

## Balanç molt positiu de les Jornades Científiques INMA



**"És un plaer per a nosaltres tenir-vos amb nosaltres. Intenteu posar en comú els treballs realitzats i us marqueu un calendari. Destacaria el caràcter obert d'aquestes Jornades, que permet que gent de fora del projecte INMA el pugui conèixer. Sou uns privilegiats d'estar en aquest Projecte tan bonic".**

Després d'aquestes paraules de benvinguda de l'Isabel Muñoz, directora del Centre Superior d'Investigació en Salut Pública de la Generalitat Valenciana (CSISP), Ferran Ballester i Marisa Regabliato, coordinadors de l'àrea de recerca del projecte INMA en la cohort de València, prenen la paraula, i tots dos destacaven "que una de les coses d'aquestes Jornades que ens fa estar orgullosos és que la majoria de les comunicacions són anàlisi conjunts de totes les cohorts", per concloure aquesta presentació davant els nombrosos assistents subratllant que "a més d'aquests avenços i vies de futur, m'agradaria que aquest dia i mig servís per obrir noves vies d'investigació", en paraules de Marisa Regabliato.

### Presentació de 30 resultats d'estudi

Amb l'enunciat del següent estudi 'Avaluació de l'exposició a la contaminació atmosfèrica en les cohorts INMA', a càrrec de Marisa Estarlich, començava la primera part de la presentació dels resultats, la qual va tenir el privilegi de comptar amb Joan Grimalt com a moderador. Després d'aquest estudi es van succeir la presentació d'investigacions al llarg del primer dia de les Jornades INMA. La temàtica d'aquests estudis va girar al voltant dels següents temes: contaminació atmosfèrica, exposició al tabac, miscelànea (dieta, respiratori i lèrgia i mètodes), reproductiu i creixement postnatal, per concloure aquesta primera jornada amb el desenvolupament del projecte i les perspectives de futur. El neurodesenvolupament va ser el tema que va centrar totes les presentacions de la segona jornada, que es va celebrar al matí, abans de la sessió de pòsters i les riques sessions paral·leles.

### La importància de les sessions paral·leles

L'honor de tancar aquestes Jornades va correspondre a les sessions paral·leles, en les quals, i en petits grups de treball, es posen en comú les directrius de treball de cada cohort, la metodologia, així com la realitat i problemàtica de cadascuna de les cohorts, amb vista a dibuixar i millorar les línies de treball particulars de cada cohort i generals del Projecte INMA. Les tres sessions programades van girar al voltant de tres enuncis: anàlisi de dades conjuntes, treball de camp i neurodesenvolupament. Finalitzaven així unes noves Jornades Científiques INMA, les quals han estat fidel reflex del dinamisme que caracteritza cadascuna de les cohorts INMA.

**Fotos:** Imagen izquierda: de izquierda a derecha, Ferran Ballester, Isabel Muñoz y Marisa Regabliato. Foto: Julio Moya. Imagen derecha: Ferran Ballester, coordinador INMA Valencia. Foto: Celes Piedrabuena.



# Projecte INMA: Infància i Medi Ambient

Butlletí Sabadell  
núm. 9 (gener de 2011)

[www.proyectoinma.org](http://www.proyectoinma.org)

## INMA agraeix a la col.laboració de totes les famílies

Benvolgudes mares, pares i fills,

Amb aquest novè butlletí us volem agrair de nou la confiança que diposeu en tots nosaltres. Gràcies a la vostra participació estem recollint moltes dades que ens permetran obtenir resultats rellevants per la salut dels nens. Fins avui **ja hem publicat 117 articles en revistes científiques** gràcies a les dades obtingudes durant l'embaràs, naixement i primer any dels vostre fills (si voleu més informació la podeu trobar a la web de l'estudi).

Actualment, la Sílvia, l'Anna, la Núria i la Muriel estan fent les visites dels 4 anys dels vostres fills. La resposta està sent molt satisfactòria, i tant els pares com els nens surten molt contents de la visita. A més la Muriel (la psicòloga) està preparant uns informes sobre l'avaluació dels vostres fills. Aquells que ja heu fet la visita rebreu molt aviat l'informe.

En aquest butlletí us expliquem com va anar el **Dia de les famílies INMA** de Sabadell. A més trobareu un resum de la **jornada científica** que es va celebrar a València a l'octubre. Es van reunir tots els científics i col.laboradors procedents de totes les àrees participants en l'estudi INMA. També podreu gaudir de bons consells per millorar el desenvolupament cognitiu dels vostres fills i adquirir hàbits saludables per un bon creixement.

L'equip investigador INMA-Sabadell

Recordeu, tota l'actualitat INMA la trobareu a:  
[www.proyectoinma.org](http://www.proyectoinma.org)





## Èxit Dia de les Famílies del Projecte INMA

Famílies i els responsables del Projecte INMA varen gaudir d'una plàcida jornada. Els pares van exposar tots els dubtes que tenen al voltant de com els contaminants ambientals més importants presents en l'aire, l'aigua i la dieta afecten la salut dels seus fills. D'altra banda, el Dr Jordi Sunyer, director del Projecte, i les investigadors Dra Michelle Méndez i Dra Martine Vrijheid van respondre a totes les preguntes formulades.

### Riscos per a la salut en la vida diària

Aquest va ser l'enunciat de la xerrada que va reunir a pares, mares i investigadors, i que va ser presentada pel regidor de salut de l'ajuntament de Sabadell, el Sr Ramon Burgués, que va anar a la trobada acompanyat de la Sra Teresa Corbella, cap del Servei de Salut de la ciutat vallesana.

### Torn de preguntes i festa infantil

Diverses van ser les preguntes dels pares i mares, com si les antenes de telefonia mòbil suposen un risc per a la salut, l'ús de pesticides i el risc que suposa ingerir a través de la dieta, l'impacte de la contaminació derivada de les indústries en la salut infantil o el del tabac en els nens. La xerrada es va tancar amb Soledad Román, directora general de la Fundació Roger Torné. Després es va posar el punt i final a la tarda amb un berenar per a tots i l'espectacle de titelles, ple de màgia i color de la Companyia Marduix.

**Foto:** La Dra Michelle Méndez, experta en alimentació, a la seva dreta, el Dr Jordi Sunyer, director del Projecte INMA. Foto: Lluís Franco.

## Joc del llenguatge i l'audició

Ara us exposem alguns dels jocs que es poden utilitzar per estimular el desenvolupament del llenguatge i l'audició:

- **Les endevinalles.** Amolt rica en el desenvolupament del llenguatge. Provoquen que el nen busqui diferents significats i exerciti la seva comprensió oral, potenciant en gran manera el seu raonament verbal.
- **Els embarbussaments.** Excel·lent eina d'estimulació de la pronunciació, la percepció auditiva i del coneixement del llenguatge.
- **Comença amb...** Els clàssics jocs com el "Veig, veig" fomenten l'autoconeixement del llenguatge i la percepció dels diferents fonemes que el componen.
- **La frase maleïda.** Exercita diferents components importants del llenguatge i l'audició, com la memòria, la segmentació de les paraules i la creativitat en el llenguatge, a partir dels 5 anys. Consisteix a anar introduint cada vegada una paraula més en una frase que creem gradualment per toms, però abans d'introduir el nou element hem de repetir l'oració dita anteriorment.
- **Igual o diferent.** Interessant per potenciar la discriminació auditiva, consisteix a dir dues paraules molt similars o iguals entre elles, de manera que el nen ha d'identificar si es tracta de mots iguals o diferents.

Extret del llibre "Mi hijo aprende jugando", de Marc Giner Llenas (psicopedagog i logopeda). Editorial Larousse (2010).



## La importància de l'alimentació dels vostres fills

L'alimentació durant la infància és un dels factors més importants que contribueixen a un correcte creixement i desenvolupament dels nens. A més, els hàbits alimentaris saludables en els nens poden evitar enfermetats cròniques en l'edat adulta. La família i l'escola juguen un rol fonamental en l'educació alimentària. A continuació us donem alguns consells que ajudaran a que els vostres fills gaudeixin d'una dieta sana i equilibrada. També us proposem una recepta divertida i sana que podreu elaborar conjuntament amb els vostres fills.

### Consells:

- La millor alimentació per a un nen, és una alimentació variada
- Un bon esmorzar consta de làctics, cereals i fruites
- Menjar vegetals i fruites diàriament. Limitar els sucus de fruites
- Menjar cereals, pa o pastes integrals
- Reduir la ingesta d'aliments i begudes ensucrades
- Menjar més peix, sobretot peix blau. Preferiblement al forn o a la planxa
- Reduir l'ús de la sal
- Menjar llegums en comptes de carn com a plat principal en alguns àpats
- Una hora diària d'activitat física moderada (o joc actiu)



### La recepta recomenada: 'el vaixell viking'

#### Ingredients

- ½ carbassó tallat a lo llarg
- 75g de vedella picada
- 2 cullerades de tomàquet triturat
- ¼ pebrot vermell
- ¼ ceba
- 1 cullerada d'oli d'oliva
- Orenga sec
- Sal (poc)
- 8 bastonets d'aperitiu
- 1 bastonet de pa
- 1 làmina de formatge

### Preparació:

1. Posar el mig carbassó sobre un plat amb el tall cap avall. Tapa'l i cou-lo en el microones uns 3 minuts fins que quedi tou. (Si no tens microones cou-lo en un cassó d'aigua bullint durant 5 o 7 minuts i escorre'l)
2. Neteja i trosseja el pebrot i la ceba.
3. Buida el carbassó amb una cullereta sense trencar la pell. Pica la polpa i barreja-la amb el pebrot i la ceba.
4. En una paella amb l'oli d'oliva, salta a foc lent la ceba, el pebrot i la polpa del carbassó; als 5 minuts, afegeix la vedella picada i el tomàquet i deixeu-ho coure uns minuts més.
5. Assaona-ho amb orenga i sal.

### Preparació final amb la filla/fill:

1. Farciu el mig carbassó amb la barreja.
2. Col·loqueu els 8 bastonets d'aperitiu salats com si fossin els remos del vaixell.
3. Per a fer la vela, enfileu un bastonet de pa en una làmina de formatge i claveu-lo al mig del carbassó.

**I ja està a punt per a menjar!!!!!!**

