

Unidos en la Mina contra el sobrepeso infantil

Estudios de Salut registraron más de un 40% de exceso de peso u obesidad entre los más jóvenes del barrio de Sant Adrià de Besòs. La Administración ha lanzado una prueba piloto que implica a toda la comunidad

Javier Torres Jiménez

SANT ADRIÀ DE BESÒS

A dejar atrás el bullicio del vestíbulo del CAP de la Mina y enfilar las escaleras, los peñaños comienzan a lanzar coloridos mensajes sobre hábitos saludables y ejercicio físico. “¡Hemos pedido que refuercen la decoración y los carteles hasta la primera planta, que es adonde vienen los peñaños y es el tramo que ellos ven!”, exclama alegre Juanxu Mendives, director del ambulatorio, mientras sube a la tranquilidad de la última planta del nuevo equipamiento del barrio. Desde hace días, este y otros puntos de la Mina, como el instituto-escuela, se llenan de carteles y folletos que hablan de comer mejor, de pequeños cambios, de deporte. Es la muestra más superficial de un movimiento mucho más profundo que intenta elaborar un programa que mejore la calidad de vida de vecinos y vecinas desde abajo, desde el origen del

problema; un proyecto piloto que combate el sobrepeso y la obesidad infantil, cuyos índices se disparan en el arrabal de Sant Adrià de Besòs por encima del 40%, cuatro veces más que en algunos barrios de Barcelona.

A principios del pasado verano, la Generalitat anunció el lanzamiento de un nuevo modelo de prevención y atención al exceso de peso infantil, que abordaría la alimentación, la actividad física, el sedentarismo, el sueño y otras conductas relevantes. El dato que impulsó la maniobra lo proporcionó la Encuesta de Salud de Catalunya 2017-2018, de la que se desprendería que el exceso de peso afectaba al 35,6% de la población infantil de 6 a 12 años. Una cifra que era todavía más alarmante en puntos concretos de la geografía catalana, sobre todo en los barrios más desfavorecidos.

El factor socioeconómico

“Es un problema que se distribuye de forma desigual según el nivel socioeconómico. La obesidad infantil en la Mina es del 24%, mientras que en Sarrià-Sant Gervasi es del 2,6%”, sentenciaba Salut. Es por eso que el

El programa piloto involucra a decenas de instituciones y entidades del barrio

La obesidad infantil y el sobrepeso derivan en otras enfermedades con el paso de los años

departamento determinó que los primeros territorios en experimentar las pruebas piloto de su programa serían el barrio de la Mina en Sant Adrià y la comarca de Osona.

“Empezamos a analizar los datos del barrio y vimos que la prevalencia de la obesidad y el sobrepeso superaba el 40%: casi la mitad de los niños y niñas de la Mina tienen problemas de peso. Antes incluso de tener acabado un diagnóstico completo, Salut ya dijo que había que hacer algo, porque esto es muy grave”, repasa el director del CAP. Mendives recuerda que, a la larga, la obesidad y el sobrepeso acaban traduciéndose en enfermedades y trastornos, y por tanto repercuten en la calidad de vida de la población. En las niñas, el porcentaje de sobrepeso es del 19,8%, mientras que la obesidad es del 19,5%; pero en el caso de los niños sucede que la obesidad es superior al sobrepeso, con un 29% frente a un 18,5%, algo que no es lo habitual.

Las primeras sinergias

Mendives menciona otro estudio de Salut del último lustro que colocaba a la Mina como el barrio con menor esperanza de vida de Catalunya. Por eso cree que atacar los excesos de peso desde el origen es una iniciativa “muy importante” y en la que, además, no solo tienen que participar los agentes de salud. “Nosotros solo podemos intervenir y ayudar en un 20-30% de la salud de las personas; la mayor parte de los aspectos tienen que ver con la situación socioeconómica. La pobreza y la vulnerabilidad significan menos salud. Y un barrio como éste debería tener más recursos globalmente. Por eso este proyecto debe abordarse de forma comunitaria”, considera el responsable del ambulatorio. Mientras Mendives explica la vertiente sanitaria de la

iniciativa, la directora del Institut-Escola de la Mina, Marta del Campo, asiente con la cabeza. Desde que empezaron las reuniones, ambas instituciones —dos de las más destacadas del barrio y que, sin duda, están llamadas a tener un papel clave en el éxito del proyecto— han desarrollado nuevas sinergias.

“El otro día me invitaron a una conferencia en Londres y llevé la presentación del programa. Y gustó mucho”, cuenta Mendives. “Pues, oye, podrías venir un día a las clases de inglés de cuarto de ESO, porque queremos tratar el problema desde diferentes perspectivas y materias”, le propone luego Del Campo. “Nuestra idea es atacar la problemática no solo a través del programa en sí. De hecho, hemos aprendido que trabajar algunas materias con actividades relacionadas funciona mejor que dar el consejo directamente, sin más. Por ejemplo, algunos días viene a nuestro centro una entidad especializada que trabaja los hábitos saludables a partir del deporte”, ilustra la directora del instituto-escuela.

Del Campo explica que es complicado inculcar ciertos hábitos, pero que hace ya algunos años que ellos ponen reglas en el colegio, como prohibir la entrada de alimentos o bebidas azucaradas. “Les explicamos los ingredientes que llevan, para que vean los niveles de azúcares y otros productos nocivos”, dice la directora. En septiembre, en todas las reuniones de inicio de curso y para empezar a inculcar las bases del nuevo programa, Del Campo habló con las familias para avanzarles el modelo y dejar claro que se trataba de hábitos y salud de vida, más allá del exceso de peso. Además, añade, llevan semanas pasando cuestionarios de hábitos de alimentación, sobre todo a las familias de los más pequeños, y cuentan con la intervención de pediatras del CAP, además de la asistencia de una dietista, que aporta su conocimiento en el marco del programa por parte de Salut.

El proyecto contra el sobrepeso y la obesidad sigue en fase de arranque, que empezó con una reunión inicial en octubre en la que participaron todos los agentes del barrio, además de la escuela y el CAP: el casal cívico, entidades socioeducativas, fundaciones, la biblioteca y distintas ramas del Ayuntamiento, como Deportes o Atención a la Mujer, entre otras. Unos 35 representantes, en total. Todos aportaron su visión del problema y se pusie-



Marta del Campo, del instituto-escuela, y Juanxu Mendives, del CAP, muestran materiales de la campaña.



FOTOS: MIGUEL VELASCO ALMENDRAL

Alumnos de sexto de primaria del instituto escuela de la Mina hacen ejercicio durante una clase en la que participan los profesores de educación física de primaria y secundaria.

ron sobre la mesa los cambios necesarios para combatirlo, para crear un marco de trabajo en base al debate comunitario. Desde entonces se han hecho dos formaciones a personas que se implicarán en el programa, en las que les han dado instrucciones sobre el modelo a seguir, cómo abordar el problema y consejos para lidiar con niños, niñas y familias.

Frente comunitario

En el Departament de Salut, una de las personas más implicadas en el programa es la subdirectora general de Promoción de la Salut, Carmen Cabezas, que coordina las directrices con los distintos barrios y ha asistido a las sesiones y reuniones desde el principio.

“Pobreza y vulnerabilidad significan menos salud; el barrio necesita recursos”, afirma el director del CAP

“El territorio tiene muchas ganas; en la Mina ya se trabaja en común”, dice Carmen Cabezas, de Salut

“ Toda la gente que está en el territorio está muy por la labor y con muchas ganas, y eso es esencial, aunque la Mina es un barrio en el que ya se suele trabajar en común”, subraya Cabezas. Después de las formaciones, la directora general adelanta que ahora toca “ajustar los principales mensajes de la campaña en el barrio”. “Haremos entrevistas y grupos focales, que nos ayuden a definir la estrategia desde el mismo territorio, para que el barrio vea el mensaje cercano”, añade.

La iniciativa otorga un papel determinante a la acción comunitaria. “Es importante que todos podamos diseñarlo y seamos parte del proyecto. Al final, lo que queremos es mejorar la vida de los vecinos y vecinas, de manera preventiva y sensible”, explica el director del Casal Cívic de la Mina, Daniel Martínez, que también está participando en la definición del programa en estos meses. “La obesidad es un problema grave en el barrio y los indicadores son alarmantes. Pero, al final, también hay que ver un poco más allá, porque, en el fondo, estamos atacando los problemas de salud que la obesidad y el sobrepeso pueden llegar a provocar años después”, recuerda Martínez, por cuyo caso socioeducativo pasan decenas de chicos y chicas cada semana para practicar fútbol, jugar y hacer



En las sesiones se realizan diferentes ejercicios.

los deberes, entre otras actividades. La idea principal es intentar incidir en la franja de población de 0 a 14 años, lo que implica involucrar a 3.000 niños y jóvenes de la zona, si bien es cierto que se priorizarán los casos más alarmantes o que preocupen más. “La verdad es que es difícil medir parámetros como por ejemplo el peso entre tanta población, pero sí se pueden medir ciertos indicadores psicosociales o de actividad física”, apunta Juantxu Mendives.

Un año de trabajo por delante

Algunas de las medidas que se tomarán a partir de enero serán registrar en la historia clínica de la población aspectos importantes ligados con el programa, más allá del peso, como las horas de sueño o la mencionada actividad física. También se está haciendo un recopilatorio de las actividades de entidades de la Mina que puedan servir para llevar una vida más activa, de forma que los profesionales del CAP puedan derivar hacia ellas a los niños y niñas con algún problema de peso. La intención es comenzar a aplicar todas las estrategias a partir de enero y mantenerlas durante cerca de un año, para evaluar luego los resultados y analizar lo que ha salido bien y lo que se debería cambiar.