



## **PAUSOZ PAUSO, UN PROGRAMA CONTRA EL SOBREPESO INFANTIL**

El Ayuntamiento de Donostia/San Sebastián, dentro del desarrollo de una política local de salud, está siendo pionero en el impulso de una estrategia para la prevención de la obesidad infantil, denominada “Pausoz-Pauso”

La concejala de Salud Pública, Marisol Garmendia ha expresado la necesidad de “hacer ver a los niños y a sus familias sobre una adecuada alimentación para evitar el sobrepeso, que suele ser puerta a futuro de otros problemas de salud. Adoptar hábitos de consumo de verduras, frutas y alimentos equilibrados en detrimento de azúcares, grasas procesadas y fritos es fundamental para tener una sociedad sana”.

Se trata de un programa de tratamiento del sobrepeso de carácter universal, preventivo y gratuito y que se oferta a todas las familias donostiaras. Se desarrolla en colaboración con las enfermeras y pediatras de Atención Primaria de Osakidetza de San Sebastián, que son quienes realizan el cribado, reclutamiento y seguimiento de los chicos y las chicas, así como de sus familias.

**Pausoz-Pauso** coordina las consultas de pediatría de atención primaria con especialistas dietistas-nutricionistas, que intervienen mediante talleres grupales en la promoción de hábitos de vida saludables en las familias, adquiriendo el Ayuntamiento de San Sebastián el rol de facilitador y colaborador en esta estrategia.

# Prentsa oharra

## Nota de prensa

El programa está dirigido a familias con jóvenes de 9 a 13 años y se desarrolla a través de 9 talleres semanales consecutivos de hora y media de duración, a los que se suman 3 talleres de refuerzo cada cuatrimestre. Es decir, son en total 12 sesiones. Los talleres se desarrollan en doble grupo simultáneo (menores en un grupo y adultos en otro) y se trabajan actividades lúdico-educativas con la siguiente temática:

- Alimentación saludable
- Actividad física y deporte
- Emociones, motivación, objetivos, dificultades, deseos e ilusiones

Este programa surge tras un estudio europeo, denominado PRE-START, premiado en 2022 por la Sociedad Española de Pediatría, que concluía que la mayor evidencia en el abordaje del exceso de peso en adolescentes la proporcionan programas de intervención multidisciplinar e intensivos, realizados por profesionales con formación específica. Programas que se dirigen a lograr cambios conductuales a nivel individual y familiar, para mejorar la salud física y emocional.

Los resultados de este estudio europeo demostraban una evolución positiva y significativa en los parámetros antropométricos relacionados con la obesidad y sobrepeso a los dos años de la intervención. Y también, conseguía en los participantes un aumento del consumo de fruta y verdura y una reducción del consumo de snacks y refrescos azucarados.

Ya el curso pasado se realizaron talleres en esta dirección, con 12 familias participantes y unos resultados que se alinean con los del estudio europeo. Coincidiendo con el inicio del curso escolar de este año otros dos grupos de 12 familias van a participar en el programa Pausoz-Pauso.

Animamos a participar a cualquier familia con jóvenes entre 9 y 13 años que tenga inquietud por el sobrepeso y los hábitos alimenticios a que se pongan en contacto con su pediatra en el Centro ambulatorio de Osakidetza.

Además de este Programa, existen otros planes implantados en la Comunidad Autónoma del País Vasco (CAPV):

### **EL VIAJE DE MANGOLS**

- Una estrategia de carácter universal que también se desarrolla en Euskadi combinando las nuevas tecnologías con consultas motivacionales protocolizadas con el personal de pediatría. Está diseñado para llegar a una población de miles de pacientes y para poder ser la primera línea de tratamiento contra el sobrepeso y la obesidad infantil.

# Prentsa oharra

## Nota de prensa

### AUDITORIAS NUTRICIONALES EN CENTROS ESCOLARES

- De la mano del Departamento de Salud del Gobierno Vasco, es la realización anual de auditorías nutricionales sobre los menús servidos en los centros escolares. Hasta ahora, los datos obtenidos muestran una peor aceptación de verduras, pescados y frutas. Se requería mejorar este aspecto para que las mejoras en la oferta se tradujeran en mejoras reales en los consumos. El Ayuntamiento colabora de forma técnica en la ejecución de dichas auditorías con el Gobierno Vasco. Este programa recibió el “**Premio Estrategia NAOS 2019**” del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social.

Este año se han realizado auditorías en 17 centros concertados de la ciudad, y cabe resaltar que los resultados han sido muy buenos, y se ha mejorado con respecto a otros años:

- Todos los colegios cumplen con las recomendaciones en lo relativo a las raciones de cereales y derivados, así como legumbres.
- Las raciones de pescado ofertadas en todos los casos cumplen con esta referencia NAOS.
- Ningún colegio ha superado la recomendación relativa a precocinados.
- En relación a las frituras los datos globales han sido muy buenos y tan sólo 1 colegio ha superado el umbral marcado como recomendable por la estrategia.
- En lo que a la carne se refiere, todos los colegios cumplen con los valores de referencia NAOS; excepto dos de ellos que superan por poco el valor de referencia.
- Los valores de verduras y hortalizas se han observado algo más bajos que lo recomendado por NAOS en todos los colegios, pero los valores de estos nutrientes ha mejorado en relación a años anteriores y la mayoría de colegios ya se acerca al ideal referenciado por la estrategia NAOS.
- Cabe resaltar que sólo un colegio cumple con los mínimos de raciones de huevos: probablemente pensando que las familias lo compensan en las cenas.
- Las raciones de frutas han mejorado mucho en detrimento de los lácteos (menos saludables) pero en algunos de los colegios aún debería eliminarse una ración de lácteos semanal a favor de una de fruta para conseguir el objetivo ideal.