

## A ESCOLA DA VIDA

# Unha mente sa nun corpo san

24.07.2010

JOSÉ MANUEL SUÁREZ SANDOMINGO

Tradicionalmente, o neno repoludo tíñase por un neno con boa saúde. Hoxe ese criterio está totalmente superado, pero un 50 por cento deles en España están obesos ou con sobrepeso. Pura contradición social.

Os nenos de antes estaban delgados porque estaban mal alimentados e ademais tiñan que facer moitas tarefas físicas (percorrer longas distancias a pé por falla doutros medios de locomoción, axudar aos adultos nas súas tarefas, etc.). Hoxe, porén os nenos están sobrealimentados, e moitas veces mal alimentados, ao que hai que engadir a práctica de leceres sedentarios, pois de axudar os adultos xa nin falamos.

A alimentarse ben -coas oportunidades que hoxe hai para informarse da dieta que lle corresponde a cada un segundo a súa idade e necesidades- está ao alcance de calquera. A pesar diso, moitos prefiren seguir a pauta de comer por pracer. E neste tema os cativos téñeno claro: comer o que máis á man teñan e máis doce sexa. De aí, que xurdan por todas partes tendas especializadas en lambetadas ou que moitos outros establecementos ofrezan larpeiradas como unha forma de facer engordar a caixa.

Algo que é contrario a toda razón é que tanto os pais como os centros escolares se brinden a este desaforo. Os primeiros dándolles cartos aos seus fillos para mercalas e, os segundos, póndoas á súa disposición dentro dos seus espazos.

Por iso, parece moi correcta a proposta que se está a facer dende Sanidade de retirar a bolaría e os refrescos dos colexios e institutos, pois, non se pode, por un lado, ofrecerlles comidas variadas e axeitadas nos comedores e, por outro, deixar, que nos recreos enchan os estómagos con lambetadas e refrescos sen ningún control.

Previr a obesidade infantil é tarefa de todos. Unha mocidade máis sa fará que as enfermidades cardiovasculares e outras patoloxías baixen a súa incidencia, á vez que o gasto sanitario, pero o máis importante será que a súa calidade de vida como adultos pasará a ser maior. A futura lexislación para este tema anuncia, tamén, a creación da figura do experto en nutrición e dietética para confeccionar e supervisar os menús dos comedores escolares, e un estrito control da publicidade dos alimentos dirixidos aos máis pequenos, algo que deberá facerse sen cortapisas e con eficacia.