

## Verdura, seny i natura

S'acosta el final de la mascareta en interiors i, amb gran entusiasme, molts ja somien acomiadar el coronavirus per sempre més. Alguns encara creiem que és d'hora per cantar victòria, però arribarà el dia que la pandèmia per aquest omnipresent virus esdevindrà un episodi negre més, relegat a l'oblit. Malgrat això, tampoc no cal enganyar-se. Arribaran noves pandèmies i malauradament ja convivim amb algunes de velles. Una que navega errant entre nosaltres és l'obesitat, un problema de salut pública que a estones preocupa i a estones sembla que es normalitza. Avui vull recuperar aquesta pandèmia silenciada per convidar a la reflexió. Perquè les dades al nostre territori són, com a mínim, alarmants. De fet, parlen per si soles: més de la meitat de la població de 18 a 74 anys i gairebé un 35% de la població de 6 a 12 anys té excés de pes, segons l'enquesta de salut a Catalunya de 2019. Les dades de l'Organització Mundial de la Salut i d'estudis o enquestes fets a l'Estat espanyol segueixen la mateixa línia.

De quina manera el sistema sanitari afrontarà l'augment progressiu de les malalties cròniques secundàries al sobrepès és tota una incògnita. El que és clar és que aliments rics en greixos, *snacks* dolços o salats i begudes ensucrades no poden formar part de la nostra dieta habitual. Els nens no són els responsables d'allò que els seus pares decideixen incloure a la cistella de la compra. De fet, durant la infantesa es tendeix a imitar, repetir o fins i tot idolatrar el comportament dels progenitors, simplement perquè els nens no volen sentir-se exclosos i necessiten afecte. Doncs bé, una mica més de productes de l'hort a les cases estaria bé. Si més no per trencar les inèrcies que converteixen els passadissos del supermercat en la pista d'un ral·li on cal passar els primers per caixa perquè anem amb presses i ja no tenim temps per anar al mercat a comprar productes frescos. Omplir el carret d'ultraprocessats pot resultar més còmode, però no és més saludable. Com tampoc no ho és quedar-se a casa davant de la televisió o de l'ordinador. El sobrepès es combat també amb moviment. I no podem permetre que els pretextos juguin en aquesta lliga, perquè, al final, fer una caminada és salut i, a més, és gratis. Més verdura, més seny i més natura. Fes-ho per tu, però sobretot, fes-ho per ells.