell. Aquest greix pesa, l'hem de transportar i ens cansem més, és com anar sempre amb una motxilla!!!



Moltes vegades el nen amb sobrepès el que nota és que es cansa més que els altres, i el símil de la motxilla pot ser útil. En un nen, els problemes de no ser prou àgil, es nota cada dia unes quantes vegades: al pati, quan fan gimnàstica...

Ens cal menjar el que gastem perquè si no ens queda massa energia emmagatzemada i llavors és quan ens creix la panxa. Els metges en diuen SOBREPÈS o OBESITAT segons la quantitat d'energia guardada. Si no ho solucionem de nens ens pot produir problemes més seriosos quan siguem grans.



Cal explicar als nostres fills que cada ú necessita una alimentació adequada per la seva activitat i la seva manera de ser i si no ho fem així, anirem pujant de pes i de grans podem tenir sucre a la sang o la pressió alta.

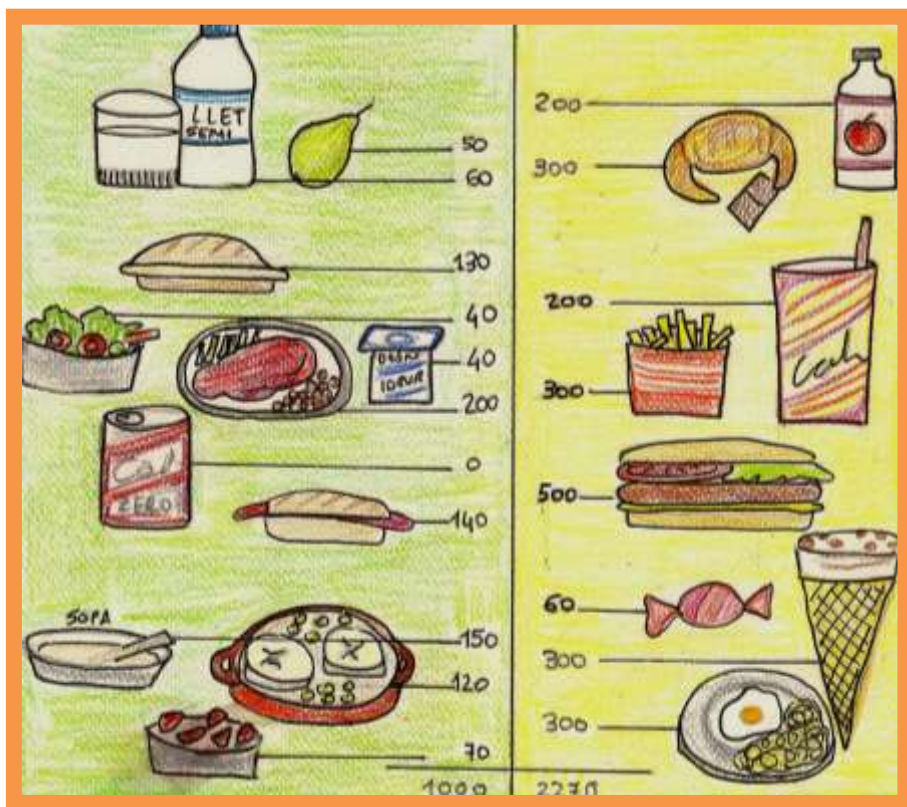
Cada persona gasta una quantitat d'energia cada dia. Hi ha gent que en gasta molta i gent que en gasta poca, igual que hi ha alts i baixos. Això explica que tinguem un germà o un amic que mengi més i en canvi estigui molt prim.



Cal que se li tregui la culpa al nen, ja que empitjora l'autoestima. Això no vol dir que el compadim, simplement cal adequar-li el menjar a les seves necessitats. No passa res si ha de menjar una mica diferent que el seu germà, cada fill té les seves necessitats. Ex: un germà pot necessitar que l'ajudis més que a l'altre amb els deures.

Els metges no sabem canviar l'energia que gasta cada ú però si que coneixem algunes coses:

- Si fem exercici, gastem més energia que si estem quiets.
- Quan estem creixent també gastem més energia.
- Hi ha aliments que ens donen més energia que d'altres.



En funció de l'edat del nen no hi ha cap problema en explicar-li que hi ha aliments que tenen més calories o que engreixen més. Conèixer els diferents aliments i les seves propietats l'ajudarà a poder triar millor quan sigui més gran.

La metgessa els explica que caldria canviar algunes de les coses que menja en Max i entre tots busquen algun moment del dia per poder fer una mica més d'exercici. Com que els pares van molt enfeïnats i en Max comença a tenir força deures, decideixen que pujarà les escales de casa seva a peu. El cap de setmana caminaran una estona cada dia.



És important que quan triem augment d'exercici per un nen obès (o amb sobrepès) sigui adequat. La natació pot ser una bona solució ja que com que no han de suportar el pes poden ser igual de bons que els altres. Si l'obesitat és important de vegades caminar o pujar les escales seria una bona opció. És bo que la família s'impliqui en l'exercici i així es pot arribar a transformar en hàbit.



Queden per tornar a cal metge al cap d'un mes.

De tornada cap a casa comencen a organitzar els menús amb els consells que els acaben de donar, i un cop a casa: Escales amunt!!! El pare també puja a peu i acaben bufant tots dos.



L'augment de l'exercici cal fer-lo de manera divertida, en una sortida de cap de setmana si en lloc d'endur-nos una maquineta de jocs ens enduem una corda per saltar o una pilota, indueim que es moguin de forma espontània.

- Aquest mes ha anat molt bé! -explica en Max a la metgessa- No he passat gens de gana, encara que algun dia hauria menjat xocolata i no he pogut...  
- A partir d'ara en podem menjar un dia a la setmana per berenar però no a més a més. La xocolata és un d'aquets aliments que amb molt poquet tros ens dona molta energia .



Els nens duen millor que els adults els canvis en l'alimentació ja que són controlats des de fora. Fins als 10 anys és fàcil agafar hàbits correctes. Millor no prohibir del tot cap aliment sinó introduir-lo dins del menú i no donar-lo a més a més.

En Max encara té una mica més de panxa que els seus companys però està molt content perquè ara ja no queda l'últim quan corren al pati i algun dia s'ha posat de defensa.

També ha après coses sobre els aliments i el nostre cos que li serviran per poder cuidar-lo millor.

Segueix pujant les escales a peu cada dia i ja no es cansa gens. De vegades fins i tot la mare l'acompanya encara que ella si que bufa!



Els nens veuen molt ràpid la milloria, amb molt poca baixada els beneficis són molt agraïts. Si hi posen de la seva part cal animar-los encara que els resultats no siguin els esperats. És important no premiar amb menjar.

El canvi de l'alimentació en un nen cal que sigui controlat per un professional ja que s'ha de mantenir el creixement i no induir trastorns de la conducta alimentària ni dèficits vitamínics. No serveixen les taules de pes i talla ni les dietes per adults.

Avalat per la Sociedad Española Endocrinología Pediátrica.



Amb la col·laboració de Laboratoris Casen-Fleet, S.L.U.

