

Play decide

Jocs per debatre a l'aula

EduCaixa

PLAY DECIDE

Gràcies per descarregar el joc PlayDecide.

El joc de discussió PlayDecide fa possible parlar de manera senzilla, respectuosa i basada en fets sobre qüestions controvertides.

El joc permet als jugadors familiaritzar-se amb una tema, abordar-lo des de diferents perspectives i **formar-se o aclarir la seva pròpia opinió**. PlayDecide també convida els jugadors a **examinar qüestions com a grup**: podeu arribar a un consens positiu? El joc **culmina amb la votació** d'una sèrie de posicions teòriques proposades.

Una sessió PlayDecide dura aproximadament **90 minuts**. El nombre ideal de jugadors és de 4 a 8: formeu grups paral·lels si hi ha més de 8 jugadors.

Aquest pdf conté **tots els elements necessaris per a un grup de fins a 8 persones**. Cada jugador necessita un tauler i una còpia de les instruccions visuals. El grup comparteix totes les altres targetes.

El joc necessita un **facilitador** que es prengui el temps de familiaritzar-se amb la dinàmica i continguts del joc. Com a facilitadors, trobareu les instruccions a www.playdecide.eu, on també podeu utilitzar una eina en línia per planificar la vostra sessió, guiar el vostre grup mentre juga, gravar els resultats de vots i comparar-los amb els d'altres sessions de PlayDecide que s'han jugat en qualsevol altre lloc del món.

També podeu crear els vostres propis jocs mitjançant la plantilla PlayDecide o traduir els jocs existents a la vostra llengua.

Gaudiu!

Per a qualsevol pregunta o informació dirigiu-vos a la comunitat través de la pàgina de PlayDecide de Facebook o envieu un correu electrònic a: info@ecsita.eu.

Instruccions

1. Preparació. Trobareu suport en línia pas a pas per als facilitadors en el lloc web PlayDecide: si voleu utilitzar-lo, inicieu la sessió a www.playdecide.eu i seleccioneu “planificar una sessió”.

Imprimiu les vostres targetes i taulers (des de la p. 4 fins al final d’aquest pdf) seguint les especificacions d’impressió que s’indiquen a la part inferior de cada pàgina.

Aquest pdf conté tots els elements necessaris per a un grup de fins a 8 jugadors. Si teniu més participants, dividiu-los en grups paral·lels i imprimiu més còpies.

Cada jugador necessita un tauler (p. 4) i una còpia de les instruccions visuals (p.5). El grup comparteix totes les altres targetes. Proporcioneu bolígrafs i llapis per a tothom.

Per obtenir millors resultats d’impressió, utilitzeu paper de 160 g / m2. Necessiteu:

- Un full blanc A3 pels taulers de cada jugador
- 15-20 fulls blancs A4 en total per obtenir instruccions visuals, targetes de cas, targetes blanques, taulers per a crear agrupacions de targetes i fulls pels resultats dels vots
- 3-4 fulls verds A4 en total per a les targetes d’informació
- 3-4 fulls blaus A4 en total per a targetes de tema
- 2 fulls taronges A4 en total per a targetes de desafiament
- 1 full groc A4 per a targetes grogues

Un cop imprès el material, retalleu les targetes

2. Inici del joc. De principi a fi, el joc durarà uns 90 minuts.

Com a facilitador, podeu **connectar-vos al lloc web** www.playdecide.eu **per planificar la sessió** i utilitzar l'eina de facilitació durant el joc. Quan premeu "start" es posa en marxa un cronòmetre així com les instruccions que us guiaran a través de les diferents etapes del joc, incloent l'enregistrament de la sessió i la possibilitat de compartir-ne els resultats.

Tots els jugadors tenen un tauler al seu davant. Hi ha **diferents tipus de targetes** que aniran **omplint els taulers**.

El facilitador acompanya els jugadors a través de les tres etapes principals del joc amb les instruccions visuals. Ell o ella assenyala els **objectius del joc**.

Abans d'iniciar la primera fase, el facilitador recorda a tots els jugadors les regles del debat (a la part inferior esquerra del tauler) i lliura les targetes grogues. Qualsevol pot aixecar una targeta groga per aturar la discussió en cas que consideri que algú no està respectant les regles. Quan es resol el problema, es reprèn la discussió. A la part superior dreta del tauler hi ha un espai per a notes personals i "pensaments inicials".

3. Fase 1: Informació. Aquesta part del joc dura aproximadament **30 minuts**.

En aquesta etapa, els jugadors es familiaritzen amb el tema, l'aborden des de diferents perspectives i **es formen o aclareixen una primera opinió personal**. Al final d'aquesta etapa, **cada jugador té una o dues targetes de cada tipus en el seu tauler**.

1. Tots els jugadors llegeixen la **introducció** (a la part superior esquerra del tauler).
2. Tots els jugadors llegeixen algunes **targetes de cas**. Cadascun d'ells tria una que li sembli significativa i la col·loca en el seu tauler. Cada jugador resumeix breument la seva targeta de cas al grup.
3. Tots els jugadors intercanvien i llegeixen **targetes d'informació**. Cadascun d'ells tria dues que consideri importants i les col·loca al seu tauler.
4. Tots els jugadors llegeixen **targetes de tema**. N'escullen dues que els semblin significatives i les col·loquen al tauler. Cada jugador resumeix breument al grup les targetes de tema que ha triat.

Els jugadors poden usar les targetes blanques en qualsevol moment per afegir informació i temes si és necessari.

4. Fase 2: Discussió. Aquesta part del joc triga uns altres **30 minuts**.

En aquesta etapa, els jugadors **comparteixen la seva primera opinió amb els altres i afinen el seu punt de vista** a mesura que escolten diferents arguments i perspectives sobre el tema. Els jugadors utilitzen les targetes recollides en la primera etapa per fonamentar els seus arguments.

Hi ha **diferents maneres de discutir**. Trieu la que s'adapti millor al caràcter del grup.

- Podeu utilitzar la “discussió lliure”: no hi ha restriccions, la discussió flueix entre els jugadors. Tothom intenta respectar les directrius (si no és així es poden fer servir targetes grogues).
- Una manera més estructurada de discutir és “parlar per torns”.

Si la discussió és difícil o s'alenteix, les **targetes de desafiament** poden redreçar la situació. El facilitador lliura les targetes de desafiament cap per avall. Els jugadors les llegeixen en veu alta i actuen en conseqüència.

Els jugadors poden prendre nota de la discussió **creant agrupacions** entorn a temes que reflecteixen la visió del grup. Es poden utilitzar tots els tipus de targetes per crear un grup. Utilitzeu els taulers de grup proporcionats en aquest pdf si seleccioneu aquesta opció.

5. Fase 3: Una resposta conjunta. Aquesta última part trigarà aproximadament **20 minuts**.

Aquesta etapa convida els jugadors a examinar els problemes com a grup: quines opinions hi ha presents al vostre grup? Es pot arribar a una posició comuna?

1. Tothom llegeix de nou les quatre posicions teòriques.
2. Intenteu buscar punts en comú. Hi ha una posició amb la qual tothom se senti còmode? Si no, intenteu formular com a grup la vostra “cinquena posició teòrica”.
3. Tots els jugadors voten individualment, per torns, sobre totes les posicions.
4. Els vots es registren a la fitxa de votació impresa o directament en línia si utilitzeu l'eina del facilitador que proporciona un bon resum visual i us permet comparar els vostres resultats amb els d'altres jugadors de tot el món.

6. Registre dels resultats. Si no s'ha fet durant la sessió, el facilitador inicia la sessió a www.playdecide.eu i transfereix els resultats del full de votació al lloc web. Els vostres resultats s'afegiran als d' altres sessions que es juguen al món i que es poden descarregar com a full de càlcul.

Una crisi de pes?

El nostre estil de vida i la nostra alimentació es relacionen directament amb la nostra salut. No només determinen el nostre pes, sinó que també incrementen el risc de desenvolupar malalties cròniques en algun moment de la nostra vida, incloent malalties cardiovasculars, diabetis i càncer. El nombre de persones amb obesitat ha augmentat dràsticament en les últimes dècades i l'any 2016 aproximadament 1.900 milions de persones tenien sobrepès. Paral·lelament, també ha augmentat la prevalença de malalties no contagioses entre la població. Això no només implica una càrrega social derivada dels costos sanitaris i l'absentisme laboral, sinó que també comporta una menor qualitat de vida. Encara que sabem que la dieta i l'estil de vida es poden modificar per prevenir l'obesitat i el desenvolupament de malalties, és més fàcil dir-ho que fer-ho. Qui és el responsable de revertir aquesta tendència? Deixant de banda el paper d'alguns actors socials, com ara les organitzacions de consumidors o la indústria, creieu que depèn dels consumidors canviar els seus patrons d'alimentació i estil de vida, o és responsabilitat dels governs dur a terme accions per millorar la salut pública? Aquest joc ha estat actualitzat i adaptat pel Living Lab de Salut, en el marc del programa educatiu Xplore Health, impulsat conjuntament per IrsiCaixa i l'Obra Social "la Caixa". El PlayDecide original va ser desenvolupat en espanyol per Ecsite i EUFIC en el marc del projecte europeu INPROFOOD (FP7 / 2007-2013), sota l'acord de llicència núm. 289.045, i podeu trobar-lo en aquest enllaç: <https://playdecide.eu/es/playdecide-kits/2385>

Posicions teòriques

1. El govern ha de regular tots els àmbits de la salut pública, inclosos els preus dels aliments, la grandària de les racions, la publicitat i la composició dels aliments. L'activitat física hauria de ser obligatòria.
2. El govern ha de regular alguns àmbits de la salut pública, com ara l'etiquetatge dels aliments per afavorir l'elecció d'aliments saludables, la informació que es difon, mitjançant la prohibició de la informació enganyosa, o la composició dels aliments, mitjançant mesures que penalitzin fiscalment els aliments insans. També ha de facilitar i fomentar l'activitat física.
3. El govern ha de proporcionar les directrius per mantenir una dieta i un estil de vida saludables i regular l'etiquetatge dels aliments per afavorir l'elecció d'aliments saludables. S'hauria de fomentar l'activitat física.
4. No és necessària cap regulació governamental. És responsabilitat de cada persona tenir cura de la seva salut i la seva dieta. Els ciutadans han de poder triar lliurement el seu tipus d'alimentació i el seu estil de vida.

Objectius del joc

- Familiaritzeu-vos amb aquesta qüestió i abordeu-la des de diferents perspectives
- Formeu-vos o aclariu la vostra opinió
- Treballeu per afavorir una visió compartida pel grup
- Voteu les posicions teòriques, compartiu els vostres resultats i compareu-los amb les opinions d'altres que ja han jugat de qualsevol lloc del món

Targeta de cas

Targeta d'informació

Targeta d'informació

Primeres reflexions

Escriviu aquí les vostres primeres reflexions; useu les targetes blanques per afegir-hi temes i informació.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Targeta de tema

Targeta de tema

Targeta de desafiament

Instruccions

Teniu dret a parlar.

Però expresseu la vostra opinió sense ser insistent.

Valoreu les vostres pròpies experiències a la vida. Respecteu el torn de paraula de les altres persones

I deixeu que acabin de parlar abans de parlar vosaltres.

Gaudiu de la diversitat d'opinions.

Accepteu les actituds de sorpresa o confusió entre els participants com a senyal que heu introduït pensaments i sentiments nous.

Cerqueu un punt en comú.

«Però» tingueu en compte la disparitat d'opinions i «també» les opinions semblants.

Tres passos

1. Informació. Aclariu la vostra opinió personal sobre el tema llegint i seleccionant les targetes que us semblin més importants. Col·loqueu les targetes al tauler i després llegiu-les en veu alta als altres jugadors. ± 30 min

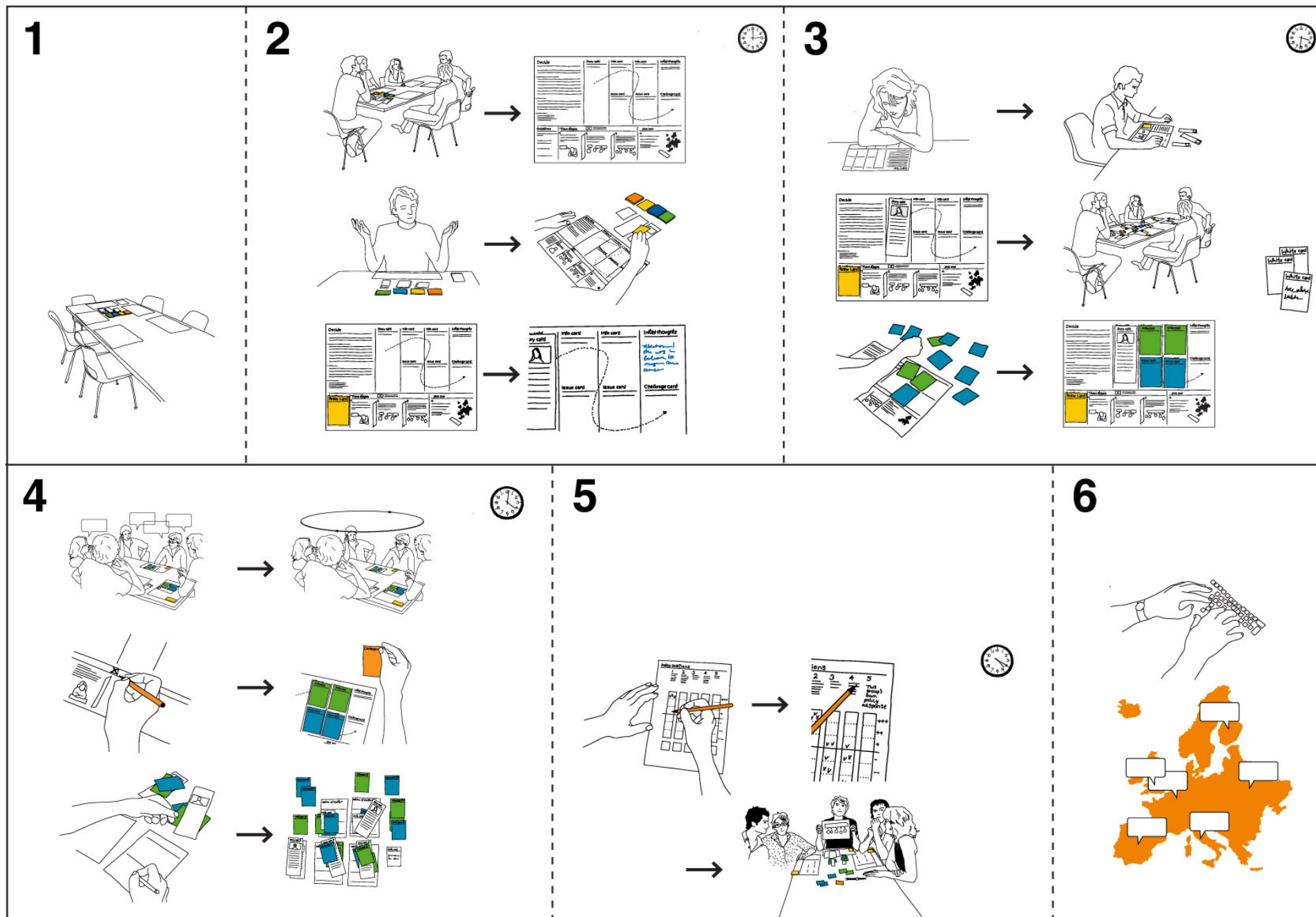
2. Discussió. Juntament amb els altres jugadors, comenceu a discutir. Tothom té l'oportunitat de parlar. Utilitzeu les vostres targetes per proporcionar arguments. Com a grup, identifiqueu un o més temes que us semblin significatius. ± 30 min

3. Resposta compartida del grup.

Com a grup, torneu a les posicions proposades. Es pot arribar a un consens positiu? Podeu formular una nova posició teòrica comuna si ho voleu. Tothom vota individualment cada posició. ± 20 min

... més un

4. Compartir. Aneu a www.playdecide.eu per compartir els resultats del vostre grup i descobrir com han votat d'altres persones que ja hi han jugat. També podeu descarregar –vos un joc per jugar amb els vostres amics o companys o crear el vostre propi joc.



Targeta d'informació 1

Índex de massa corporal (IMC)

L'obesitat es defineix en funció de l'índex de massa corporal (IMC). Per calcular-lo, es divideix el pes en quilograms entre l'altura en metres al quadrat ($IMC = kg/m^2$).

Les definicions de sobrepès i obesitat per a la majoria de les persones són les següents:

- Sobrepès: IMC superior o igual a 25 kg/m^2
- Obesitat: IMC superior o igual a 30 kg/m^2

Targeta d'informació 2

Prevalença de l'obesitat a tot el món

Segons un informe de l'OMS de l'any 2016, al món més de 1.900 milions d'adults tenien sobrepès i més de 650 milions eren obesos. És a dir, aproximadament el 13 % de la població adulta mundial era obesa. Entre el 1975 i el 2016, la prevalença mundial de l'obesitat gairebé s'ha triplicat. En l'actualitat, ja no es considera un problema únicament dels països amb ingressos alts, ja que també ho és en països amb ingressos baixos i mitjans.

Targeta d'informació 3

Obesitat en l'Estat espanyol

Segons dades de l'Estudi Nutricional de la Població Espanyola (ENPE), publicat a la Revista Espanyola de Cardiologia el 2016, un 39,3 % de la població espanyola té sobrepès, i l'obesitat ja afecta el 21,6 % de la població. A més, segons l'últim estudi de l'OMS publicat el 2018, un 40 % dels infants espanyols té sobrepès o obesitat. D'entre ells, un 19 % dels nens (gairebé un de cada cinc) i un 17 % de les nenes tenen obesitat.

Targeta d'informació 4

Causes de l'obesitat

L'obesitat és el que es denomina una "malaltia complexa", de la qual se sap que hi ha diversos factors que intervenen per causar-la. Aquestes causes inclouen els gens i l'entorn (consum d'aliments, conducta individual i influències socials i econòmiques).

Targeta d'informació 5

Investigant els gens de l'obesitat

La recerca ha identificat gens que podrien causar obesitat des de dues vessants: (i) la identificació de variants genètiques freqüents i (ii) la identificació de defectes genètics rars. Conèixer variants genètiques freqüents pot permetre saber quin risc hi ha de desenvolupar la malaltia i dissenyar estratègies de prevenció personalitzades. Investigar els defectes genètics podria permetre desenvolupar anàlisis prenatals i teràpies gèniques.

Targeta d'informació 6

Influència de l'entorn en el desenvolupament de l'obesitat

L'entorn pot contribuir de manera significativa al pes d'una persona, independentment de la seva genètica. L'entorn és un concepte ampli que inclou factors que afecten tant la ingesta d'energia (kcal) com el comportament alimentari, i la quantitat, el cost i el tipus d'aliments que consumeix una persona, així com la seva despesa energètica, inclosa la seva taxa metabòlica basal i els seus nivells d'activitat física.

Targeta d'informació 7

Despesa d'energia i augment de pes

Hi ha d'haver un equilibri entre la ingesta d'energia i la despesa energètica, però en els casos en què la primera superi la segona, hi haurà un guany net de pes. Per a una persona "mitjana", una ingesta d'energia que tan sols excedeixi la despesa energètica en 100 calories al dia, podria comportar un augment de pes de 5 kg en 1 any.

Targeta d'informació 8

Taxa metabòlica basal

La taxa metabòlica basal (TMB) representa entre el 60 % i el 75 % de la despesa energètica diària (kcal/dia) i és la quantitat d'energia que necessita l'organisme per mantenir les funcions corporals. Està determinada pel sexe, pel pes i per l'altura, entre altres factors. El greix contribueix al 20 %-30 % del pes corporal, però solament al 3 %-5 % de la TMB. Per aquest motiu, a les persones amb un excés de greix els resulta difícil perdre pes.

Targeta d'informació 9

Processos fisiològics que afecten l'equilibri energètic i la regulació del pes

Una gran varietat de processos fisiològics que regulen l'equilibri energètic general i el pes determinen l'obesitat. Aquests processos inclouen vies neuroconductuals i vies de senyalització entre l'intestí i el cervell, que actuen conjuntament. Un major coneixement d'aquestes complexes vies proporciona informació significativa sobre els factors que controlen el pes corporal, com ara la gana, la sacietat i les conductes alimentàries.

Targeta d'informació 10

Senyals hormonals i obesitat

La leptina és una hormona produïda per les cèl·lules adiposes en funció de les reserves de greix de l'organisme. És el principal missatge hormonal que rep el cervell, mitjançant altres hormones circulants com la insulina, sobre què està passant a la perifèria del cos i sobre com ha de regular l'equilibri energètic general. Es creu que les anomalies en aquests processos de senyalització poden predisposar a l'obesitat i oferir dianes terapèutiques.

Targeta d'informació 11

Obesitat i risc de mortalitat

El risc de mortalitat augmenta en les persones amb obesitat principalment a causa del risc més alt de patir malalties cardiovasculars i càncer. Encara que es facin canvis respecte als hàbits, a l'activitat física o al tabaquisme, entre d'altres, se sap que l'obesitat és un factor de risc independent de mort prematura.

Targeta d'informació 12

El paper de la indústria alimentària

Alguns col·lectius critiquen la producció d'aliments d'alta densitat energètica i el contingut en sals, en greixos de baixa qualitat i en sucres d'aliments comuns. Els consumidors desconeixen les quantitats i la manera en què aquests components afecten el seu desig i els indueixen a menjar en excés. També es qüestiona la grandària de les porcions dels establiments de menjar ràpid i la comercialització d'aliments hipercalòrics per a infants.

Targeta d'informació 13

Etiquetatge NutriScore

NutriScore és el nou sistema d'etiquetatge d'aliments. Consisteix en una escala de cinc colors que va del verd al vermell i que inclou cinc lletres (A/B/C/D/E), una de les quals és més gran i indica la qualitat nutricional de l'aliment. Aquest etiquetatge pot servir per comparar diverses marques d'un mateix aliment i també diferents productes que es consumeixen en les mateixes ocasions (per exemple, plats precuinats, postres o carns).

Targeta d'informació 14

Influència de la dieta en la microbiota intestinal

La microbiota intestinal és un ecosistema de microorganismes que poblen l'aparell digestiu, estimulen el sistema immunitari i sintetitzen vitamines i aminoàcids, entre altres funcions. Una dieta rica en fibra i aliments d'origen vegetal beneficia la microbiota, mentre que una dieta rica en sucres i greixos saturats es relaciona amb una microbiota poc saludable i augmenta el risc de patir infarts, obesitat i alguns càncers.

Targeta d'informació 15

Desigualtats i obesitat

L'obesitat continua estenent-se entre els adults en la majoria dels països de la UE, mentre que hi ha alguns indicis d'estabilització entre els infants. La desigualtat en l'obesitat continua sent marcada: el 12 % de les persones amb un nivell d'educació superior té obesitat, en comparació amb el 20 % dels que tenen un nivell d'educació inferior. (FONT: OCDE 2018)

Targeta d'informació 16

Dieta i sostenibilitat

Les dietes sostenibles són aquelles que causen menys impacte mediambiental. La combinació de diversos factors, com les emissions de gasos d'efecte d'hivernacle, l'ús de la terra i de l'aigua i els efectes sobre altres plantes i animals, complica el càlcul de l'impacte exacte. No obstant, es considera que el consum de productes d'origen animal és el que té un impacte més gran en el planeta.

Targeta d'informació 17

Màrqueting alimentari

La publicitat i el màrqueting d'aliments i begudes influeixen en les decisions dels consumidors, inclosos els infants. Per aquest motiu, la Unió Europea manté un diàleg permanent amb la indústria alimentària i de les begudes per establir compromisos en la limitació de la publicitat dirigida a menors.

Targeta d'informació 18

Malbaratament d'aliments

Prop de la meitat dels aliments s'acaben malbaratant. A Europa, el 42 % d'aquest malbaratament té lloc a nivell domèstic i es podria evitar en un 60 %, la qual cosa no només beneficiaria el medi ambient, sinó que també suposaria un estalvi econòmic.

Targeta d'informació 19

Diversió per al canvi

La substitució dels esglaons d'una escala per ""tecles de piano"" (amb so) en una estació de metro d'Estocolm ha demostrat que afegir un element divertit pot animar el públic a fer exercici. El 66 % de les persones van utilitzar aquestes escales en lloc de les mecàniques. Cal continuar investigant per esbrinar si aquesta mesura és efectiva a llarg termini.

Targeta d'informació 20

Classes socioeconòmiques desfavorides

Els grups socialment vulnerables són més susceptibles de patir obesitat. Viuen en veïnats on no sempre es fomenta el transport actiu i l'oci, tenen menys accés a l'educació i a la informació sobre estils de vida saludables i les seves dietes solen ser pobres en nutrients i altes en greixos a causa de la manca de recursos econòmics.

Targeta d'informació 21

Infraestructures d'estímul/elecció

"Estimular" consisteix a guiar el consumidor perquè esculli l'opció més adequada de manera subtil, en lloc de fer-ho mitjançant restriccions. Un exemple d'això seria situar les amanides en un lloc més visible als menjadors, per incrementar el consum de vegetals, o construir barris on s'ofereixin espais per dur a terme activitats físiques. L'estímul guanya interès com a estratègia potencial per a intervencions de salut pública.

Targeta d'informació 22

Recomanacions dietètiques

Les "regles bàsiques de dietètica" són missatges simples sobre alimentació saludable dirigits al públic general. Per exemple: "menjar cinc porcions diàries de fruita i verdura". En general, no contenen cap recomanació numèrica difícil d'entendre, com podria ser "el consum màxim diari de greixos saturats serà un 10 % del total".

Targeta d'informació 23

Reformulació alimentària

La indústria europea dels aliments i les begudes està reformulant i millorant la composició dels aliments processats (reduint la sal, els greixos trans, els greixos saturats, els sucres i les calories totals) per tal de contribuir a una dieta saludable.

Targeta d'informació 24

Etiquetatge d'aliments

Sabies que a la Unió Europea és obligatori l'etiquetatge dels aliments envasats? Existeix una normativa estricta sobre els nutrients que cal declarar i, fins i tot, sobre la mida que ha de tenir la lletra de les etiquetes.

Targeta d'informació 25

Dieta, estil de vida i salut

6 dels 7 factors principals de mort prematura a Europa (la pressió sanguínia, el colesterol, l'índex de massa corporal, el consum inadequat de fruites i verdures, la inactivitat física i l'abús de l'alcohol) fan referència als nostres hàbits alimentaris i a la nostra activitat física.

Targeta d'informació 26

Dieta saludable

Per tenir bona salut, el nostre organisme necessita al voltant de 40 nutrients (vitamines, minerals, àcids grassos, etc.). Cada aliment conté un grup de nutrients diferent. El que determina una dieta sana és com es combinen aquests aliments. No passa res per prendre un aperitiu, sempre que hi hagi un equilibri general en el tipus i, sobretot, en la quantitat de menjar.

Targeta d'informació 27

Densitat nutritiva

La densitat nutritiva d'un aliment indica quants nutrients conté en relació amb el seu contingut energètic. Les fruites i verdures es consideren aliments d'alta densitat nutritiva ja que, pel seu contingut d'aigua, proporcionen una quantitat substancial de vitamines i minerals, però relativament poca energia.

Targeta d'informació 28

Equilibri energètic: petits passos

Pujar per les escales, baixar de l'autobús una parada abans o substituir un producte amb alt contingut en greix per una alternativa més lleugera són exemples assequibles i factibles de petits passos que es poden fer per millorar el pes corporal.

Targeta d'informació 29

Trastorns alimentaris

Aproximadament l'1 % de la població europea pateix algun trastorn alimentari com ara anorèxia nerviosa, bulímia nerviosa, etc. En aquests casos, l'alimentació es converteix en obsessió i es prenen mesures extremes per perdre pes. La prevalença entre les dones és de 3 a 8 vegades superior que entre els homes.

Targeta d'informació 30

Equilibri energètic

L'equilibri energètic és la relació entre l'energia que s'ingereix (calories obtingudes a través d'aliments i begudes) i l'energia que es gasta (calories consumides en el manteniment del cos i en l'activitat física). Un desequilibri energètic a llarg termini provoca canvis en el pes corporal.

Targeta d'informació 31

Preferències de gust

Els nadons tenen una preferència innata pels sabors dolços i rebutgen els aliments amargs. Es tracta, probablement, d'una adaptació evolutiva per promoure el consum d'aliments nutritius (com ara les fruites) i per establir un senyal d'avís davant d'aliments potencialment verinosos (com els bolets tòxics).

Targeta d'informació 32

Intervencions a nivell comunitari

Involucrar tota una comunitat, des de l'alcalde fins als comerciants, passant pel professorat, els centres esportius i els mitjans de comunicació, per promoure un estil de vida saludable ha donat resultats positius. La iniciativa EPODE va ser una experiència pionera en una ciutat europea. Al cap de 5 anys, la xifra de sobrepès en nens era d'un 8,8 %, en comparació amb el 17,8 % de dues ciutats veïnes.

Targeta de tema 1

El menjar com a obsessió

Per a determinades persones, especialment aquelles amb una autoestima baixa, el menjar pot convertir-se en una obsessió que pot resultar en un desordre alimentari, com l'anorèxia nerviosa. Com podem aconseguir un equilibri adequat? Quan l'alimentació saludable deixa de ser-ho?

Targeta de tema 2

Menjar ràpid

El menjar ràpid sovint es considera poc saludable. No és possible que el menjar sigui ràpid i, alhora, sa?

Targeta de tema 3

Comptar calories

Per tal de mantenir un pes saludable, es recomana un consum energètic diari d'unes 2.000 calories en les dones i unes 2.500 en els homes. Hauríem de ser molt estrictes amb aquesta xifra? Hauríem de controlar-ho amb calculadora o d'escoltar el nostre cos?

Targeta de tema 4

Etiquetatge nutricional

Les investigacions demostren que els consumidors comprenen la informació nutricional de l'etiquetatge dels aliments; utilitzem, però, aquesta informació per triar aliments més saludables?

Targeta de tema 5

Informació sobre els aliments

Demanem més informació i transparència en relació amb els aliments. En volem conèixer els valors nutricionals, el país d'origen, la sostenibilitat, el comerç just, les propietats saludables descrites en les etiquetes, etc. Tot això en facilita o en dificulta l'elecció?

Targeta de tema 6

Intervenció del govern

Apujar o abaixar els preus de determinats productes pot influir en els hàbits alimentaris de la gent?

Targeta de tema 7

Estratègia governamental

Hi ha persones que argumenten que informar i educar el consumidor no és eficaç ni necessari per canviar la dieta i l'estil de vida de les persones.

Targeta de tema 8

Malbaratament d'aliments i data de caducitat

Les dates de consum preferent massa curtes en aliments que no es deterioren fàcilment (congelats, deshidratats o enllaunats) fan que se n'incrementi el malbaratament, ja que la gent els llença tan bon punt han superat la data, malgrat que encara es puguin menjar.

Targeta de tema 9

Desaprofitament d'aliments i consciència

La gent coincideix que no és ètic llençar menjar. Però, aleshores, per què la meitat del malbaratament alimentari té lloc a nivell domèstic? Per què no ens preocupa la quantitat de menjar que cuinem de més o el que ens sobra a la nevera?

Targeta de tema 10

Dieta davant de canvis en l'estil de vida

Cap dieta comercial amb restricció calòrica no ha demostrat ser eficaç per perdre pes a llarg termini. Els canvis en l'estil de vida, com pujar per les escales en lloc d'agafar l'ascensor, tindran un resultat millor a la llarga. Se t'acudeix algun altre canvi que es pugui fer en l'estil de vida?

Targeta de tema 11

Quant costa una dieta saludable?

Hi ha la creença popular que menjar sa és més car. No obstant, hi ha gent que afirma que això no és així.

Targeta de tema 12

Retallades a les escoles

Amb les retallades de pressupost, les escoles es veuen obligades a estalviar i, sovint, les primeres de patir les retallades són les classes d'educació física i de cuina. On ens porta això, amb la creixent epidèmia d'obesitat?

Targeta de tema 13

Dificultats per canviar d'hàbits

Una dieta i un estil de vida poc saludables van de la mà de malalties cròniques i morts prematures. La bona notícia és que aquests factors es poden modificar; podem canviar-los. La mala notícia és que no ho fem. Tothom vol estar sa, de manera que per què no canviem els nostres hàbits si sabem que això ens aportaria un benefici per a la salut?

Targeta de tema 14

Patrons alimentaris en adolescents

Als joves els costa seguir les recomanacions dietètiques i tendeixen a establir patrons d'alimentació extrems: des de picar tot el dia, saltar-se àpats i excedir-se en el consum de calories fins a fer dietes extremes i patir desordres alimentaris, sense tenir en compte la seva pròpia salut.

Targeta de tema 15

Dietes per perdre pes: funcionen?

Un estudi va demostrar que els adolescents que feien dieta per perdre pes als 16 anys eren molt més susceptibles de ser obesos als 30 anys, en comparació amb els adolescents que no en feien.

Targeta de tema 16

Factors socials relacionats amb la dieta i l'estil de vida

En determinats entorns socials, celebracions o àpats familiars, la gent acostuma a menjar més del compte.

Targeta de tema 17

Influència dels pares en la dieta i l'estil de vida dels fills

Els pares juguen un paper essencial en els hàbits alimentaris dels seus fills i filles. Tot i així, restringir els aliments rics en calories sovint provoca un efecte rebot. Com podem incentivar els nens i nenes perquè triïn les alternatives saludables?

Targeta de tema 18

Amics i estil de vida

Un estudi demostra que, si els teus amics pateixen sobrepès, tu ets més susceptible de patir-ne també. Curiosament, la influència dels germans o les parelles és menor que la dels amics. La idea seria: "ets el que el teu amic menja".

Targeta de tema 19

És eficient investigar els gens de l'obesitat?

L'impacte de la recerca sobre la genètica de l'obesitat no ha estat l'esperat. El motiu és que les variants genètiques freqüents que s'han estudiat només s'associen a un lleuger augment de l'IMC i algunes de les variants genètiques rares investigades, com la deficiència de leptina congènita, és improbable que estiguin presents en la majoria de les persones amb obesitat.

Targeta de tema 20

Els prejudicis sobre les conductes personals influeix en el tractament i en les conseqüències de l'obesitat?

Els prejudicis sobre les conductes que predisposen a l'obesitat poden basar-se en coneixements erronis o parcials sobre l'alimentació i influir en l'actitud pública sobre el tractament. Generalment, aquestes conductes s'atribueixen a la falta de força de voluntat. Una qüestió persistent que expressen algunes persones és que els problemes de salut "causats per un mateix" haurien de tenir menor prioritat que els problemes dels que "no es té culpa".

Targeta de tema 21

Funcionen les intervencions en l'estil de vida per tractar l'obesitat?

Les intervencions que promouen canvis en l'estil de vida són eficaces, encara que poques persones són capaces de mantenir-les a llarg termini. Solucions ràpides, com les dietes miracle, tampoc no proporcionen efectes duradors. Estudiar els mecanismes neuroconductuals que controlen l'equilibri energètic i les funcions cerebrals de recompensa i motivació pot ajudar a entendre la dificultat de plantejar intervencions en l'estil de vida.

Targeta de tema 22

La cirurgia és una bona opció per tractar l'obesitat?

Actualment la cirurgia bariàtrica és el mètode més eficaç perquè les persones obeses perdin pes de manera significativa i perllongada. Els estudis mostren que aquestes intervencions són rendibles perquè redueixen les despeses associades al tractament a llarg termini de complicacions com la diabetis. No obstant això, l'accés a aquestes intervencions sol limitar-se localment per problemes pressupostaris de les organitzacions d'atenció sanitària.

Targeta de tema 23

És assequible mantenir una dieta saludable?

Segons dades de l'ONG Justícia Alimentària, el 44% dels espanyols no pot pagar una dieta saludable. Això suposa una bretxa alimentària entre els més rics i els més pobres que comporta que els infants de rendes més baixes tinguin gairebé més del doble d'obesitat infantil que la resta. Per tant, la mala alimentació no només depèn de l'estil de vida, sinó que també depèn de la classe ocupacional de la família, de la seva renda i del barri on visqui.

Targeta de tema 24

Com pot influir la legislació en la promoció d'una dieta saludable?

Alguns actors socials afirmen que des de la legislació es podria contribuir a la prevenció. Per exemple, proposen que es prohibeixi la publicitat d'aliments insans dirigida a la població infantil o que la llei de fiscalitat alimentària gravi aquells aliments menys saludables i faciliti la compra dels més sans. També es podrien impulsar polítiques que regulin els conflictes d'interessos per defensar els interessos de la ciutadania.

Regles: Targeta groga!

Usa la targeta groga per ajudar el grup a atènyer-se a les regles. Treu-la si penses que s'està trencant alguna regla o si no entens què està passant.

Regles: Targeta groga!

Usa la targeta groga per ajudar el grup a atènyer-se a les regles. Treu-la si penses que s'està trencant alguna regla o si no entens què està passant.

Regles: Targeta groga!

Usa la targeta groga per ajudar el grup a atènyer-se a les regles. Treu-la si penses que s'està trencant alguna regla o si no entens què està passant.

Regles: Targeta groga!

Usa la targeta groga per ajudar el grup a atènyer-se a les regles. Treu-la si penses que s'està trencant alguna regla o si no entens què està passant.

Regles: Targeta groga!

Usa la targeta groga per ajudar el grup a atènyer-se a les regles. Treu-la si penses que s'està trencant alguna regla o si no entens què està passant.

Regles: Targeta groga!

Usa la targeta groga per ajudar el grup a atènyer-se a les regles. Treu-la si penses que s'està trencant alguna regla o si no entens què està passant.

Regles: Targeta groga!

Usa la targeta groga per ajudar el grup a atènyer-se a les regles. Treu-la si penses que s'està trencant alguna regla o si no entens què està passant.

Regles: Targeta groga!

Usa la targeta groga per ajudar el grup a atènyer-se a les regles. Treu-la si penses que s'està trencant alguna regla o si no entens què està passant.

Regles: Targeta groga!

Usa la targeta groga per ajudar el grup a atènyer-se a les regles. Treu-la si penses que s'està trencant alguna regla o si no entens què està passant.

Targeta de desafiament

«Hauríem de maximitzar la vida humana i seguir tots els camins de la investigació per ajudar els malalts.»

Estàs d'acord amb aquesta afirmació?

Targeta de desafiament

Agafa una targeta de cas i elegeix-ne una amb un punt de vista diferent al teu. Explica al grup en què s'assembla i en què es diferencia el punt de vista del personatge del teu.

Targeta de desafiament

Esbrina què en pensa la persona que està a la teva dreta.
Troba un argument per donar suport a la seva opinió.

Targeta de desafiament

Esbrina què en pensa la persona que està a la teva esquerra.
Juga a ser l'advocat del diable, discrepa de la seva opinió.

Targeta de desafiament

Escull un personatge d'una targeta de cas que tingui un punt de vista diferent del teu. Igual que el personatge, explica breument al grup la teva opinió sobre el que esteu debatent.

Targeta de desafiament

Digues al grup qui creus qui paga (quant a recursos o conseqüències), i de quina manera.

Targeta de desafiament

Explica breument als teus companys quin penses que serà l'efecte en generacions futures.

Targeta de desafiament

Què creus que diran els mitjans de comunicació de tot això?

Targeta de desafiament

Implica això algun risc? Pensa-hi, digues-ho al grup i pregunta a dos/dues companys/es si se'ls ocorre algun altre.

Targeta de desafiament

Imagina què dirien els teus avis sobre aquest tema!
Comparteix-ho amb el grup.

Targeta de desafiament

El grup està “sent educat”, sense tocar temes “tabú” en relació amb aquest tema? Si és així, digues “No parlarem de...” i comença la conversa.

Targeta de desafiament

Té això algun impacte en la naturalesa? Digues al grup què en penses.

Targeta de desafiament

Explica les teves opinions sobre el tema que encara no hagis expressat a la resta del grup.

Targeta de desafiament

Tria una targeta de cas. Presenta al grup les teves opinions sobre el tema com si fossis el personatge de la història.

Targeta de desafiament

Penses que les necessitats humanes són més importants que les necessitats dels que no tenen veu — la naturalesa, els animals, els embrions?

Targeta de desafiament

Podem justificar la inversió de diners en aquesta investigació atesa la desigualtat entre l'assistència sanitària a Europa i als països en via de desenvolupament?

Targeta de cas 1

David Gibson



Soc un urbanista especialitzat en el disseny d'espais públics. Sovint rebo encàrrecs del govern local. Em preocupa la salut i intento incorporar-la als meus dissenys. Estic convençut que, si desenvolupo infraestructures que estimulin el públic per ser físicament actiu, podré contribuir a fer que la població estigui en forma. Els governs sovint donen més importància a incorporar arbres i plantes per millorar l'aspecte i la neteja de les ciutats que a crear infraestructures que afavoreixin l'activitat física, com ara carrils bici o carrils per a corredors, parcs, escales en lloc d'ascensors, etc. Tant de bo el govern gastés menys diners en vegetació i en dediqués més a ajudar la gent a ser activa a les seves pròpies ciutats!

Targeta de cas 2

Brian Spencer



Treballo per a una organització no governamental que lluita per un planeta més verd reduint el consum de productes d'origen animal. El sector ramader és responsable del 18% de les emissions de gasos d'efecte d'hivernacle i del 80% de l'ús del terreny agrícola. Estic segur que, reduint la quantitat de carn que consumim, ajudarem a reduir les emissions de CO2. I he començat el canvi per mi mateix, fent-me vegetarià. No menjo carn ni utilitzo roba de cuir. Em sembla fàcil seguir aquest estil de vida, però la meva dona hi està en contra.

Targeta de cas 3

Luisa Bateman



Soc funcionària responsable d'educació del districte. Tinc un pressupost limitat per a educació en salut a les escoles del meu districte i he de decidir com gastar-lo, la qual cosa no és fàcil. El tema de l'alimentació i la nutrició ha de tractar-se amb serietat perquè els nens en saben molt poc i l'epidèmia d'obesitat està augmentant. He de prendre una decisió: invertir a millorar l'educació en nutrició i a formar els professors, o subvencionar els àpats dels menjadors escolars perquè els nens tinguin una dieta saludable. Què seria més sostenible? En què hauríem d'invertir?

Targeta blanca

Targeta blanca

Targeta blanca

Targeta de cas 4

Andrea Graff



Soc investigadora postdoctorada a l'Institut de Recerca Alimentària i estudio el malbaratament d'aliments. Els estudis indiquen que la quantitat de menjar malgastat a Europa suposa el 50 % de la quantitat total d'aliments que es produeixen. Aquestes xifres són esgarrifoses si considerem que, al mateix temps, 870 milions de persones, la majoria en països en vies de desenvolupament, passen fam. Com a investigadora, puc veure aquest problema des d'una perspectiva tant personal com professional. Em molesta molt veure els meus amics malgastant menjar. Els nombrosos intents de persuasió que els faig no funcionen.

Targeta de cas 5

Thomas Mansfield



Rondo els 40 anys d'edat i estic bastant fornit, per dir-ho suaument. Tinc un munt de problemes de salut i he pres medicació per a la diabetis durant una temporada. Tot i així, soc d'extrems: o menjo massa o em poso a fer dieta com un boig, com si la meva vida depengués d'això. He rebut una bona educació i soc perfectament conscient de les conseqüències que tenen aquests hàbits, però no puc evitar-ho. El menjar em fa sentir bé, però...

Targeta de cas 6

Francesca Kupper



Soc una estudiant de 15 anys. A casa sempre hem seguit una dieta saludable. A l'escola, menjo el que em prepara la meva mare o em compro una amanida o un entrepà vegetal. Els meus amics no tenen problemes per menjar patates i hamburgueses. Beuen refrescos tota l'estona, però a mi no m'agraden. Jo bec molta aigua. Els meus companys de classe es riuen de mi perquè soc diferent. Són molt creatius inventant-se malnoms i cada vegada és més difícil fer amics, especialment a l'hora de menjar. No vull canviar els meus hàbits, perquè hi estic acostumada i crec que està bé, però no m'agrada haver de menjar sola.

Targeta blanca

Targeta blanca

Targeta blanca

Targeta de cas 7

Robert Freeman



Soc psicòleg especialitzat en desordres alimentaris. Durant els meus últims anys de professió, he notat un fort increment del nombre de casos d'anorèxia i bulímia, sobretot entre noies adolescents. Normalment, això va lligat a una autoestima baixa i a una percepció del cos falsa. Tot i que es creu que les causes són una combinació de factors biològics, psicològics i ambientals, crec fermament que tant l'aspecte social relacionat amb la publicitat massiva de la prímia extrema com l'ideal de bellesa corporal en són els principals culpables. La meua filla de 9 anys ja diu que vol assemblar-se a una presentadora de televisió que veu a vegades. Sé que només són coses de nens però, tot i així, em fa venir esgarifances.

Targeta de cas 8

Catherine Rozenberg



Treballo al Ministeri de Salut. Em preocupa molt l'increment dels nivells d'obesitat i el risc de patir malalties cròniques que s'hi associa, com ara la diabetis, malalties cardiovasculars i el càncer. El nostre ministeri ha dut a terme diverses campanyes i accions per promocionar dietes i estils de vida saludables. No obstant, fins ara han estat infructuoses i els nivells d'obesitat continuen creixent. Les persones de classes socioeconòmiques desfavorides, que tenen un accés limitat a un estil de vida saludable, presenten un risc més gran. Crec que és responsabilitat nostra intervenir de manera més estricta en la regulació dels aliments. Ha arribat el moment que el govern entri en acció.

Targeta de cas 9

Alexander Trillo



Soc dietista en un hospital públic. Sovint em trobo casos d'obesitat en què és fonamental un canvi de comportament. M'hi esforço molt perquè m'adono que, sovint, la meua teràpia per canviar els hàbits de salut de les persones falla. Ni tan sols la meua pròpia germana, a la qual he donat moltíssims consells al llarg dels anys, no ha perdut ni un gram. M'estic plantejant canviar d'estratègia i, en comptes de només aconsellar, optar per maneres innovadores d'ajudar els meus pacients, però encara no sé com fer-ho...

Targeta blanca

Targeta blanca

Targeta blanca

Targeta de cas 10

Anna Kelber



El metge m'ha dit que el meu fill té obesitat i que he de fer alguna cosa o desenvoluparà malalties cròniques en algun moment de la seva vida. Però què puc fer? M'esforço molt per cuinar menjar sa, però a l'escola no pot resistir la temptació de picar entre hores. Els altres pares em miren per sobre de l'espatlla i fins i tot els professors em fan sentir culpable dient que hauria d'estar més atenta al que menja el meu fill. Tot i així, crec que no sóc l'única que en té la culpa; els centres educatius, la indústria alimentària i el govern no prenen cap mena de mesura.

Targeta blanca

Targeta blanca

Targeta blanca

Nom del grup de targetes:

A quines conclusions et porta aquest grup?

Targetes en aquest grup:

**Targeta
d'informació**

Targeta de tema

Targeta de cas

Targeta blanca

Nom del grup de targetes:

A quines conclusions et porta aquest grup?

Targetes en aquest grup:

**Targeta
d'informació**

Targeta de tema

Targeta de cas

Targeta blanca

Nom del grup de targetes:

A quines conclusions et porta aquest grup?

Targetes en aquest grup:

**Targeta
d'informació**

Targeta de tema

Targeta de cas

Targeta blanca

Posicions teòriques: Una crisi de pes?

1

El govern ha de regular tots els àmbits de la salut pública, inclosos els preus dels aliments, la grandària de les racions, la publicitat i la composició dels aliments. L'activitat física hauria de ser obligatòria.

2

El govern ha de regular alguns àmbits de la salut pública, com ara l'etiquetatge dels aliments per afavorir l'elecció d'aliments saludables, la informació que es difon, mitjançant la prohibició de la informació enganyosa, o la composició dels aliments, mitjançant mesures que penalitzin fiscalment els aliments insans. També ha de facilitar i fomentar l'activitat física.

3

El govern ha de proporcionar les directrius per mantenir una dieta i un estil de vida saludables i regular l'etiquetatge dels aliments per afavorir l'elecció d'aliments saludables. S'hauria de fomentar l'activitat física.

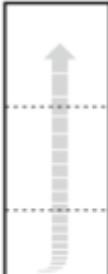
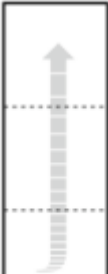
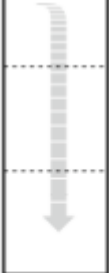
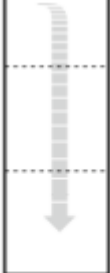
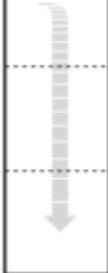
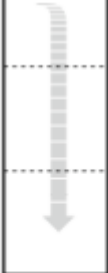
4

No és necessària cap regulació governamental. És responsabilitat de cada persona tenir cura de la seva salut i la seva dieta. Els ciutadans han de poder triar lliurement el seu tipus d'alimentació i estil de vida.

A

B

Posicions teòriques: Una crisi de pes?

	1	2	3	4	A	B	
Suport							+++
							++
							+
Acceptable							
							-
							--
No acceptable							---
Abstencio							

