



► 17 Abril, 2015

**EL SEDENTARISME
 ASSOCIAT A
 L'AUGMENT DE PES**

Abel Maríné



**Professor emèrit de nutrició i
 bromatologia. Facultat de
 Farmàcia. Campus de
 l'Alimentació. UB**

Televisió, menjar i salut

Mirar la televisió és una activitat forçosament sedentària, a diferència d'escoltar la ràdio, compatible amb algun tipus de despesa calòrica. Un més dels molts exemples que el progrés sovint no promou l'exercici físic. Ja hi ha dades que mostren una correlació, tant en gent gran com en infants i joves, entre el temps dedicat a la televisió i la hipertensió. Ho confirma un estudi recent portat a terme pel grup del professor de salut pública Luis Moreno, de la Universitat de Saragossa, en col·laboració amb la Universitat de São Paulo, publicat al *International Journal of Cardiology*. Aquests investigadors s'han basat en el projecte, finançat per la Comissió Europea, sobre identificació i prevenció dels efectes induïts en la salut per la dieta i l'estil de vida en la infància. Durant dos anys han fet el seguiment d'uns cinc mil nens i nenes d'edats compreses entre els 2 i els 10 anys, i han observat una tendència a la hipertensió en 110 de cada 1.000 i que els que es mantenen més de dues hores al dia davant dels televisors, els ordinadors i les videoconsols o tauletes tenen un 30% més de risc de desenvolupar-ne que els que no ho fan. També s'ha observat que els videojocs violents incrementen la pressió arterial i el consum de dolços, i que, per tant, afavoreixen l'obesitat. Totes les formes de sedentarisme influeixen en l'excés de pes, però les esmentades "activitats", ben poc actives des del punt de vista físic, hi tenen un paper creixent. Són ben lluny els temps en què l'oci infantil anava pràcticament sempre associat a exercici físic (jugar a pilota, córrer, etc.) i no és evident que l'esport de cap de setmana ho compensi.

LES RECERQUES SOBRE AQUEST tema cada vegada afinen més. Ja no es limiten a estudiar el temps dedicat a la televisió, sinó també la influència dels continguts dels programes en el tipus i quantitat de menjar que acostumen a anar associats al seguiment televisiu. Aquest març, la revista *Journal of the American Medical Association Internal Medicine* ha publicat dues interessants reflexions sobre els efectes posi-



LLUÍS ROMERO

tius o negatius pel que fa a l'estrès dels espectadors segons el tipus de programa i les conseqüències sobre la seva alimentació. Aquest debat deriva d'un article publicat a la mateixa revista el setembre de 2014 per Aner Tal i col·laboradors, de la Universitat de Cornell. No deixa de ser significatiu que aquesta qüestió, que pot semblar poc rellevant, sigui objecte d'atenció per part de centres importants. L'esmentat article no era el primer sobre televisió i menjar. El juliol de 2014 la revista *Plos One* havia publicat un treball de Colin

Ja sabem que quan es mira la televisió no se sol menjar verdura, sinó 'snacks' o pisolabis força més calòrics. És convenient menjar a taula i de plat, i mirar-la abans o després

D. Chapman i col·laboradors, de la Universitat d'Uppsala, sobre la relació entre els continguts televisius i la ingestió d'aliments. Segons els seus resultats, un programa avorrit induïx a menjar en excés i un programa atractiu, a menjar menys. En canvi, el posterior estudi de Cornell indica que si un programa televisiu "enganxa" i té canvis de ritme i de so, l'espectador dedica menys atenció al que ingereix i menja més i pitjor. Per això recomana que el menjar estigui dosificat d'entrada, en la confiança que podrà més la mandra d'aixecar-se i buscar-ne, si encara hi ha gana, que la força de voluntat de deixar d'ingerir el que es té de més al davant.

HI HA MOLTS MÉS MATISOS a considerar i aquests resultats cal valorar-los amb prudència, però no hem de tenir en compte només la influència del mitjà, la televisió, sobre el menjar, sinó també el missatge. En el fons res de nou, perquè ja sabem que quan es mira la televisió no se sol menjar verdura, sinó *snacks* o pisolabis força més calòrics. És convenient menjar a taula i de plat, i mirar-la abans o després.