

REPORTAJE NUTRICIÓN

Niños, ¡en movimiento!

El Hospital Vall d'Hebron ofrece cursos contra la obesidad infantil

Jesús Martínez
ADN

En la planta 14 de un octaedro, entre los laboratorios 12 y 16, los niños bailan *twist* al ritmo del *hula hoop*. Es uno de los ejercicios del curso contra la obesidad infantil del Hospital Vall d'Hebron de Barcelona. Desde hace cuatro años se da a grupos de cinco a 10 chavales, de 7 a 12 años, todos los martes durante 11 semanas. Sus artífices son dos psicólogas y nutricionistas, Sandra Gussinyer y Norma García, que con su tesón han conseguido que el 90% de los más de 120 niños que han tratado se hayan comido su propio sobrepeso.

CINCO COMIDAS AL DÍA

Las doctoras recomiendan cinco ingestas diarias. Por la mañana, desayuno potente: yogur o leche, pan o galletas y fruta o zumo; al mediodía: verduras, carne o pescado, pasta o pan, y fruta; de noche, ídem, y entre comidas, un bocadillo. "Se saltan las comidas", se quejan las doctoras, quienes han ganado el Premio Alexandre Frias de la Societat Catalana de Pediatria.

La novedad del curso, que ya se aplica en varias ciudades españolas, es que incluye a los padres, en una sala aparte, y con un mismo fin: "Enseñarles a alimentarse correctamente". Las nuevas formas de convivencia se notan: "Hay padres separados que acuden cada uno con su pareja", agrega Norma. Los niños confían a las médicas sus problemas de *bullying*, por lo que han de firmar un contrato de confidencialidad de 11 puntos, el undécimo de los cuales dice: "Repetirse cada mañana: 'Soy guapo, soy



Clase de ejercicios físicos del programa contra el sobrepeso, ayer en el Vall d'Hebron. J. SOTERAS

"A mí me gustaba estar tumbada en el sofá"

● Yaiza es tímida cuando quiere. Tiene 10 años, lee *Mortadelo y Filemón*, y aunque es prematuro, se puede decir que las clases de nutrición del Vall d'Hebron le han trastornado la vida: "A mí me gustaba estar tumbada en el sofá y ver tres horas la tele, *Operación Triunfo*, y ahora sólo la veo una hora". Ella ya no compra tantas *chuches*, y se entretiene con los cuadernillos teóricos y prácticos tipo Vacaciones Santillana: ejercicios con los pies juntos, con

los talones separados, de respiración..., y la posición del *hombre chicle*, que adopta sin forzar los músculos. Charo, ha percibido los cambios de mejora: "Mi hija siempre ha tenido problemas de sobrepeso: su anchura no corresponde con su altura", explica, y asume sus errores: "Yo no seguía las cinco comidas, y los desayunos eran bastante flojos". Charo y Yaiza hacen juntas los deberes: "Coloreamos las mandalas de los cuadernos didácticos, y nos relaja".

inteligente y puedo conseguir lo que me proponga".

Sandra y Norma, quienes han editado la guía *iNiños en movimiento!* (www.nensen-moviment.net), se conocieron en 2000, atrapadas cada una en los entresijos de su especialidad y en una tesis común que versaba sobre los trastornos de la conducta alimentaria. Convinieron unirse, porque lo que tenía una, a la otra le faltaba. "Nos juntamos para que se tuvieran en cuenta tres principios básicos en la educación: la alimentación, los estilos de vida y la emocionalidad", reflexiona Sandra. La "emocionalidad" tiene mucho que ver con las cenas en familia de la serie *Cuéntame*: "Es importante comer en la misma mesa".

¡Clic!



Zapatillas para reciclar. National Geographic Kids consiguió ayer el *Récord Guinness* al hacer una cadena con 10.512 zapatos en Washington (EE UU). Ahora el programa Reuse-a-Shoe de Nike reciclará las deportivas en material para construir espacios deportivos. AFP / K. BLEIER



Sequía en Chipre. La reserva Yermasoyia, al sur del país, estaba ayer prácticamente vacía. Ante esta situación el Gobierno se ha visto forzado a importar urgentemente agua de Grecia. En total se estima que la isla importe unos 8,0 millones de metros cúbicos. EFE / KATIA CHRISTODOULOU



BROADBAR
BARCELONA
C/ ARIBAU 191

TE PRESENTA ESTE JUEVES 3 DE JULIO A LAS ONCE Y MEDIA DE LA NOCHE, LA FIESTA



ALPRAUSCH! LA MARCA DE ROPA URBAN Y DEPORTIVA PRESENTA SUS NOVEDADES EN SU STAND DEL BREAD&BUTTER Y TE OFRECE UNA GRAN NOCHE EN BROAD BAR CON LA ACTUACIÓN EN DIRECTO DE MANU GUIX

ALPRAUSCH!, MANU GUIX y BROADBAR, ESTE JUEVES A LAS ONCE Y MEDIA