

Entrevista a ARIADNA LLOVERAS, mare de la Berta, el Lucas i la Martina (5è, 3r i 1r, respectivament)

"Menjar és un acte de convivència"

Per Sònia March. Mare de Dandara (1r)

A l'Ariadna Lloveras, metge especialista en endocrinologia i nutrició, es nota que li agrada la feina que fa. Posa entusiasme en la conversa, i acompanya les paraules amb els seus ulls expressius, grans i penetrants. Quedem en una xarcuteria antiga del carrer Muntaner, un dilluns al migdia, molt a prop d'on té la consulta. És mare de dues nenes i d'un nen.

En el món que vivim, amb tanta varietat d'aliments i l'accés tan fàcil que hi tenim com a consumidors, al mateix temps tenim uns índexs d'obesitat infantil preocupants. Com s'explica aquesta realitat ?

AL. L'obesitat és l'epidèmia del segle XXI, i el que estem veient és que, en joves i en nens cada cop és més prevalent. Això comporta un augment de la diabetes, sobretot en nens. Això és a causa de la gran oferta d'aliments industrialitzats sense poder nutritiu, probablement, i a l'abast de tothom. Els nens i els joves, molts cops, no han rebut una educació alimentària suficient. Aquesta oferta la tenim amb un màrqueting molt fort al darrera; aquests aliments poc saludables i molt calòrics faciliten que apareguin aquest tipus de malalties, i que afectin persones cada cop més joves.

"És convenient que els pares facin com a mínim un àpat al dia amb els seus fills, perquè menjar no és només un acte nutritiu, sinó que és també un fet social, un acte de convivència, de celebració, ..."

Picar fora d'hores, la preferència per aliments fàcils de mastegar, voler escollir el dinar i el sopar a casa... Els pares no saben com donar una dieta saludable als seus fills. Creus que és important una educació en els hàbits alimentaris ? Què els diries a aquests pares ?

AL. Els recordaria que els joves es decanten pels aliments fàcils de mastegar, fàcils de cuinar, fàcils d'adquirir... i això és un error nutricional molt greu. Els pares són els grans responsables de l'alimentació dels seus fills, tot i que no tenen una formació adequada. Cal, almenys, conscienciar-los de la importància de controlar el que el seu fill menja, per no desenvolupar certes patologies; saber-lo assessorar sobre què cal menjar.

Vivim en un temps en què portem un ritme de vida cada cop més accelerat. Moltes vegades la família menja en horaris diferents i en llocs diferents. Quines recomanacions donaries als pares sobre el fet de compartir els àpats?

AL. És un fet social que tant el pare com la mare treballen, i el nen dina a l'escola (d'això, ja en parlarem). El menjador escolar té un paper important, però és convenient que els pares facin com a mínim un àpat al dia amb els seus fills, perquè menjar no és només un acte nutritiu, sinó que és també un fet social, un acte de convivència, de celebració... Per descomptat, els caps de setmana hem de procurar ser-hi en totes les menjades. Han de seure a taula i xerrar amb els fills, fer-ne un acte de convivència i de plaer.

Clar, perquè tu, com a pare o mare, pots observar si passa alguna cosa, si menja bé... perquè molts cops transtorns alimentaris (la bulímia o l'anorèxia, per exemple) vénen donats per nens que volen menjar sols. És important saber què fan els teus fills a taula...

AL. Clar. Molts cops, en aquestes patologies cada cop més esteses, i sobretot en els joves més

joves, els pares són els darrers d'adonar-se d'això, perquè sí, veuen que els fills s'aprimen o s'engreixen, però no en saben l'origen, perquè no conviuen a taula, cadascú menja per separat. Això és un error, no l'única causa d'aquestes patologies, que és molt més complexa, però sí que n'evita la detecció precoç.

Quin paper té l'escola en l'educació alimentària dels nostres fills i de quina manera podem, com a pares, complementar-ho i millorar-ho a casa?

AL. Doncs, com he dit abans, els pares i les mares treballen fora de casa, i els nens fan l'àpat a l'escola. Hem d'aprofitar aquest entorn escolar per facilitar i usar eines d'aprenentatge nutricional i de convivència, en els nens. En el cas de la nostra escola tenim un privilegi, i una bona informació sobre el que mengen els nens, és a dir, molts menús escolars són molt simples a l'hora de comunicar als pares el que tenen. Te'n posaré un exemple: pasta, carn i postres. Els menús cal que siguin tan concrets i específics com sigui possible, de cara que els pares rebin una bona informació del que mengen els seus fills. També és interessant que l'escola doni la informació sobre els gustos dels nens, si els ha agradat el menjar o no, perquè això també serveix per elaborar a casa els menús que tenen més èxit a l'escola. Però els pares no han de donar per fet que els nens mengen bé a l'escola, sinó que han de comentar aquest moment d'aprenentatge i de convivència. El menjador escolar ha de proporcionar no només una dieta equilibrada nutricionalment, sinó també un ambient de convivència, que els nens aprenguin a seure bé a taula, a fer servir el tovalló i els coberts, a no cridar, a desparar la taula, a adquirir hàbits d'higiene, i, sobretot, a conèixer diversitat d'aliments, perquè de vegades hi ha una certa monotonia en el menjar. L'escola li ofereix nous aliments i diferents maneres d'elaborar-los que el nen desconeixia, i que possiblement a l'escola els accepta i, a casa, no els acceptaria, com tantes d'altres coses. I val la pena aprofitar aquest fet. El menjador escolar esdevé un espai adient per dur a terme l'educació alimentària en coordinació amb la família..

"El pilar principal d'una dieta són els feculents: cereals, pasta, arròs... i la beguda ideal és l'aigua. Res no pot substituir l'aigua"



En què consisteix una dieta equilibrada i quins són els errors més freqüents?

AL. Una alimentació equilibrada implica una aportació de nutrients adequats en qualitat i quantitat a les necessitats de l'organisme. Del total de l'energia ingerida, el 50-55% ha de ser aportada pels glúcids, el 30-35% pels lípids i el 12-15% per les proteïnes. El pilar principal d'una dieta són els feculents: cereals, pasta, arròs...

Millor que siguin integrals, no? Tenen també minerals i fibra...

AL. El ritme intestinal ho agraeix, però l'aportació calòrica és la mateixa, integral o no. Cal mentalitzar que l'absorció dels aliments integrals és més lenta i s'allunya més dels riscos de diabetes i de trastorns digestius com el restrenyiment. Insisteixo que és bàsic que el nen surti ben esmorzat de casa. Què vol dir 'ben esmorzat'? Un farinaci (pa, torrades, cereals, galetes), un lacteri (llet, iogurt o formatge) i una fruita. A mig matí, a l'escola, un petit entrepà o una peça de fruita. Una dieta equilibrada per a un nen exigeix cinc o sis menjades al dia. Ha de ser una dieta adaptada a les necessitats del nen, en funció de l'edat, del pes, de la seva constitució física... per tal d'evitar o una mancança nutricional, que pot fer que el nen no creixi bé o repercutir en el seu desenvolupament intel·lectual, o bé que hi hagi sobrealimentació, la qual cosa en el nostre entorn es dona molt, i que afavoreix l'aparició d'obesitat i diabetis en els nens i joves.

"Una dieta equilibrada per a un nen exigeix cinc o sis menjades al dia"

I el berenar... què els diries als pares que hi ha esperant a l'entrada de l'escola?

AL. Els aliments més recomenables a l'hora de berenar són els cereals i derivats, els lactics i/o fruita. Els productes de brioixeria, sobretot industrial, poden ser una alternativa puntual, és a dir, no prohibir-los rotundament, però no han de convertir-se en allò habitual.

També s'hauria d'advertir els pares que allò que a les etiquetes se'n diu 'greix vegetal', en veritat no ho és, que són greixos saturats...

AL. Des del punt de vista nutricional, aquests greixos són de molt mala qualitat i molt poc saludables, que, en el procés d'elaboració al qual han estat sotmesos, pot haver-hi de tot...

Quin és l'error més freqüent, pel que fa a l'alimentació entre els joves?

AL. Home, els joves ja tenen més autonomia, obren la nevera i ja se sap, menjar ràpid i atractiu, amb molt màrqueting al darrera... però es pot dir que els joves i els nens mengen molt poca fruita i hortalisses, i el postre sovint és un lactic (una natilla, un gelat). Les verdures les eviten tant com poden. Després, l'excés de *fast food*, les màquines on poses diners i en surt l'aliment ràpidament. Han de disfrutar comprant els aliments, elaborant-los, i això és un procés que no s'aprèn d'un dia per l'altre. Les famílies s'hi han d'involucrar molt: el menjar no és una bossa que es compra, s'obre i es menja, sinó que s'ha d'anar al mercat, comprar un aliment que, en principi és cru, brut molts cops, que s'ha de netejar, tocar, tallar, que s'ha de cuinar, presentar... I això, als joves, no els interessa gaire.

Tampoc no es menja gaire peix, tot i que vivim en un lloc on n'hi ha una gran varietat, i és important donar-los a tastar peixos diversos, a veure quin els agrada més. Això no s'ha de confondre amb les barretes congelades. I com que hi ha poc peix, s'acaba abusant de la carn vermella.

Hi ha una ingesta abusiva de begudes gasoses, bicarbonades. La beguda ideal és l'aigua. Res no pot substituir l'aigua. Hi ha nens que en tot un dia no es prenen un got d'aigua, i beuen cola, refrescos, suc... Repeteixo: encara que es faci servir un suc com a substitutiu d'un berenar, res no pot substituir l'aigua.

"Menjar a l'escola ha de ser un procés social que ensenyi a conviure amb altres nens. Ha de ser una font de riquesa cultural, ja que introduïm aliments nous perquè coneguïn altres menjars"

Una darrera pregunta: per què es va crear la Comissió de Salut i Alimentació, a l'Escola?

AL. Neix d'un grup de pares i mares interessats en la nutrició dels fills, sabent que es podia fer molta tasca educativa a l'entorn de l'Escola. Vam comentar-ho a la Direcció, vam escollir un càtering adequat, hi vam fer algunes modificacions, i els menús estan supervisats mensualment pels membres de la Comissió. Intentem millorar aspectes com que el nen no mengi de pressa i corrents, que el fet de menjar no és una cursa per arribar abans al pati. Menjar a l'escola ha de ser un procés social que ensenyi a conviure amb altres nens. Ha de ser una font de riquesa cultural, ja que introduïm aliments nous: intentem fer un dia al mes un àpat típic d'una altra cultura (xinès, mexicà, ...), perquè coneguïn altres menjars. També introduïm algun dia el pa integral.

En cas de produir-se una malaltia infecciosa-contagiosa la Comissió fa de pont d'informació entre pares i Escola, perquè no es frivolitzi una cosa que pot ser greu. S'ha de ser estricte, però no alarmant, i a través d'aquesta Comissió podem assessorar els pares sobre aquestes qüestions.

Moltes gràcies

(* Aquest text és la versió completa de l'entrevista publicada al número 4 del butlletí AMPAPAT, de l'Associació de Mares i Pares de l'escola Vila Olímpica.)