



SALUT | Redacció | Actualitzat el 15/05/2019 a les 09:50

4 respostes a preguntes que segurament t'has fet sobre els hàbits alimentaris dels adolescents catalans



Uns dies enrere us explicàvem que la Diputació de Barcelona havia publicat l'informe **Enquesta d'hàbits relacionats amb la salut a alumnes de 4t d'ESO de la demarcació de Barcelona**. El document recull els resultats de les enquestes realitzades a més de 8.000 alumnes de 41 municipis catalans entre 2015 i 2017.

I quines dades s'hi poden trobar? Doncs l'informe estudia diferents conductes relacionades amb la salut dels adolescents com els hàbits d'alimentació, el consum d'alcohol, el consum de cànnabis i les relacions afectives i sexuals, entre molts altres.

Per tal de conèixer més sobre aquest estudi **vam parlar amb el Lluís Camprubí, un dels seus autors**. En aquest article **ens centrarem en els resultats sobre els hàbits alimentaris**: us explicarem alguns dels aspectes més destacats de l'informe sobre aquest àmbit. Aquest, però, no serà l'únic article que farem sobre l'estudi. Més endavant publicarem nous textos enfocats en els altres blocs temàtics de la investigació. **Aquí teniu el resum que hem preparat sobre els hàbits alimentaris dels adolescents catalans**:

L'índex de massa corporal i la paradoxa del gènere: què són?



Primer de tot: **què és l'índex de massa corporal (IMC)?** Es tracta d'una xifra que s'obté a partir del pes en quilos i l'alçada de cada persona. És un indicador que serveix per avaluar el risc associat a l'excés de pes o a l'infrapès. Doncs bé, segons l'enquesta, un 77,9% dels adolescents presenta un índex de massa corporal considerat normal. Només un 4,2% dels joves afirma tenir un pes baix, mentre que un 15,5% té sobrepès. En aquest sentit és interessant remarcar que les noies són les que presenten un índex més baix de sobrepès, però alhora són les que tenen una menor percepció del pes adequat. Aquest fenomen es coneix com la **paradoxa del gènere**. "Tot i que les dones tenen una major esperança de vida i uns comportaments de risc menors, tendeixen a tenir una imatge més negativa de la seva salut", ens explica el Lluís Camprubí. Un fet que es deu, sobretot, a la pressió social, a les desigualtats de gènere i a unes tendències de bellesa poc saludables.

Quina és la dieta dels adolescents?



Segons l'enquesta, **el 29% de les noies i el 24,5% dels nois no segueixen les recomanacions de la dieta mediterrània**. Els joves que viuen a l'àrea metropolitana de Barcelona i també al litoral, presenten una adherència més baixa a aquesta dieta. A més a més, l'estudi també ha conclòs que els adolescents de famílies amb menys recursos econòmics solen seguir una dieta menys saludable.

Quins aliments són els que més consumeixen?



L'enquesta ha dividit els aliments en dos grups: els recomanats i els que requereixen atenció -no s'haurien de consumir diàriament-. Del primer grup, els més consumits pels joves són el pa, els làctics i la fruita. Pel que fa al segon bloc, és a dir, el dels aliments menys recomanats, al capdavant de tot s'hi situen els embotits, els refrescos i les pastes. **Us deixem amb dos gràfics que representen el consum d'aliments entre els adolescents:**

Figura 13. Consum d'aliments recomanables

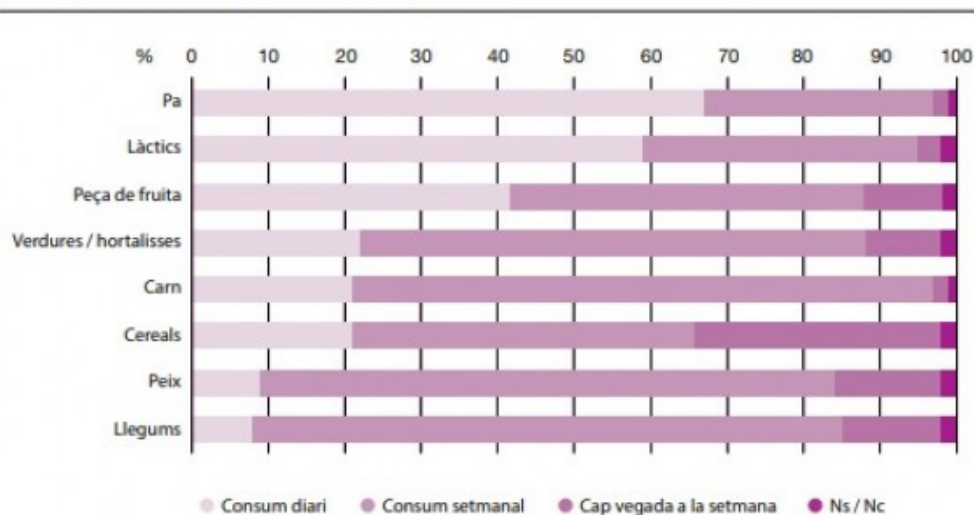


Foto: Diba.



Figura 14. Consum d'aliments que requereixen atenció

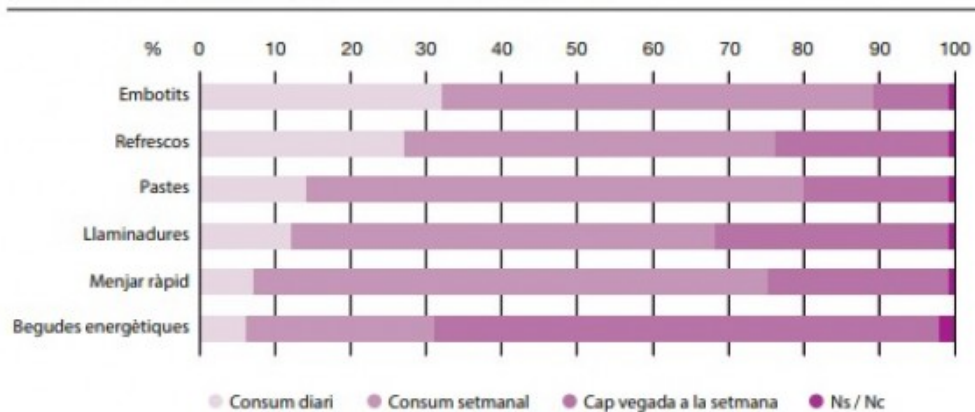


Foto: Diba.

El consum de les begudes energètiques és elevat entre els joves?



Una dada preocupant que l'estudi ha descobert és que el 30% dels adolescents consumeix **begudes energètiques habitualment**: un 6% ho fa de manera diària i un 24,8% setmanalment. Aquest hàbit és molt més freqüent entre els nois, que consumeixen gairebé el doble de begudes energètiques que les noies. Per què diem que és preocupant? Doncs perquè les begudes



energètiques estan fetes principalment de cafeïna i sucres i a la llarga poden generar tolerància i dependència. És per això que no s'haurien de consumir de manera freqüent.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=-SSugzjGHnU>

L'actriu **Mireia Oriol**, una de les protagonistes de **Les de l'hoquei**, visita AdolescentsiCat. Parlem amb ella sobre el seu paper a la sèrie de TV3 i també sobre la seva carrera. Com sempre, li farem respondre l'interrogatori íntim i li farem superar les proves del programa!