Restauracióncolectiva
*El portal de referencia para los profesionales del sector*



El plan de choque de Amsterdam para frenar una obesidad infantil que ha aumentado el 12%

Las clases de cocina saludable, incluyendo platos de diferentes culturas, son una de las medidas que se han implantado en los colegios. ©Graeme Robertson_TheGuardian.

# El plan de choque de Amsterdam para frenar una obesidad infantil que ha aumentado el 12%

Miércoles, 10 de mayo 2017

**Amsterdam es la ciudad de Holanda con mayor índice de obesidad. En los últimos años la obesidad infantil ha crecido un 12%, algo que ha impulsado la administración pública a tomar una serie de medidas bastante radicales para reducir esta epidemia, poniendo especial hincapié en el ámbito escolar.**

La ciudad de las bicicletas y los tulipanes tiene la mayor tasa de obesidad de los Países Bajos y uno de cada cinco niños tiene sobrepeso y está en riesgo de padecer futuros problemas de salud. Con todas las alarmas encendidas, la administración está dedicando muchos esfuerzos para erradicar esta epidemia. Gracias a un programa radical y de gran alcance, está obteniendo resultados muy positivos, incluso entre las comunidades más desfavorecidas, que son normalmente a las más difíciles de llegar.

El programa está pensado para atacar el problema desde múltiples flancos y a la vez que promociona que se beba agua o el deporte en los colegios, también se niega a invertir dinero en eventos deportivos que estén financiados por empresas de comida rápida o bebidas azucaradas.

Algunas de las medidas más importantes que se están llevando a cabo son:

1. Los niños no pueden llevar zumos al colegio, solo se les permite agua o leche. El colegio debe de ser un sitio donde dar ejemplo.
2. Se ha aumentado la inversión para poner más fuentes de agua por la ciudad. La mejor forma para fomentar el consumo de agua es, sin duda, que la gente pueda disponer de ella en cualquier sitio.
3. Se ha prohibido la celebración de cumpleaños en clase. Esto ha sido un punto muy controvertido, pero solo hay que reflexionar un minuto sobre cómo se celebran los cumpleaños en los colegios… efectivamente, repartiendo chucherías y comida nada sana. La administración tiene claro que fuera del horario escolar cada familia hará lo que quiera, pero dentro del colegio hay que dar ejemplo.
4. Clases de cocina saludable en los colegios: para aprender a realizar diferentes platos saludables, incluyendo platos de diferentes etnias.
5. La ciudad no patrocinará eventos deportivos que estén financiados por empresas de comida rápida o bebidas azucaradas. Este tipo de publicidad no es buena para los niños, que desde muy pequeños ven a esas marcas por todos lados.
6. Precios subvencionados para centros o actividades deportivas para familias con pocos ingresos. Esta medida es importante, ya que muchas veces un bajo nivel socioeconómico es sinónimo de mayor índice de obesidad.
7. Se conciencia sobre la importancia del sueño. Dormir bien influye en un correcto balance de nuestro estado hormonal, algo que tiene mucho que ver con el apetito. Se hacen reuniones con los padres para intentar establecer unos correctos hábitos de sueños para los niños.

Si queréis tener información ampliada sobre estas medidas, podéis consultar éste artículo publicado en 'The Guardian' el pasado 14 de abril (en inglés).

**Notícias Relacionadas**

- ¿Cómo hace Japón para ser el país desarrollado con el índice de obesidad más bajo del mundo?
- Acabar con la obesidad infantil: los seis consejos fundamentales del informe de la OMS
- La obesidad y el sobrepeso infantil disminuye 3,2 puntos en los últimos cuatro años