

Un projecte de l'Institut d'Investigació en Atenció Primària (IDIAP Jordi Gol) i Centres d'Atenció Primària de Mataró avaluarà l'efectivitat d'un programa educatiu adreçat a pares sobre hàbits alimentaris saludables per a nens d'un any.

INFERMERES I METGES DE PRIMÀRIA DONEN PAUTES ALS PARES PERQUE ENSENYIN ALS SEUS FILLS A MENJAR SA

Segons la darrera Encuesta Nacional de Salud a Espanya la prevalença d'obesitat en nens en edat escolar (2 a 9 anys) és del 15% i la de sobrepès (2 a 17 anys) és del 18.6%.

Els primers anys de vida de l'infant són molt importants pel seu creixement i desenvolupament. En aquesta etapa és on cal insistir més per instaurar un bon comportament alimentari de cara al futur, i això és una tasca que han de fer els pares.

El paper dels pares en l'educació alimentària dels seus fills és clau, la seva influència dependrà en gran mesura de les seves estratègies, del seu propi comportament alimentari i de la valoració que facin del menjar, la selecció dels aliments en el moment de les compres, la seva forma de cuinar, el temps i la cura de les ingestes importants del dia dins l'entorn familiar etc. De fet, és entre els 12 i els 23 mesos d'edat quan el nen aprèn el què, quan i com menjar.

El projecte de l'IDIAP Jordi Gol i els CAPs de Mataró pretén comprovar si els hàbits i comportaments alimentaris dels pares influiran directament en el desenvolupament saludable del nen, i si els pares tenen informació sobre alimentació equilibrada i nutritiva, i habilitats suficients per transmetre-la als seus fills.

L'estudi

L'objectiu de l'estudi de dos anys de durada i que s'iniciarà el curs escolar 2010-2012, és conèixer l'efectivitat d'un programa educatiu sobre hàbits alimentaris saludables per a nens d'un any adreçat als seus pares.

La població objecte de l'estudi seran els 182 pares (pare o mare) dels nens d'entre 9 i 21 mesos de les escoles bressols municipals de Mataró.

Els pares, a través de les escoles bressols, seran convocats a una reunió informativa on se'ls explicarà el projecte. Els pares que vulguin participar es repartiran aleatòriament entre el grup control (que no rebrà cap intervenció educativa) i el grup intervenció (que rebrà una intervenció educativa).

Als dos grups se'ls passarà 3 enquestes. En la primera d'elles es recolliran dades socio-demogràfiques, els hàbits cardiosaludables i freqüència de consum d'aliments dels pares. En la segona es recolliran dades del nen com pes i talla, freqüència de consum d'aliments, etc... La última de les enquestes valorarà el nivell d'adhesió a la dieta mediterrània.

Grup control

No se'ls farà cap intervenció educativa, tan sols l'habitual des de el seu centre d' Atenció Primària. A finals dels cursos escolars (maig-juny 2011 i 2012) se'ls tornarà a passar les 3 enquestes per comprovar si hi ha alguna modificació en la seva adhesió a la dieta mediterrània.

Grup intervenció

Aquest grup de pares realitzaran 6 tallers d'una hora i mitja de duració, formats per 13 pares i/o mares, on s'oferiran continguts educatius i exercicis pràctics sobre hàbits d'alimentació saludables, exercici físic, com interpretar les etiquetes dels aliments, estratègies per d'introducció dels grups d'aliments als nens etc.

Els primers 4 tallers es realitzaran en setmanes consecutives. El cinquè es farà 4 mesos després i l'últim el febrer del curs següent (febrer de 2012).

Al final de cada curs escolar (maig- juny 2011 i 2012) se'ls tornaran a passar les 3 enquestes per tal de valorar si hi ha canvis en l'adhesió a la dieta mediterrània.

El grup investigador conclou que *"creiem que una intervenció dirigida als pares, potenciarà l'adhesió a una alimentació més saludable i afavorirà la possibilitat d'evitar des de l'inici la instauració d'hàbits erronis en la població infantil de la nostra ciutat"*.