

## B. Prevenció de l'obesitat

Com heu vist, cada cop hi ha més gent afectada per sobrepès i obesitat. Com creieu que es podria prevenir l'obesitat? Com creieu que els científics troben la resposta a aquestes preguntes?

1. En grups, descriu el projecte de recerca **HELENA** que es presenta al vídeo d'Xplore Health "[HELENA](#)". Utilitzeu el següent guió per realitzar una descripció acurada d'aquesta recerca:
  - a. **Introducció** (paràgraf breu que expliciti l'objectiu de l'experiment).
  - b. **Hipòtesi de treball** (formuleu-la en clau de "si... llavors...").
  - c. **Procediment** (expliqueu què fan els científics en cada pas i per què).
  - d. Anàlisi dels **resultats** obtinguts en aquest experiment.
  - e. **Conclusions** (relacionades amb l'objectiu inicial).
2. A partir de les conclusions de l'estudi HELENA, a la Universitat de Saragossa es va desenvolupar el [projecte TOYBOX](#). Quin objectiu perseguia? Per quin motiu l'estudi TOYBOX es va realitzar en edats tan precoces (4-6 anys)?
3. Ara us convidem a fer d'investigadors. Us proposem que dissenyeu un estudi de **la incidència del sobrepès i l'obesitat** en els alumnes del vostre institut. Per tal de dur a terme aquesta investigació convé que seguïu aquests passos:
  - a. Dissenyeu un model d'enquesta per recollir les dades que considereu adients per a l'estudi. Compartiu la vostra enquesta amb la resta de grups i elaboreu un únic model de qüestionari a partir de les aportacions de tota la classe. Convé que considereu la confidencialitat de les dades que recolliu com un aspecte important per tenir en compte.
  - b. Consensueu la quantitat d'alumnes de l'institut als quals enquestareu. Cal passar el qüestionari a tots els alumnes de l'institut o només a una petita part? Per què?
  - c. Acordeu com analitzareu els resultats per a cadascuna de les preguntes de l'enquesta: percentatges, tipus de gràfics...

4. Passeu l'enquesta i analitzeu-ne els resultats. Elaboreu un pòster amb les principals conclusions a les quals hagueu arribat amb l'estudi. Feu difusió d'aquests pòsters utilitzant el web de l'institut, les cartelleres, etc. La vostra finalitat ha de ser conscienciar la comunitat educativa de la incidència de l'obesitat en el vostre centre.

### C. Com podem investigar si la nostra dieta és saludable?

1. Quines característiques ha de complir una dieta saludable? Per què es diu que una dieta saludable ha de ser **equilibrada**, **variada** i **completa**? Discussiu-ho amb tots els companys de la classe.
2. Cerqueu a Internet el [Plat Saludable de Harvard](#) i descriuiu a continuació les proporcions dels diferents aliments que hi ha d'haver en un àpat saludable.
3. En els grups de treball inicial, poseu en comú idees sobre com es pot investigar si la nostra dieta és saludable. Apunteu a continuació unes primeres idees de com es podria dur a terme aquest estudi.
4. Quines variables cal fixar per tal que tots investiguem amb els mateixos criteris i després puguem comparar les dades i arribar a conclusions de tot el grup? Acordeu-ho amb la resta de companys de la classe.
5. Anoteu individualment els aliments i les quantitats. Compareu les vostres dades amb les del plat de Harvard. Comenteu-les amb el vostre grup de treball. Es compleixen les proporcions saludables per a cada membre del grup? I en el conjunt del grup?
6. Determineu el valor nutritiu de la vostra dieta diària. Per calcular les quantitats podeu utilitzar una guia de mesures aproximades que us facilitem a l'annex 1. Podeu fer servir taules de composició nutritiva dels aliments que trobareu a Internet, com ara la que us ofereix la [Base de Dades Espanyola de Composició dels Aliments](#) o una base de dades americana, la [National Nutrient Database](#).

Anoteu el valor energètic i les quantitats en grams de lípids totals, àcids grassos saturats, hidrats de carboni, proteïnes, fibra i sal, utilitzant una taula com la que us mostrem a continuació:

Aliment	Quantitat	Valor energètic (Kcal)	Hidrats de carboni	Proteïnes	Lípids totals	Àcids grassos saturats	Fibra	Sal