

Malnutrició

Exercici 1. Llegeix el text i contesta la preguntes:

L'obesitat infantil és un dels problemes de salut pública més importants als Estats Units, però també en altres països, com Espanya. Les darreres dades sobre obesitat i excés de pes en menors demostren que la incidència d'aquest problema de salut continua sent «perillósament» elevada al nostre país i ens situa en nivells molt propers als dels Estats Units. De fet, encara que en els darrers anys la xifra de menors que tenen problemes amb la bàscula s'ha mantingut estable, alguns estudis ens situen com a «líders europeus» en obesitat infantil.



En els resultats de l'enquesta de Salut de Catalunya (ESCA) del 2021, s'indica que el 26,4% dels infants catalans d'entre 6 a 12 anys presenta sobrepès i el 14% pateix d'obesitat. A Espanya aquest excés de pes en la població infantil és d'un 34,9%; si es comparen aquests resultats amb altres a països europeus, Espanya presenta un dels valors més alts i similars als dels Estats Units, el país desenvolupat amb l'índex d'obesitat més elevat. Segons el Plan estratégico nacional para la reducción de la obesidad infantil (2022 - 2030) s'indica que un 36,1% de la població d'entre 8 i 16 anys presenta obesitat o sobrepès i que aquest augmenta al 40,6% entre els infants de 6 a 9 anys. Tenint en compte que el 80% dels adolescents amb obesitat seran adults amb obesitat, significa que la generació següent podria tenir una esperança de vida menor que l'actual, a causa d'aquest excés de pes.

- Segons l'enquesta de salut de Catalunya, quin percentatge d'infants catalans pesa més del que caldria?
- Segons el Plan estratégico nacional para la reducción de la obesidad infantil, en quines edats és més gran el nombre d'infants amb sobrepès i obesitat, a la de 6 a 9 o a la de 8 a 16 anys?
Què implica això per a l'esperança de vida?
- És un problema d'Espanya o passa a més països?
- Una de les recomanacions és millorar la dieta i fer-la més saludable. A les frases següents relacionades amb com ha de ser aquesta dieta saludable, escriu la característica que hi correspongui.

adaptada

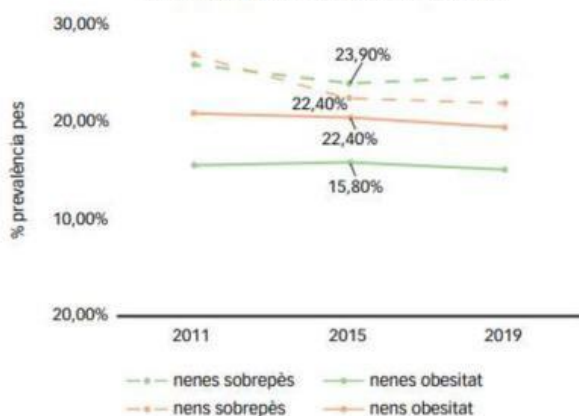
equilibrada

variada

- Ha de ser _____ i contenir tots els grups d'aliments i la quantitat suficient de nutrients perquè l'organisme pugui fer totes les seves funcions.
- Ha de ser _____ de manera que les calories que s'ingereixen s'han de correspondre amb les calories que es gasten.
- Ha d'estar _____ a l'edat, el sexe i l'activitat física que es faci

Exercici 2. Observa les gràfiques (Plan estratégico para la reducción de la obesidad infantil, 2022-2030) i respon:

Evolució de la prevalència de sobrepès i obesitat infantil (6-9 anys) per sexe (2011-2019)
Font modificada: Estudio ALADINO 2019



Sobrepès i obesitat infantil segons la renda de llar
Font modificada: Obesidad y Pobreza infantil



- A partir de quin any es detecta un canvi en la tendència de baixada de pes de nens i nenes?
- Observant la gràfica de Sobrepès i obesitat infantil segons la renda de la llar, quin tipus de relació hi veus?
- Quina conclusió és correcta després d'una anàlisi minuciosa de la primera gràfica?
L'any 2019 hi ha haver una reducció de la població infantil amb sobrepès de més del 5 % en relació al 2011.
L'any 2019, la població de nens tenia 1,6 % més d'excés de pes (obesitat i sobrepès) que la població femenina infantil.
Al llarg dels anys veiem que sempre hi ha més menors amb obesitat que amb sobrepès.
L'any que hi va haver a Espanya menys nenes i nens amb sobrepès va ser el 2011.

Exercici 3. Indica a que fan referència les següents frases:

- L'exercici regular i la reducció d'aliments rics en sucres i greixos poden prevenir-la.
- Es produeix quan la ingesta de nutrients no es suficient.
- Es produeix per un excés de calories en la dieta.
- Es un problema greu en els països en desenvolupament en lactants i nens.
- Es un problema greu en els països desenvolupats.
- Afavoreix l'aparició de malalties com la diabetis.