

L' OBESITAT A ESTUDI

El nostre punt de partida va ser un gràfic trobat a l'edició digital del diari Ara del dia 28 de maig del 2014. La notícia informava d'un estudi de l'OCDE que demostrava que els nivells d'obesitat havien augmentat substancialment en la majoria de països durant els darrers cinc anys. L'objectiu que ens vam proposar va ser esbrinar les possibles causes d'aquest increment tan alarmant.

En primer lloc, vam fer un *brainstorming* d'hipòtesis, és a dir, entre tots vam anar enumerant aquells fets que, d'acord amb els nostres coneixements previs i el nostre sentit comú, podrien explicar el problema. Una mala alimentació, la manca d'exercici físic i la diferència de preu entre els aliments saludables i els que no ho són tant són algunes de les hipòtesis que vam formular. Arribats a aquest punt, vam decidir posar-nos a treballar a fi de poder anar confirmant o descartant aquestes hipòtesis.

La primera idea que va sorgir va ser fer una enquesta a 4 persones del nostre entorn (no totes de la pròpia família) sobre la freqüència de consum de determinats grups d'aliments (verdures, fruites i hortalisses; llegums; cereals; i lliminadures, dolços i refrescs), la freqüència de la pràctica esportiva, i el nombre d'àpats diaris. Amb aquesta finalitat, vam elaborar conjuntament una graella per passar als enquestats. Una vegada fet el buidatge de dades i elaborats els gràfics, vam contrastar els resultats amb les indicacions de la piràmide dels aliments i les de la piràmide de l'exercici físic. Així, vam veure clarament que una part significativa de la mostra estudiada no consumia les racions recomanades de fruita, verdura i cereals; i una bona part dels enquestats tampoc duia un estil de vida prou actiu. Amb això, vam poder confirmar les nostres primeres dues hipòtesis: la prevalença d'hàbits alimentaris poc saludables i una activitat física insuficient.

El següent pas va ser confeccionar, conjuntament, un menú saludable i un altre de menys saludable, amb els seus respectius llistats d'ingredients, a fi de calcular-ne el cost i el temps d'elaboració. Vam anar a les botigues on venen els ingredients per saber-ne el preu, vam fullejar alguns fulletons d'ofertes dels supermercats que ens arriben a casa o bé vam preguntar directament als adults de la nostra família que solen fer la compra i cuinar, els quals també van poder orientar-nos sobre els temps d'elaboració dels plats. Un cop fets els càlculs, vam comparar la despesa que havíem de fer i el temps que calia invertir per elaborar els dos menús, i vam adonar-nos de seguida que el menú saludable sortia més car i requeria més temps de preparació. Així, vam confirmar un parell d'hipòtesis més: el menor cost i la major rapidesa d'elaboració dels menús poc saludables.

Finalment, vam decidir fer un registre setmanal de la nostra dieta (esmorzar, mig matí, dinar, berenar, sopar i ressupò diaris) i la nostra activitat física (durada i tipus d'activitats dutes a terme durant el dia). Amb aquesta finalitat, vam elaborar dues graelles, i, un cop emplenades, vam calcular, en primer lloc, la despesa calòrica diària a partir d'una taula de despesa energètica d'activitat física, i, en segon lloc, la ingesta calòrica a partir d'un web de càlcul de calories per ració d'aliments. Una vegada fets els recomptes corresponents, i a fi de determinar l'existència d'un dèficit o un excés energètics, vam calcular la diferència entre la ingesta i la despesa calòriques diàries. Aquest cop, vam descartar la hipòtesi de l'excés energètic com un dels fets que explicaria

l'augment de la taxa d'obesitat, ja que la gran part de la mostra analitzada, formada per tots nosaltres, sí que posava de manifest un desequilibri energètic, però no per excés, sinó per dèficit.

El nostre treball ens va dur a corroborar algunes de les hipòtesis que havíem formulat inicialment per explicar el fort creixement de l'obesitat: el predomini d'hàbits alimentaris allunyats dels recomanats pels científics experts en alimentació equilibrada i saludable, la prevalença d'un estil de vida més sedentari del compte, i la incidència del preu i el temps de preparació en l'elecció dels menús menys saludables.

A més, el treball realitzat també ens va servir per conscienciar-nos de la importància de dur una dieta variada, equilibrada i sana, i una vida activa per tal de gaudir d'un bon estat físic i de salut.