



Entrevista Gemma Ros

Nutricionista. La consulta d'aquesta llicenciada en biologia, a Girona i el Port de la Selva, atén diàriament nens i nenes que presenten un dels grans problemes de la població infantil en l'actualitat, el sobrepès i l'obesitat. Un volum editat per Pamsa combat els mals hàbits

«La cuina de casa ha d'estar farcida d'aliments saludables»

► L'autora del llibre «Ensenya'm a menjar bé» parla avui d'alimentació infantil en una trobada oberta al públic a la Biblioteca Central d'Igualada

Toni Mata i Riu
MANRESA

■ La preocupació per la bona alimentació dels nens i les nenes és la base del llibre *Ensenya'm a menjar bé*, que la nutricionista Gemma Ros (Sant Feliu de Guíxols, 1975) presenta avui (11.30 h) a la Biblioteca Central d'Igualada. Montserrat Altarriba, directora de l'escola bressol La Rosella, conduirà la trobada, oberta al públic.

■ **Tenim un problema amb l'alimentació dels nostres fills?**

■ Un problema greu i que va en augment, però també es percep una major conscienciació.

■ **Fer que els nens mengin bé és anar contra el corrent dels temps que vivim?**

■ Existeix la preocupació pel tema, ho veig perquè cada cop tinc més subscriptors al *newsletter*. Però hi ha grans indústries i establiments amb un gran aparell de publicitat i màrqueting al darrere contra els quals jo, com va dir el doctor Brugada, sóc una formigueta que lluita contra gegants. Un *tattoo* en una bossa de patates o l'exposició durant hores a la televisió són exemples de les estratègies que cal combatre.

■ **A vegades, aquestes indústries es vesteixen de bons hàbits?**

■ A nivell de màrqueting, sí, com passa amb la moda de considerar l'estèvia com a substitut del sucre, tot i que no té sentit perquè és un altre additiu. Les marques intenten aprofitar comercialment els missatges de la bona alimentació.

■ **Passa el mateix amb els productes «light»?**

■ Begudes ensucrades però amb menys sucre... Del que es tracta és que els nens beguin aigua. Aquests refrescos no aporten res, són aliments buits.

■ **Li deuen preguntar sovint si s'ha d'eliminar completament la ingesta d'aquests aliments.**

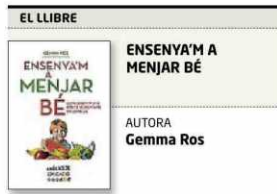
■ Home, un dia sí que pots menjar una peça de brioxeria, però la realitat és que se'n menja molta i s'ha de reduir molt el consum de sucres i de greixos. Avui en dia, se'n consumeix de forma exagerada.

■ **No té la sensació que, de vegades, en nutrició hi ha teories i els seus oposats?**

■ Això passa, és cert, a vegades es donen missatges contradictoris.



Gemma Ros



PUB. ABADIA MONTSERRAT. 14,60 EU. 142 PÀG.

■ **Un llibre recent diu que el sucre és el dimoni. N'hi ha per tant?**

■ No m'agraden els extremismes. Dir que el sucre és verí és excessiu. Se n'ha de reduir el consum, però no cal deixar de prendre'n i no posar-se'n una mica al cafè o al iogurt.

■ **El mateix passa amb la llet.**

■ Hi ha dos grups: els anti-làctics i els que els defensem. Només amb verdures i iogurts, seria difícil que un nen obtingués les dosis de calci necessàries.

■ **Hi ha qui objecta que no cal beure llet perquè els humans som els únics animals que ho fem després de l'alletament.**

■ Quina teoria! Som els únics en moltes coses... com en l'ús de l'agricultura, per exemple.

■ **Quins problemes de salut genera l'obesitat en els nens?**

■ Sobretot hi ha sobrepès, però amb casos que voregen l'obesitat, i el nen obès té tots els números per ser un adult obès. En aquestes edats ja observem problemes d'articulacions, hipercolesterolèmia, hipertensions... I, de gran, aquestes persones poden tenir riscos cardiovasculars, càncer...

■ **I diabetis infantil?**

■ De tipus 1, d'origen genètic, sobretot, però cada cop n'hi ha més de tipus 2.

■ **«El màrqueting de les grans indústries és difícil de combatre, però és important educar en els bons hàbits»**

■ **«Massa deures i massa pantalles. Els nens han de sortir al carrer a jugar i no pas estar-se tot el dia asseguts»**

■ **Es descuida l'exercici físic?**

■ El sedentarisme és un problema. Els nens i les nenes haurien d'estar, com a molt, dues hores al dia davant d'una pantalla. Com a molt! També és excessiva la quantitat de deures que tenen per fer a casa i que, per tant, els obliga a continuar asseguts. Els nens han de sortir al carrer a jugar, a córrer, a moure's.

■ **Tenir un carrer per jugar tampoc és fàcil.**

■ Tenim la societat que tenim. Jo en dic obesogènica, la societat ens porta a tenir aquest problema. El tema de les pantalles és tremendo, hi ha nens petits que els veus jugant amb la tauleta... que la deixin i vagin a xutar una pilota! Cada dia, els nens haurien de fer almenys una hora d'activitat física.

■ **Un bon hàbit és clau per no haver de fer règim?**

■ Cal tenir bons hàbits alimentaris per incorporar-los a la nostra conducta des de petits, saber què és saludable. No pots anar-te engreixant mica en mica durant deu anys i, després, pretendre eliminar-ho tot en dos mesos. Ja es veu que això no és possible.

■ **En el llibre destaca la importància de la participació dels nens en el procés alimentari.**

■ A casa, els diumenge fem reunió les meves filles, el meu home i jo per planificar el menjar junts. És important que elles hi diguin la seva, que sàpiguen fer la llista de la compra, quins productes toquen a cada temporada. I cal que ajudin a cuinar. Segur que ho voldran tastar. El darrer pas és l'àpat: s'ha de menjar sense crits ni nervis, sense televisió ni mòbils. És important que els nens vegin que a la cuina hi ha fruita i verdura, no pas que obrin l'armari i el trobin ple de paquetets. La cuina ha d'estar farcida d'aliments saludables.