

# II Jornada Pla de salut de Barcelona Ciutat

## 28-04-2014





# PROGRAMA DE PREVENCIÓ DE L'OBESITAT INFANTIL A BARCELONA (POIBA)



**POIBA**  
Programa de prevenció  
de l'obesitat infantil  
a Barcelona

**II Jornada Pla de salut de Barcelona Ciutat  
28-04-2014**

# 1. El programa de **P**revenció de l'**O**besitat **I**nfantil a **B**arcelona (POIBA) 2010-2014

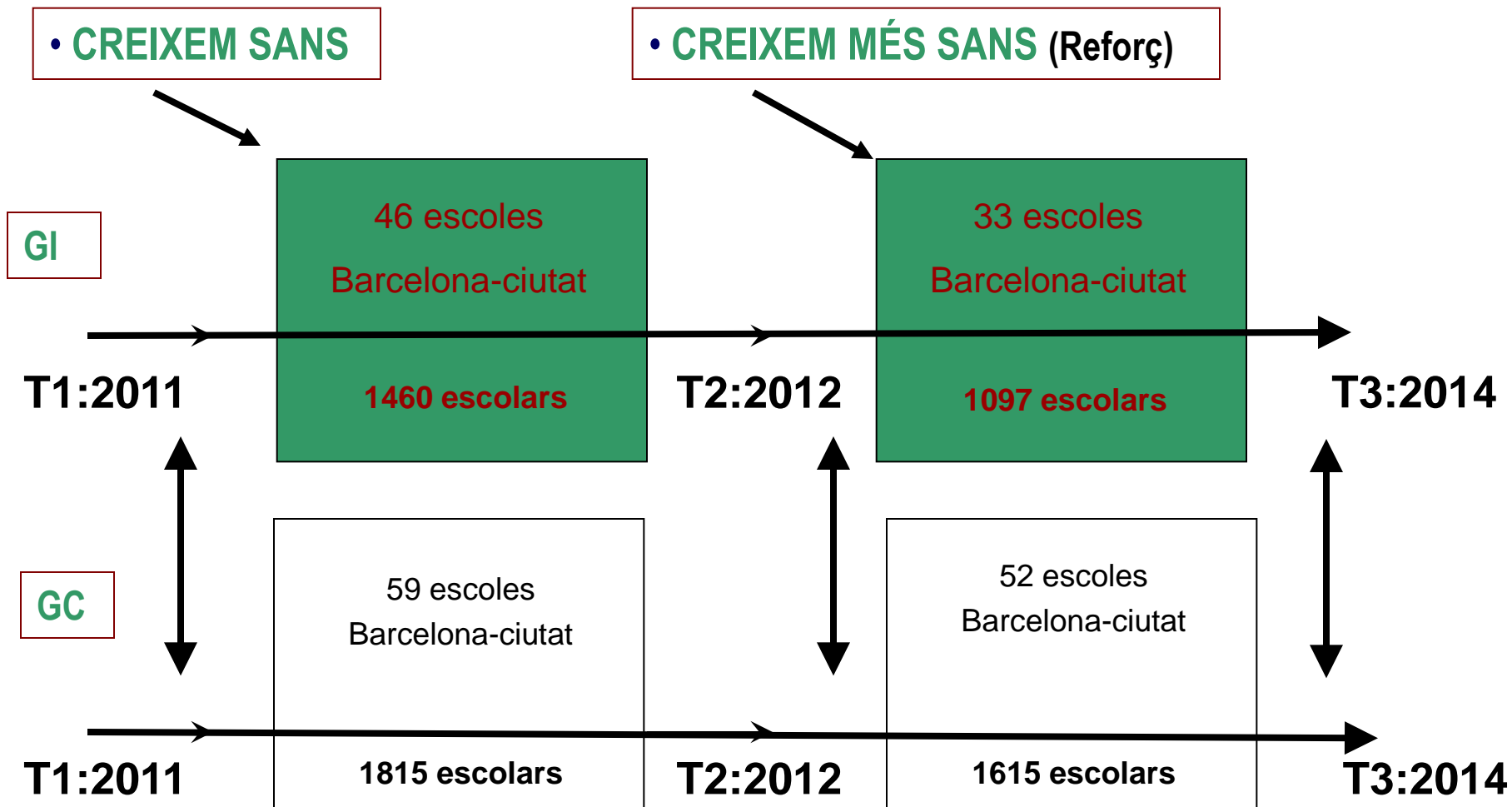
## OBJECTIUS

### - PRIMARI

Prevenir el sobrepès i l'obesitat infantil a la ciutat de Barcelona

### - SECUNDARI

Establir un circuit de derivació als serveis pediàtrics i controlar el seguiment i tractament dels escolars amb sobrepès i obesitat



# Mesures per avaluar la intervenció

## Sobre els resultats de SOBREPÈS i OBESITAT:

- **Exploracions antropomètriques:** mesura del pes i talla (IMC), plec tricípital i circumferència abdominal.

## Sobre la condició física, com marcador cardiovascular:

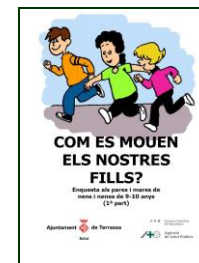
- **Proves de condició física,** portades a terme pels professors d'Educació Física. Exploració de la força muscular, la condició cardiorrespiratòria, la velocitat, agilitat i coordinació.

## Sobre els factors associats de l'estil de vida (alimentació, activitat física) a l'obesitat infantil:

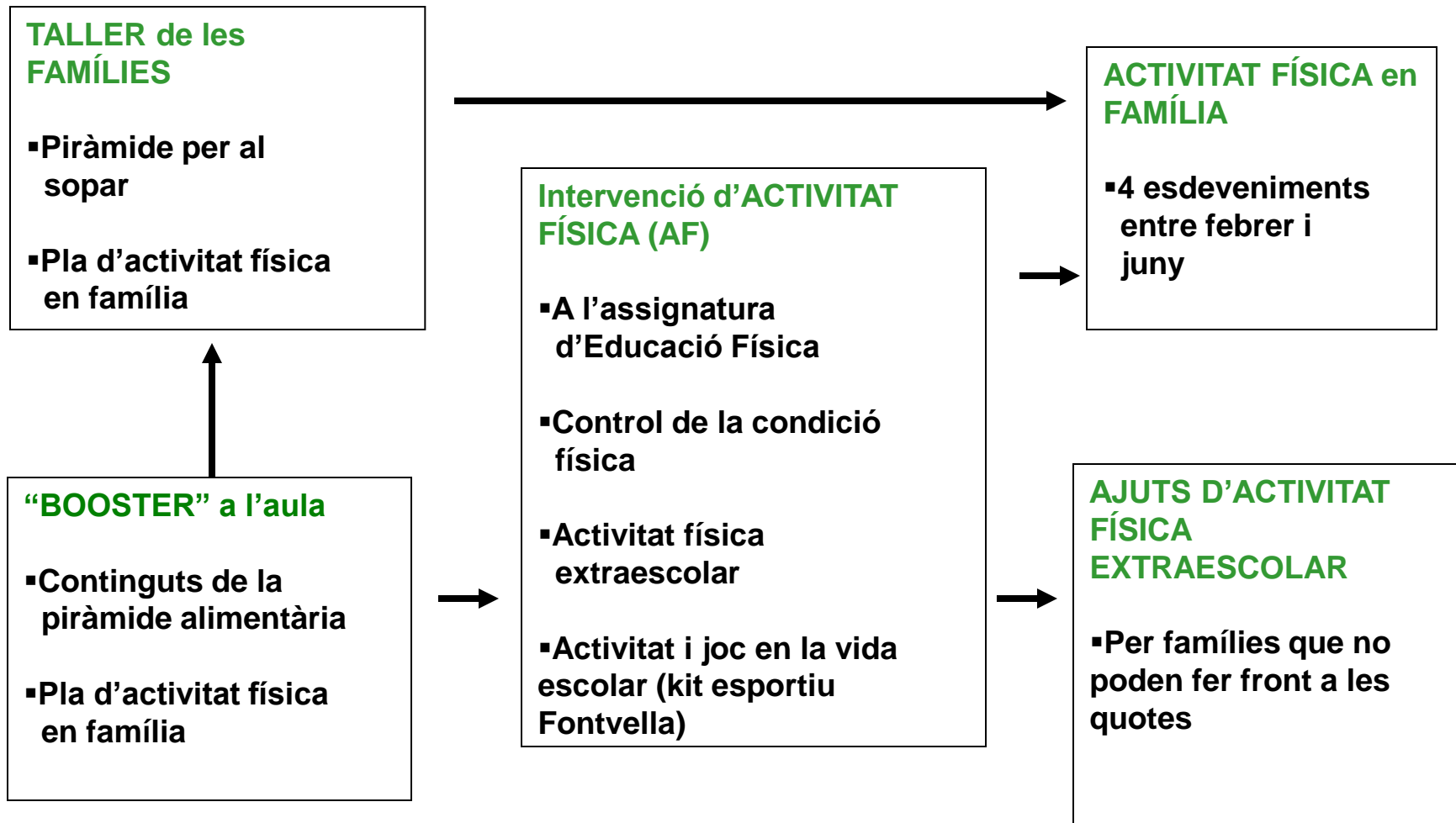
- **Enquestes** dels nens i nenes:



- **Enquestes** de les famílies:



## CREIXEM MÉS SANS-Reforç de la intervenció- POIBA 2013-14



## 2. Seguiment dels escolars detectats de sobrepès o obesitat



## CREIXEM MÉS SANS-Reforç de la intervenció- POIBA 2013-14

### CREIXEM SANS (2012)

**Informe amb resultats de mesures antropomètriques a les famílies dels escolars**



En cas d'alteració en els resultats es prega a les famílies que comentin els resultats amb el seu pediatre d'atenció primària

### CREIXEM MÉS SANS (2014)

**Full de seguiment dels escolars amb sobrepès o obesitat a les famílies dels escolars**



Trobades amb els equips pediàtrics d'atenció primària dels districtes del GI (Ciutat Vella, Sant Andreu, Sants-Montjuïc i Horta-Guinardó)



- Presentar el projecte
- Informar sobre els resultats del projecte
- Comentar el seguiment realitzat als escolars
- Discutir sobre els protocols de mesura de l'obesitat en l'edat pediàtrica

**Informe amb resultats de  
mesures antropomètriques  
per a les famílies**

**C S B** Consorci Sanitari de Barcelona

**Agència de Salut Pública**

**POIBA**  
Programa de prevenció de l'obesitat infantil a Barcelona

001A04 [redacted]  
Escola Cervantes  
Ciutat Vella - Barcelona

Benvolguda família,

En les proves practicades al vostre fill/a [redacted], dins del projecte de Prevenció de l'obesitat infantil en el que va participar al llarg dels dos darrers cursos, us comuniquem els principals resultats:

Prova	1a exploració maig 2011	2a exploració maig 2012	Valoració*
Pes (kg)	41,0	45,3	
Talla (cm)	138,0	143,8	
Índex de Massa Corporal (IMC)** en g/m <sup>2</sup>	21,5	21,9	AA
Plec tricipital en mm (mesura del greix a nivell del braç)	20,1	20,7	A
<b>Circumferència de la cintura (cm)</b>	<b>77,0</b>	<b>80,0</b>	<b>N</b>

\* N: Normal per a l'edat A: Lleugerament alterat per a l'edat AA: Alterat per a l'edat.  
\*\* Segons Desviacions estàndards per a l'IMC (Z-scores, OMS 2007) i Percentils segons edat la resta.

Amb aquestes dades, la valoració global de les proves és:

Us preguem que comenteu aquests resultats amb el/la vostre/a pediatre/a. Us adjuntem unes recomanacions.

Si teniu algun dubte en relació amb aquest informe, podeu trucar-nos al 932027740 o adreçar-  
vos als correus electrònics : [fsanchez@aspb.cat](mailto:fsanchez@aspb.cat) , [cariza@aspb.cat](mailto:cariza@aspb.cat)

Dr. Carles Ariza i Cardenal  
Servei d'avaluació i mètodes d'intervenció

Barcelona, novembre de 2012

## Recomanacions per a les famílies amb nens o nenes amb excés de pes

### Esmorzar

- Prendre un esmorzar complet abans d'anar a escola: un lacti, cereals o una torrada de pa i fruita.
- Un entrepà petit o una fruita són ideals per a la pausa de mig matí.



### Activitat física

- **Estil de vida actiu:** pujar i baixar escales, anar caminant a tot arreu que es pugui.
- Activitat física **esportiva** adequada a l'edat dos o tres cops a la setmana.
- Disminuir el temps que passa davant de la TV, videojocs o ordinadors a com a màxim 90 minuts al dia.



### Per canviar hàbits...

- Intentar realitzar els àpats en família.
- No utilitzar els aliments com a premis.
- Els canvis poden costar temps i esforç. S'ha d'insistir, realitzar els canvis de forma progressiva i no desanimar-se.



### Alimentació

- Cinc àpats al dia sense saltar-se cap: esmorzar, petit esmorzar a mig matí a l'escola, dinar, berenar i sopar.
- Dieta variada en aliments i colors.
- Augmentar el consum de fruites i verdures: almenys cinc racions al dia.
- Consum de llegums (cigrons, lleties, mongetes), mínim dos cops per setmana.
- Es recomanen l'aigua i la llet com a begudes i de tant en tant, suc natural.
- Vigilar els aliments amb greixos i limitar el seu consum: olis, alguns embotits i formatges; compte amb els aliments "light" que, tot i que menys, també tenen calories.

#### Evitar:

- Un excés de pa i pastes (no més de dos o tres cops per setmana).
- Brioixeria i pastes industrials, patates fregides de bossa, ganxets i altres snacks (només ocasionalment).
- Consum diari o setmanal de llaminadures, begudes ensucrades tipus coles, tes, begudes per a esportistes, suc envasats.



# Full de seguiment dels escolars amb sobrepès o obesitat

C S B Consorci Sanitari de Barcelona

Agència de Salut Pública

POIBA Programa de prevenció de l'obesitat infantil a Barcelona

«Nom\_i\_cognoms»  
«escola»  
«distrito» - Barcelona

Barcelona, marzo de 2014

Benvolguda família,

En les proves practicades al vostre fill/a «Nom\_i\_cognoms», durant el curs escolar 2011-2012, us vàrem comunicar diversos resultats, la qual valoració global va ser de:

**Es va observar una alteració en alguna de les exploracions realitzades, pel que en el seu moment, els hi vam recomanar que comentessin aquests resultats amb el seu pediatre.**

En relació amb aquesta informació (marqueu el que correspongui):

Vàreu fer posteriorment una visita al seu pediatre

Vàreu fer posteriorment una visita al vostre metge de capçalera

Vàreu fer posteriorment una visita a d'altres especialistes

Quins? .....

No vàreu fer cap visita, però sí una consulta telefònica

A qui? .....

Com a resultat de la visita:

Es va confirmar el diagnòstic

No es va confirmar el diagnòstic

Es van practicar les següents exploracions o proves:  
.....  
.....

I es van prescriure els següents tractaments o recomanacions:  
.....  
.....

Signat: Pare  Mare  Tutor legal

Moltes gràcies!



**POIBA**  
Programa de prevenció  
de l'obesitat infantil  
a Barcelona