

QUADERNS DE SALUT A L'ESCOLA (III): EL PAPER DELS MESTRES I DELS MENJADORS ESCOLARS

Joan Fiol Reynes,
professor de Processos Sanitaris i Diagnòstics

El paper dels mestres que s'encarreguen dels menjadors escolars és molt important, perquè tenen una gran oportunitat de fer promoció de la Salut i Educació per a la Salut. Es tractaria d'aprofitar el temps i l'espai que ens dona el menjador de l'escola, per ensenyar bons hàbits de salut als nins i nines de l'escola i promoure la cuina mediterrània com a font de salut i benestar. Un altre eix important seria la introducció dels aliments funcionals dins la dieta de l'escola.

La importància dels aliments funcionals és molt alta, ja que ens aporten substàncies nutritives que tenen un efecte de millora en les funcions del nostre organisme. Així, per exemple, tenim els efectes beneficiosos del iode, de l'àcid fòlic, de la flora, de la fibra i del calci entre d'altres.

L'aportació de flora acidòfila mitjançant el consum de la llet fermentada és altament beneficiosa i preventiva de les malalties gastrointestinals i això pot aconseguir-se amb el consum de iogurts, kefir, etc. Cal dir que el consum dels iogurts de la darrera generació aporten tipus de flora diferent de la dels iogurts clàssics, però

l'efecte és molt similar i sempre altament recomanable. A més, avui tenim una gran varietat de fabricació que ens permet oferir gustos i modalitats gairebé diferents cada dia: amb bocins de fruita, amb gust de fruita, amb cereals, natural...

La fibra es pot incorporar als aliments mitjançant els cereals integrals que tenen molta closca i el bessó i així estan presents en el pa integral, l'arròs integral... També hi ha aliments que aporten fibra de manera natural com per exemple la fruita, sempre que la consumim amb pell. La fibra té un efecte preventiu sobre el restrenyiment i sobre les malalties de colon en general. A més la fibra té l'anomenat efecte prebiòtic que vol dir afavoridora del desenvolupament de flora bacteriana i, per tant, efecte complementari amb els iogurts.

“Cal destacar la importància del iode en l'alimentació infantil, perquè forma part del procés de síntesi de les hormones de la glàndula tiroide.”

El calci és molt important per a la formació del sistema ossi i les dents i per això és molt recomanable el seu consum tant a la dona embarassada com als nins i vells. En el cas dels nins aconseguim evitar l'aparició del raquitisme que va ser molt freqüent els anys 50 i 60 del segle passat, per la falta de llet. En el cas dels vells aconseguim evitar la desmineralització dels ossos, es a dir l'osteoporosi, i a les dones embarassades aconseguim una bona formació de l'esquelet dels nou nats.

L'àcid fòlic té més importància en les dones embarassades que en els nins i per tant seria més important el seu consum en el cas de les mestres que volen tenir un fill, perquè s'ha comprovat que el seu consum disminueix les malformacions neurològiques, especialment si el seu consum comença les primeres setmanes d'embaràs.





Cal destacar la importància del **iode** en l'alimentació infantil, perquè forma part del procés de síntesi de les hormones de la glàndula tiroide. El consum de peix ens assegura un aport suficient de iode, sempre que sigui peix de la mar, perquè el peix de riu no aporta gens de iode. Si la terra té iode per motiu dels adobs o per proximitat a la mar, les hortalisses i fruites que se semblin, també poden tenir iode. De totes maneres el iode com un aliment funcional que és, s'afegeix a la sal a la majoria dels països de la Unió Europea i per això hem de comprar la sal que s'utilitzarà en els menjadors escolars en forma de sal iodada. Fins i tot hi ha països que la fabriquen fluorada i iodada, és a dir, amb aport de fluor i iode.

El dèficit de funcionament de la glàndula tiroide s'anomena hipotiroidisme i té molta influència sobre el desenvolupament intel·lectual del nin. L'hipotiroidisme produeix en el nin una important disminució del coeficient intel·lectual i obliga a un tractament amb hormones: *levotiroxina* per via oral. Els preparats comercialitzats i que podem veure en cas de nins que segueixen un tractament són: *Dexnon*, *Eutirox*, o *Levothroid*. En cas de viatge a altres estats de la Unió Europea hem de saber que hi ha comercialitzada també *Liotironina sòdica*. Per tot això consideram que és molt important la prevenció de l'hipotiroidisme. Prevenció que comença a les dones embarassades, controlant l'existència d'hipotiroidisme durant l'embaràs. Després es controla l'existència d'hipotiroidisme neonatal, mirant els 7 primers dies de naixement, si el noutat té falta d'hormones tiroidees, mitjançant l'examen de metabolopaties, que es realitza amb la prova del taló. Aquesta prova analitza unes gotes de sang i fa un "screening" de malalties metabòliques en el noutat. Una vegada descartada l'existència d'hipotiroidisme neonatal, cal fer prevenció a l'escola amb el consum de sal iodada. D'aquesta manera evitarem sense cap dubte qualche cas d'hipotiroidisme. De totes maneres, també hem de saber que els casos d'hipotiroidisme poden ser per causa de la glàndula tiroide o per la hipòfisi i en el cas de la glàndula hipofisària l'aport de iode no fa prevenció.

Un segon objectiu dels menjadors escolars seria com he apuntat al principi difondre i ensenyar bons hàbits

de consum: es tracta d'ensenyar a no beure begudes dolces, que aporten calories buides i moltes vegades cafeïna; no comprar cremes de cacau que tenen molt de greix i sucre; consumir poques lllaminadures que únicament ens aporten sucre; limitar el consum de borses d'aperitius "els anomenats snacks", limitar el nombre de dies en què menjarem pizza i evitar el més possible el "fast food".

"...dieta mediterrània, es considera que sempre té una bona presència de: fruita, verdura, llegums, peix i oli d'oliva."

Un tercer objectiu lligat als anteriors seria promoure la dieta mediterrània com a eix de salut i de cultura del nostre poble. La dieta mediterrània ha demostrat tenir un baix índex de malalties cardiovasculars i de patologia neoplàsica. Els darrers anys hem perdut molts dels trets identificadors de la dieta mediterrània i ens hem deixat dur cap a una dieta molt rica en greix saturat, rica en sal i hipercalòrica. Tot plegat un desprofit molt dolent i que cal deixar. Hem de recomanar un bon nivell de consum de verdures i fruites, associat a un bon consum de peix.

Hem d'anar més lluny i a més de recomanar el consum de verdura, fruita i peix com a trets de la dieta mediterrània, també ens hem d'animar a promoure el consum d'aliments de les nostres illes. Malgrat no hi ha un únic patró de dieta mediterrània, es considera que sempre té una bona presència de fruita, verdura, llegums, peix i oli d'oliva. Els aliments lactis han de ser descremats. Tot això té unes explicacions. L'oli d'oliva és una de les millors fonts d'àcids monoinsaturats, el peix és la millor font d'àcids omega-3 i la fruita i la verdura són un autèntic rebost de substàncies antioxidants. Els experts de la Unió Europea han aprovat un programa molt interessant que consistirà en distribuir fruita fresca, el curs proper 2009-2010, de manera gratuïta a les escoles de primària dels països de la Unió Europea.

Per ampliar informació, vos recoman el següent hiperenllaç:

http://weib.caib.es/Recursos/aliments_funcionals_webquest/inici_.htm ■