

INCULCAR HÀBITES SALUDABLES EN EDAT PREESCOLAR MILLORA ELS INDICADORS DE SALUT CARDIOVASCULAR



Dr. Ruster
Programa SI! de Salut Integral

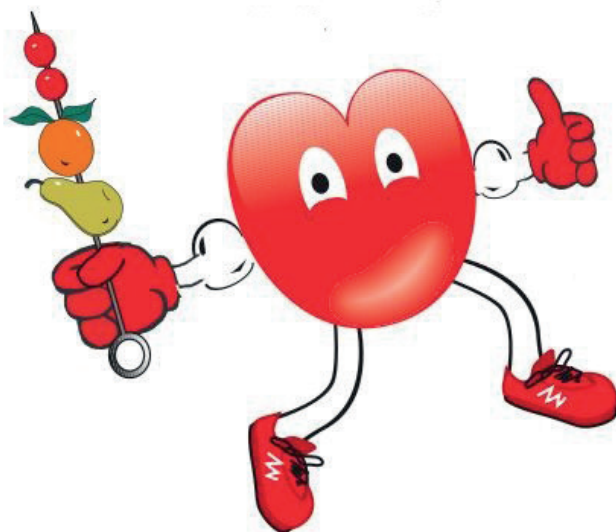
La continuïtat del programa a llarg termini pot tenir un efecte significatiu en la promoció de la salut cardiovascular.

Recentment s'han presentat els primers resultats del Programa SI! (Salut Integral), el programa d'intervenció escolar que lidera el Dr. Valentí Fuster i que demostra que inculcar hàbits de salut durant l'etapa d'educació infantil crea diferències favorables en marcadors de salut cardiovascular. Les dades de l'estudi, iniciativa de la Fundació SHE que compta amb el suport de la Conselleria d'Educació de Madrid, la col·laboració científica del Centre Nacional d'Investigacions Cardiovasculars i del Mount Sinai Hospital de Nova York (Estats Units), s'han publicat recentment a la revista *Journal of American College of Cardiology (JACC)*.

A L'ESCOLA, EL MILLOR ENTORN PER ARRIBAR ALS NENS

Sabem que l'obesitat i altres patologies relacionades com ara la diabetis o la hipertensió són els principals factors de risc de la malaltia cardiovascular, primera causa de mortalitat al món. En nombroses ocasions aquestes patologies deriven d'hàbits d'alimentació i d'activitat física inadequats que es poden corregir fàcilment.

El Programa SI! és un programa d'intervenció escolar dissenyat per promoció la salut cardiovascular, des de l'etapa d'educació infantil fins a la secundària, en quatre àrees directament relacionades: alimentació, coneixement del cos i del cor, activitat física i gestió emocional.



Vora de 15 investigadors de la Fundació SHE, del CNIC i de Mount Sinai Hospital han avaluat l'eficàcia del Programa SI! en l'edat preescolar amb un estudi aleatoritzat a 24 escoles de Madrid (2.000 nens) durant els cursos 2011-2012 a 2013-2014.

Els resultats finals mostren que la **implantació del Programa SI! d'educació infantil ha produït diferències significatives pel que fa als continguts impartits en els tres cursos participants, amb alumnes de 3, 4 i 5 anys.**

Les millores generals es deuen, en gran mesura, a la pràctica d'activitat física. Si bé el major impacte en el coneixement es produeix un impacte en modificacions d'hàbits que supera al de coneixements i actituds, especialment en la modificació en hàbits alimentaris i de pràctica d'activitat física.

De la mateixa manera, després de la intervenció amb alumnes de 3 anys, el Programa SI! no només ha demostrat ser una estratègia eficaç i factible per a inculcar hàbits saludables entre els nens i nenes en edat preescolar, sinó també per a impactar en marcadors d'adipositat (com ara el perímetre de la cintura o el percentatge de greix), que estan directament relacionats amb la salut cardiovascular.

El Programa de Salut Integral, basat en una intervenció duta a terme pel Dr. Fuster a Colòmbia, i que ja va obtenir resultats molt positius, afegeix noves i valuoses dades sobre els beneficis de la intervenció en edat preescolar. Aquest estudi utilitza un disseny innovador, ja que amplia el paper dels metges per abastar també la comunitat educativa. A més, incorpora un protocol i una avaluació estructurada, cosa que sol faltar a les intervencions de salut pública comunitàries.

La Fundació SHE continua desenvolupant el Programa SI! a primària i secundària amb l'objectiu de validar aquest projecte de forma científica, permetre la seva expansió i així arribar a tota l'educació obligatòria, cosa que sens dubte, tindrà un impacte significatiu en la promoció de la salut cardiovascular. Actualment, el programa s'ha estès a més de 125 escoles de Madrid, Catalunya i Galícia i hi participen aproximadament uns 25.000 nens.



Programa
de Salut
Integral



Foundation
for Science, Health
and Education