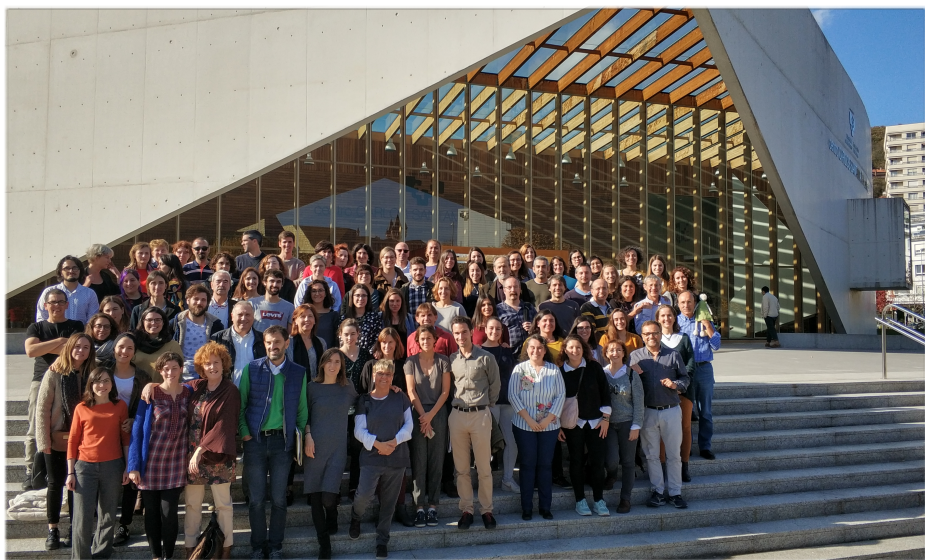


INMA Newsletter

Butlletí per les famílies INMA Sabadell



Personal investigador del Projecte INMA

Moltes gràcies per participar!

La vostra participació al Projecte INMA és clau! Gràcies a vosaltres podem fer recerca en temes tan importants com són els efectes en la salut de la dieta, de l'activitat física i de l'exposició a compostos tòxics a través de l'aire, l'aigua i el menjar. Entre tots ajudarem a millorar la salut de la població!

I tu, per què participes a INMA?



GUILLEM MALET
14 ANYS

M'encanta participar al Projecte IMMA! Vaig començar al néixer i sense adonar-me i passant-ho bé porto catorze anys participant en un projecte per millorar la vida de tots i és genial.



SILVIA RODERO
13 ANYS

Me gusta participar porque considero que es una muy buena forma de poder ayudar y mejorar la salud de las generaciones futuras. Quería darles las gracias a Nuria y Silvia por acompañarme en este proyecto. Espero que siga activo mucho tiempo y les deseo suerte de todo corazón!

Vols estar informat de totes les novetats?



Segueix-nos a Twitter!

Ens podràs trobar a

@ProyectoINMA
#ProyectoINMA

Consulta el nostre web!



www.proyectoinma.org

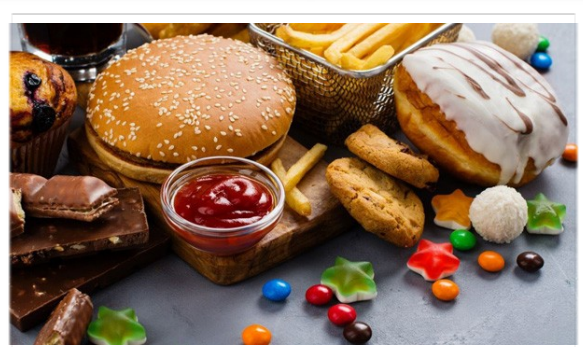
DESCOBERTES MÉS RECENTS DEL PROJECTE INMA

LA DIETA IMPORTA!



Els àcids grassos trans es relacionen amb majors nivells de sobrepès i obesitat

Un major consum d'àcids grassos trans, que es troben en productes processats industrialment, augmenta el risc de patir sobrepès i obesitat en nens i nenes de 4 i 5 anys. Aquesta descoberta ha sigut gràcies a la participació de les cohorts d'INMA Sabadell, Astúries, Guipúscoa i València.



Menjar fruits secs durant l'embaràs millora el desenvolupament neuropsicològic de les nenes i nens



Els resultats d'un estudi en el que han participat les famílies d'INMA Sabadell, Astúries, Gipúscoa i València han mostrat que els fills de les mares que consumien més fruits secs durant el primer trimestre d'embaràs obtenien millors resultats en tots els examens de funció cognitiva, atenció i memòria de treball. Els tests es van realitzar tres vegades: quan els infants tenien un any i mig, 5 anys i 8 anys.

SI CONTINUES LLEGINT, TROBARÀS UNA RECEPTA DELICIOSA I SALUDABLE PER TASTAR!

AFFECTEN LES PANTALLES A LA SON?

L'ús de la tauleta i el mòbil estan relacionats amb majors problemes de son entre els adolescents

Un estudi realitzat amb voluntaris de 17-18 anys de la cohort d'INMA Menorca conclou que fer més trucades telefòniques, utilitzar més la tauleta i dependre constantment dels telèfons mòbils es relaciona amb una pitjor qualitat de la son i una son més fragmentada en aquells i aquelles adolescents que utilitzen més el mòbil i la tauleta. Són diverses les raons que expliquen això. Per una banda, l'ús dels dispositius mòbils sovint resulta en un retard de l'hora d'anar a dormir i a més causa una excitació mental deguda a la estimulació rebuda amb les pantalles que dificulta la conciliació de la son. A més a més, aquests dispositius emeten llum blava que suprimeix la producció de melatonina i altera els ritmes circadians (relacionats amb la son).



EXPOSICIÓ A TÒXICS

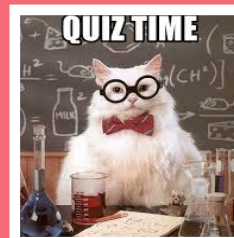
Les famílies amb un nivell socioeconòmic més alt tenen més risc d'estar exposades a certs contaminants químics



Un estudi europeu on hi han participat les famílies de Sabadell, Astúries, Gipúscoa i València, juntament amb famílies d'altres cohorts europees, ha descrit la relació entre la posició socioeconòmica i l'exposició a contaminants. En total es van mesurar 41 químics a 1300 mares i els seus fills d'entre 6 i 12 anys. Les dones i els infants amb un nivell socioeconòmic més alt tenien més risc d'estar exposats a mercuri, arsènic i bisfenol A, entre d'altres. Per contra, en nivells socioeconòmics més baixos només es va trobar un major risc d'exposició al cadmi durant l'embaràs i a derivats del plom i ftalats en els infants. Això podria explicar-se per les diferències en la dieta, en el consum de tabac i en l'ús de productes de consum, com per exemple cosmètics, entre les famílies de diferents nivells socioeconòmics.



T'AGRADARIA SER INVESTIGADOR? SAPS A QUÈ ES DEDIQUEN? CREUS QUE POTS SER UNA BONA CIENTÍFICA?



Respon a les següents preguntes i descobriràs si estàs preparada per ser una gran investigadora!

1

Una hipòtesi és:

- A) Un costat d'un triangle
- B) Una veritat absoluta
- C) Un enunciat científic no verificat encara

6

Primera científica en guanyar el premi Nobel:

- A) Marie Curie
- B) Katie Bouman
- C) Rita Levi

2

On es pot fer ciència?

- A) Només als laboratoris privats
- B) A les universitats
- C) A tot arreu

7

Quants mesos a l'any tenen 28 dies?

- A) Un mes
- B) Un, només els anys que no són de traspàs
- C) Tots els mesos de l'any

3

Un/a investigador/a és:

- A) Una persona que es dedica a fer ciència
- B) Una persona rara i extravagant
- C) Una superdotada

8

Quin és el primer pas del mètode científic?

- A) L'observació
- B) L'experimentació
- C) La teoria que demostra la hipòtesi

4

Quina fórmula suma 14?

- A) $7+(3*6)-10+1$
- B) No cal ser bo en matemàtiques per ser investigadora (però ajuda!)
- C) $7+((3*6)-10)-2$

9

Com podem reduir la contaminació de la ciutat?

- A) Anant en bicicleta o caminant a tot arreu
- B) Agafant més el cotxe però tancant les finestres
- C) No podem fer res per evitar-la

5

Per què el Projecte INMA es diu així?

- A) La primera participant es deia Inma
- B) INMA significa Infància i Medi Ambient
- C) Perquè la filla del fundador del Projecte INMA es diu Inma

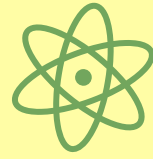
Psst! Trobaràs les solucions a la pàgina següent!





SI HAS ENCERTAT DE 0 A 3 PREGUNTES:

Poc a poc, encara pots ser un investigador de primera. Només necessites una mica de paciència i molta observació!



SI HAS ENCERTAT DE 4 A 6 PREGUNTES:

Vas per bon camí! Tens moltes qualitats però encara pots aprendre moltes coses més. Ànims!



SI HAS ENCERTAT DE 7 A 9 PREGUNTES:

Ohhh! Enhorabona! Ja estàs preparat per començar a fer recerca!



Soluciones del quiz:
1.C; 2.C; 3.A; 4.B; 5.B; 6.A; 7.C; 8.A; 9.A

T'HAS PREGUNTAT MAI QUÈ HEM FET AMB LES MOSTRES QUE ENS HAS PROPORCIONAT A LES VISITES ANTERIORS?

Et posem alguns exemples reals!

MOSTRES DE SANG

OBTENCIÓ

A la visita, amb una punxadeta indolora s'obtenen les mostres de sang



PROCESSAMENT

Al laboratori se separen els diferents components de la sang



EMMAGATZEMATGE

Les mostres s'emmagatzemen en un congelador a -80°C , que les conserva intactes fins que s'analitzen



RESULTATS

La ingesta d'Omega 3 durant l'embaràs disminueix el risc de desenvolupar TDAH a la infantesa



ANÀLISIS

De la sang es poden obtenir: glucosa, colesterol, triglicèrids, metalls pesants, antioxidants, hormones, genètica, etc.



MOSTRES DE FEMTA

OBTENCIÓ

Es recullen les femtes tal i com s'indica al protocol

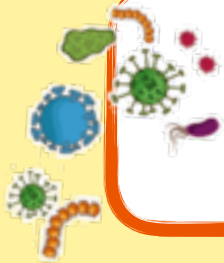


EMMAGATZEMATGE I ANÀLISIS

S'emmagatzemen a temperatura ambient i s'envien al laboratori

RESULTATS

Amb aquestes mostres es poden saber quines bacteries viuen al nostre intestí!



MOSTRES DE CABELL

OBTENCIÓ

Es talla una miqueta de cabell (gairebé no es nota!)



ANÀLISIS

Del cabell podem obtenir molta informació! Com nivells de mercuri o nivells d'estrès

RESULTATS

Avaluació de l'exposició al mercuri i els seus possibles efectes en la salut dels infants i adolescents



LES NOUS SÓN UN ALIMENT MOLT SALUDABLE! COM PODEM AUGMENTAR EL CONSUM DE NOUS?

Tal i com hem vist en una notícia anterior, les nous són molt saludables. Com podem augmentar el seu consum?



Menjant un grapatet a l'hora d'esmorzar o berenar



Afegint-les a l'amanida



Cuinant amb nous



Et proposem un parell de receptes
fàcils i molt bones amb nous!

IOGURT AMB NOUS I FRUITA

T'agrada el iogurt amb trossets de fruita? El pots fer a casa amb menys sucre i més gustós.

INGREDIENTS

- 1 iogurt natural
- Un grapat de nous pelades
- Un grapat de nabius, morenes o maduixes tallades

PREPARACIÓ

1. En un got de vidre posa al fons la fruita (guarda'n una mica per decorar després). El iogurt tindrà tres capes, aquesta és la primera.
2. Afegeix el iogurt formant la segona capa.
3. Trenca les nous en trossets i afegeix-les per sobre formant la tercera capa. Decora amb uns nabius per donar un toc de color.



PIM, PAM!

CREMA DE CACAU I FRUITS SECS

Si t'agrada la crema de cacau i avellanes com les que pots trobar a les botigues, et recomanem una de molt més saludable i sense sucre!

INGREDIENTS (per 5 racions)

- 50 g de nous
- 50 g d'anacards
- 100 g de dàtils
- 25 g de cacau pur en pols
- 15 g d'oli d'oliva suau
- 15 ml d'aigua, Llet o beguda vegetal

PREPARACIÓ

1. Treu els ossos dels dàtils i talla'ls a quadradets. Posa a la picadora els dàtils i la resta d'ingredients. Tritura-ho fins que quedi una barreja homogènia. Has de tenir paciència perquè és una crema molt densa i enganxifosa, però val la pena l'esforç!
2. Posa la barreja en un motlle, preferiblement de silicona, i pressiona bé el fons perquè quedi compacta. Deixa-ho refredar al congelador una estona.
3. Treu la crema del congelador i del motlle. Pots posar-la en un pot de vidre i ja la tens llesta per untar al pa!



© danzadefrutas.com



Recorda! Encara que no porti sucre, és molt energètica! No te la mengis tota de cop!



EL PROJECTE INMA TÉ UN IMPACTE DIRECTE A SABADELL

Informe de salut infantil de Sabadell

Una col·laboració entre l'Ajuntament de Sabadell, l'Institut de Salut Global de Barcelona (ISGlobal) i el Projecte INMA va permetre realitzar una investigació sobre els hàbits de salut dels infants de Sabadell. Els resultats es van publicar a l'**Informe de salut infantil de Sabadell**. L'informe es va presentar el setembre de 2018 i es pot consultar a la web de l'Ajuntament.

En aquest informe, es van estudiar diferents components de la salut dels infants com l'obesitat, la salut respiratòria i la salut mental. També es van analitzar factors de l'estil de vida com la dieta, l'activitat física i els hàbits sedentaris, el descans o l'exposició al tabac. Els resultats serviran per orientar les polítiques locals i així millorar la salut i l'entorn dels sabadellencs.

Et mostrem els resultats més destacats, les accions impulsades per l'Ajuntament i el que podeu fer vosaltres a casa

Sabadellsalut

ESTUDI SOBRE HÀBITS DE SALUT EN INFANTS



Estudi de Salut Infantil* de Sabadell: tenim camí per recórrer



Fumadors passius:
un 29% dels infants està exposat al fum del tabac dins de casa

Sedentarisme:
Un 62% fa menys d'una hora d'activitat física al dia

Alimentació:
per norma general, mengen + carns i - fruita i verdura del que seria recomanable

El 30% dels infants tenen sobrepès o obesitat

Dèficit d'Atenció:
el 14% presenten símptomes de TDAH



**Des de l'Ajuntament hi estem treballant.
S'han posat en marxa accions i se n'impulsaran de noves**

<p>S'han impulsat entorns sense fum a 54 escoles i equipaments públics</p>	<p>Foment de l'esport i dels estils de vida actius davant del sedentarisme</p>	<p>Àpats equilibrats. Introducció de + productes ecològics als menjadors escolars</p>	<p>Patis Oberts a 6 escoles públiques de la ciutat</p>	<p>Nous carrils bici i foment de desplaçaments a peu. Itineraris saludables</p>	<p>Accions per uns entorns escolars segurs a més d'una vintena de centres educatius</p>	<p>Campanyes per sensibilitzar adults, infants i joves sobre hàbits de salut i qualitat de vida</p>
-----------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**I a casa, què podem fer?
Uns bons hàbits de salut és un repte col·lectiu**

<p>Evitem fumar a casa o dins del cotxe. No els convertim en fumadors passius</p>	<p>Seguim rutines, evitem àpats pesats i aparells electrònics abans d'anar a dormir. Procurem-los un descans de qualitat</p>	<p>Procurem que els nostres nens i nenes es moguin: com a mínim 60 minuts d'activitat física al dia</p>	<p>Apostem per la dieta mediterrània: 5 racions de fruita/verdura al dia, i vigilem què, com i quan mengem</p>	<p>Reservem-los temps Parlem amb ells: què han fet, què els agrada, com es senten</p>
------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------



*Fem salut per a tothom.
Fem qualitat de vida!*



Podeu llegir l'informe sencer seguint el següent enllaç

<http://sabadell.cat/ca/salut/estudi-sobre-habits-de-salut-en-infants/117219>



**Fins la propera visita!
Recordeu que ens tornem a
veure l'any vinent!**

SI VOLS ESTAR AL DIA DE TOTES LES NOVETATS...



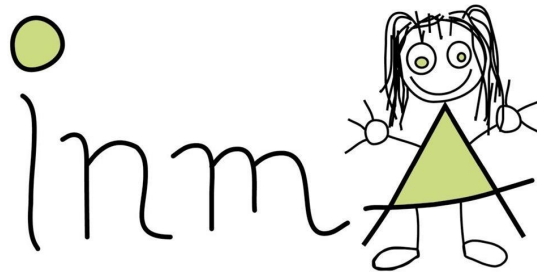
SEGUEIX-NOS A TWITTER!

**@ProyectoINMA
#ProyectoINMA**



CONSULTA EL NOSTRE WEB!

www.proyectoinma.org



Infancia y Medio Ambiente