

NOTA DE PREMSA

Barcelona, 14 desembre de 2017

Dincat és la federació que agrupa 300 entitats socials i representa els drets de més de 30.000 persones amb discapacitat intel·lectual i les seves famílies a Catalunya

Dincat Federació presenta la guia d'hàbits alimentaris dirigit a famílies i persones amb discapacitat intel·lectual

- El Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Barcelona ha acollit aquest dimecres la presentació de la guia "Hàbits alimentaris: Claus per a una nutrició saludable per a famílies i persones amb discapacitat intel·lectual".
- La guia, elaborada per Dincat Federació, té l'objectiu de reduir la prevalença de l'obesitat i el sobrepès dins del col·lectiu de persones amb discapacitat intel·lectual.

[Dincat Federació](#) ha presentat aquest dimecres 13 de desembre, al Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Barcelona, la guia "Hàbits alimentaris: Claus per a una nutrició saludable per a famílies i persones amb discapacitat intel·lectual".

Un dels objectius de la guia és que "les persones amb discapacitat intel·lectual estiguin més apoderades respecte a la cura de la seva salut", ha explicat Israel Belchi, Responsable d'envelliment, salut mental i sexualitat de Dincat Federació, perquè una de les causes de l'envelliment prematur d'aquest col·lectiu és que "no dediquen tanta atenció" cuidar-se. Per tant, la guia proposa bones pràctiques per tal de reduir el predomini de l'obesitat i el sobrepès dins del col·lectiu de persones amb discapacitat intel·lectual.

Belchi ha fet èmfasi en la importància que té l'atenció de la salut de les persones amb discapacitat intel·lectual. "Si creiem que una bona salut és irrenunciable per al col·lectiu de persones amb discapacitat intel·lectual no és el resultat d'una reflexió subjectiva sinó que és el simple respecte a un dels drets fonamentals que estan contemplats a la Declaració Universal dels Drets Humans de l'Organització de les Nacions Unides". I ha afegit que, Dincat ha editat la guia "*Hàbits alimentaris*" per a fer front a una epidèmia que a més de causar una disminució de la qualitat de vida de qui pateix sobrepès o obesitat, té relació directa amb altres patologies que són causa de mortalitat.

El president de la Fundació Finestrelles, Lluís Monset, ha destacat que en la fundació hi ha molta gent en l'etapa vital d'envelliment, per la qual cosa, és primordial cuidar la salut de les persones i la seva alimentació. Monset ha explicat que l'estudi i l'edició posterior de la guia responen a una "inquietud" respecte al problema de l'obesitat en aquest col·lectiu.

L'estudi ha fet un seguiment al llarg d'un any de 234 persones amb discapacitat intel·lectual que tenien sobrepès o obesitat, i ha consistit en una formació prèvia sobre bons hàbits i cinc avaluacions posteriors, ha explicat la nutricionista clínica Anna Sansano.

Els participants eren de 29 centres catalans, el 65% tenia obesitat i el 35% sobrepès, però en acabar, el 64% havia perdut pes i, de mitjana van baixar un 5%. Es tracta d'un resultat positiu, ja que en el tractament de l'obesitat, la mínima baixada de pes que s'ha d'aconseguir és un 5%.

Les investigadores van constatar que paral·lelament a la pèrdua de pes, es millorava la salut dels participants, amb una disminució de la pressió i el colesterol, entre d'altres.

El 70 % dels pacients van incrementar la seva activitat física per quatre, passant de 24 a 90 minuts de mitjana setmanal.

Segons l'Organització Mundial de la Salut, quatre de cada 10 persones tenen obesitat al món, i a Catalunya, pràcticament la meitat de la població pateix excés de pes, amb un 15% que és obès.

La nutricionista clínica Carolina Alves ha recordat que "el millor tractament contra l'obesitat és la prevenció". Això vol dir que cal cuidar l'alimentació i fer activitat física tot i que es tingui un pes normal. Amb la guia, les persones poden avaluar si estan per sobre del seu pes. No cal fer un gran canvi en la nostra alimentació. Cal tornar a allò tradicional, al que tenim abandonat: la dieta mediterrània".

Lidia Cerro, nutricionista de Nestlé Espanya, ha explicat que prevenir l'obesitat i el sobrepès en aquest país és un dels objectius de Nestlé.

Les persones participants a la recerca sobre la intervenció nutricional van destacar certs aspectes d'aquesta durant la taula rodona.

Un d'ells és que al viure en residències, els hi va resultar especialment dur compartir el moment de menjar amb persones que no estaven seguint cap dieta.

Es va assenyalar també la dificultat de seguir els nous hàbits alimentaris durant els caps de setmana, dies que s'acostumen a passar amb la família i on aquesta sol permetre les "excepcions" o fins i tot promoure-les.

En general es considera que cuidar el que es menja i fer exercici és una necessitat per gaudir d'una bona salut i prevenir malalties tot i que actualment els hi està costant mantenir els canvis d'hàbits que van adoptar durant la recerca.

Finalment, Rosa Cadenas, presidenta de Dincat va agrair i va destacar la implicació de diferents agents en l'elaboració d'aquesta guia, que inclouen diferents entitats socials, empreses privades, administracions públiques i el treball de diferents professionals.

Dincat vetlla des de fa anys per la defensa dels drets, la dignitat i la millora de la qualitat de vida de les persones amb discapacitat intel·lectual i de les seves famílies a Catalunya, i treballa per la plena inclusió.

Dincat Federació agrupa 300 entitats socials i representa els drets de més de 30.000 persones amb discapacitat intel·lectual i les seves famílies a Catalunya. La Federació compta amb un Consell de Participació de les persones amb discapacitat i

dóna suport a l'Observatori dels Drets, un grup de persones que treballa, des de l'autogestió i el foment de la participació en la vida associativa i comunitària.

PREMSA

Sílvia Mir Benajiba

Dincat Federació (Federació Catalana de la Discapacitat Intel·lectual)

comunicacio@dincat.cat

93 490 16 88 / 682 821 717