



## **PAUSOZ PAUSO: GEHIEGIZKO PISUA DUTEN HAURRENTZAKO PROGRAMA**

Donostiako Udala, tokiko osasun-politika bat garatzeko asmoz, aitzindaria izaten ari da haurren obesitatea prebenitzeko estrategia bat bultzatzen. «Pausoz Pauso» du izena.

Marisol Garmendia Osasun Publikoko zinegotziak adierazi du beharrezkoa dela “haurrei eta haien familiei ikusaraztea elikadura egokia zer garrantzitsua den, gehiegizko pisurik ez hartzeko, hori, etorkizunari begira, beste osasun-arazo batzuetarako atea izaten baita. Barazkiak, fruta eta elikagai orekatuak kontsumitzeko ohiturak hartzea, azukrea, koipe prozesatua eta frijituak hartu ordez, funtsezkoa da gizarte osasuntsu bat izateko”.

Gehiegizko pisua tratatzeko programa unibertsala, prebentziozkoa eta doakoa da, eta Donostiako familia guztiei eskaintzen zaie. Donostiako Osakidetzako lehen mailako arretako erizainekin eta pediatrekin lankidetzan gauzatzen da, haiek egiten baitute neska-mutilen eta haien familien baheketa, errekrutatzea eta jarraipena.

**Pausoz Pauso** izeneko ekimenak lehen mailako arretako pediatria-kontsultak espezialista diren dietista-nutrizionistekin koordinatzen ditu. Hauek, talde-lantegien bidez, familien bizi-ohitura osasungarriak sustatzen parte hartzen dute, eta Donostiako Udalak estrategia hori errazteko eta laguntzeko rola hartzen du.

# Prentsa oharra

## Nota de prensa

Programa 9 eta 13 urte bitarteko gazteak dituzten familiei zuzenduta dago. Segidako 9 astetan, 9 lantegi egiten dira, ordu eta erdikoa bakoitza. Horietaz gain, errefortzuko lantegiak ere egiten dira, lau hilean behin. Hau da, guztira 12 saio dira. Lantegiak bi taldetan egiten dira, aldi berean, eta batean adingabeek hartzen dute parte eta, bestean, helduek. Jolas eta hezkuntza jarduerak lantzen dira, gai hauen inguruan:

- Elikadura osasungarria
- Jarduera fisikoa eta kirola
- Emozioak, motibazioa, helburuak, zailtasunak, nahiak eta ilusioak

Programa hori PRE-START izeneko Europako azterlan bat izan du oinarri, 2022an Espainiako Pediatria Elkarteak saritua. Azterlan horretan ondorioztatzen denez, nerabeen gehiegizko pisuaren kontra aritzeko dauden programen artean, baliagarri izateko ebidentziarik handiena eman dutenak diziplina aritzeko esku-hartze programa intentsiboak izan dira, prestakuntza espezifikoak duten profesionalen eginak. Programa horiek jokatzeko moduak aldatu nahi dituzte, norbanako eta familia mailan, osasun fisikoa eta emozionala hobetzeko asmoz.

Europako azterlan horren emaitzek erakutsi zuten bilakaera positiboa eta esanguratsua izan zela obesitatearekin eta gehiegizko pisuarekin lotutako parametro antropometrikoei zegokienez, esku-hartzea egin eta bi urtera. Era berean, partaideek fruta eta barazki gehiago kontsumitzea lortu zen, eta snack eta freskagarri azukredun gutxiago hartzea ere bai.

Joan den ikasturtean hainbat lantegi egin ziren xede berarekin. 12 familiak parte hartu zuten, eta emaitzak Europako azterlanarekin bat datoz. Aurtengo ikasturtea hasteaz batera, 12 familiak osatutako beste bi taldek ere parte hartuko dute Pausoz Pauso programan.

Animatu nahi ditugu 9 eta 13 urte bitarteko gazteak dituzten familia guztiak programan parte hartzera, baldin eta gehiegizko pisuagatik eta elikadura-ohiturengatik kezkatuta badaude. Horretarako, Osakidetzako anbulatorioan duten pediatararekin harremanetan jarri beharko dute.

Programa honetaz gain, badira Euskal Autonomia Erkidegoan (EAE) ezarritako beste plan batzuk ere:

### **MANGOLSEN BIDAIA**

- Estrategia unibertsala da, Euskadin ere gauzatzen dena. Teknologia berriak eta Pediatriako langileekiko motibazio-kontsulta protokolizatuak konbinatzen ditu. Milaka pazienterengana iristeko diseinatuta dago, eta haurren gehiegizko pisuaren eta obesitatearen aurkako tratamenduaren lehen lerroa izateko.

# Prensa oharra

## Nota de prensa

### IKASTETXEETAKO NUTRIZIO-AUDITORIAK

- Eusko Jaurlaritzako Osasun Sailaren eskutik, ikastetxeetan zerbitzatutako menuei buruzko nutrizio-auditoriak egiten dira urtero. Orain arte, lortutako datuek erakusten dute barazkiak, arraina eta fruta ez direla oso onartuak. Alderdi hori hobetu beharra zegoen, eskaintza hobea egiteak kontsumoa ere hobetzea ekar zezan. Udalak teknikoki laguntzen dio Eusko Jaurlaritzari auditoria horiek egiten. Programa horrek Osasun, Kontsumo eta Gizarte Ongizateko Ministerioaren “**NAOS Estrategia Saria 2019**” irabazi zuen.

Aurten, hiriko itunpeko 17 zentrotan egin dira auditoriak, eta nabarmendu behar da emaitzak oso onak izan direla, eta hobetu egin dela beste urte batzuen aldean:

- Eskola guztiek betetzen dituzte zerealen eta haien deribatuen errazioei buruzko gomendioak, bai eta lekaleei buruzkoak ere.
- Kasu guztietan eskaintzen diren arrain-errazioek NAOS erreferentzia betetzen dute.
- Eskola batek ere ez du gainditu aurrez kozinatuei buruz gomendatutako muga.
- Frijituei dagokienez, datu globalak oso onak izan dira, eta ikastetxe batek bakarrik gainditu du estrategiak gomendagarritzat ezarritako muga.
- Haragiari dagokionez, ikastetxe guztiek betetzen dituzte NAOS erreferentzia-balioak, horietako bik izan ezik, baina horiek ere gutxigatik gainditzen dute erreferentzia-balioa.
- Barazkien balioak NAOSek gomendatutakoa baino pixka bat baxuagoak izan dira ikastetxe guztietan, baina elikagai horien balioak hobetu egin dira aurreko urteekin alderatuta, eta ikastetxe gehienak NAOS estrategiak adierazitako idealera hurbiltzen dira.
- Nabarmendu behar da ikastetxe bakar batek betetzen dituela arrautza-errazoi minimoak: seguruenik, familiek afarietan konpentsatzen dutela uste dute.

Fruta-errazoiak asko hobetu dira, esnekien kalterako (hauek ez dira hain osasungarriak), baina, ikastetxe batzuetan, oraindik esneki-errazoi bat kendu beharko litzateke eta, horren orde, fruta-errazoi bat eman, helburu ideala lortzeko.