

ESCOLA DE SALUT PÚBLICA



Los hábitos de vida

Las recomendaciones

La actividad física, primero

► Llevar a cabo ejercicio de forma regular facilita la mejora de otros hábitos de vida saludables, como explica la doctora Marta Vilanova. Por eso recomienda que sea el primer objetivo de quienes quieran mejorar su salud cardiovascular ya que «nos controlamos mejor» si se realizan alrededor de 150 minutos de actividad física semanal.

Frutos secos, cereales y aceite de oliva virgen

► Incluir estos alimentos en nuestra dieta diaria y volver a los recetarios tradicionales ayuda a reconducir nuestros hábitos alimentarios y enfermedades crónicas como la diabetes o la obesidad, según el doctor Fernando Salom. La clave está, en el fondo, en seguir la dieta mediterránea y tomar cinco raciones de fruta y verdura diarias.

Responsabilizarse de la propia salud

► El cambio efectivo se consigue con una actitud activa frente al cuidado del cuerpo, como apunta Vilanova. Cuando se toma partido para conocer las causas y consecuencias, la persona está más predispuesta a cambiar sus hábitos diarios, algo en lo que explica, se nota un aumento del éxito si se realiza junto con otras personas con el mismo problema.

Dar ejemplo a los más pequeños

► El primer núcleo de socialización es la familia. «Si padres y madres son activos físicamente, lo más probable es que sus hijos también lo sean», explica Salom, quien amplía la hipótesis a los hábitos alimenticios e incide en la responsabilidad de mayores y docentes. Insiste en que no se pueden separar de la práctica del deporte regular cuando se habla de salud cardiovascular.

Sentirse bien y controlarse

► Ser conscientes de cómo nos encontramos parece obvio, pero es algo básico para cerciorarse de que el cuerpo funciona correctamente, explica Salom. Controlar la tensión arterial, acudir al médico de cabecera con regularidad y comprobar los niveles de colesterol y azúcar ayudan a estar atentos a los cambios del cuerpo y prevenir problemas cardiovasculares.

Motivación contra el sedentarismo

► Los profesionales de la sanidad animan a cambiar malos hábitos alimentarios e incentivar la práctica deportiva

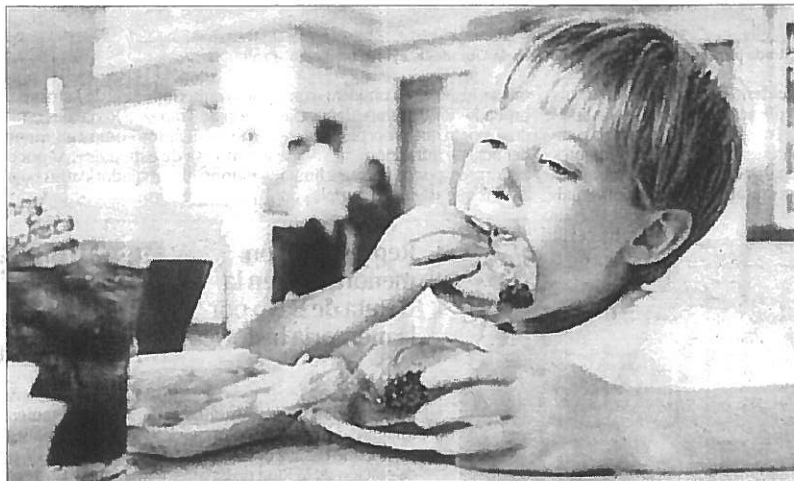
MARIA DABÉN FLORIT

Cuatro de cada diez españoles padecen sobrepeso según datos de la Sociedad Española de Cardiología y el 80 por ciento de la gente joven no llega a realizar el mínimo de actividad física diaria recomendada por la Organización Mundial de la Salud, una hora diaria para los niños y 150 minutos semanales para los mayores de 18 años.

Las ventajas de crear dinámicas de grupo para combatir la obesidad y el sedentarismo generalizados son una de las novedades que se presentan hoy en el Lazareto, donde ayer se celebraron las IV jornadas de actividad física y salud, este año, para el control del peso corporal.

La forma de motivar es el punto clave del encuentro «La salud cardiovascular: estrategias de intervención desde la salud comunitaria», en el que Marta Vilanova y Josep Maria Pons, de la Associació de Titulats en Salut Pública de Catalunya, invitan a capacitar a adultos para que se formen «entre iguales», que quieren cambiar el mismo hábito, en lugar de cederles listados de obligaciones para una salud de hierro. Vilanova es de la opinión que «cada uno debe concienciarse, es el máximo responsable de su salud». Con los grupos de apoyo del programa Fifty-fifty, de la Foundation for ScienceHealth and Education, han observado que si se dan pautas al participante para autocontrolarse, se logra una mejora diferenciada en sus hábitos de vida.

El objetivo del programa, ideado por el doctor Valentín Fuster, «es empoderar a la persona para que gestione su propia salud» y darle herramientas para que mejore en su conciencia. Así, se defiende que comer sano, moverse o dejar de fumar son procesos dinámicos, que requieren de una motivación adecuada para saltar los excesos



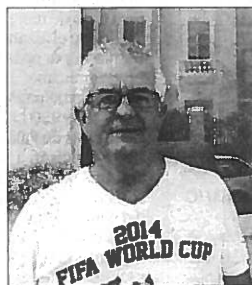
Un niño come hamburguesas, patatas fritas y un refresco de cola en un establecimiento de comida rápida.

LAS FRASES



«Volver a los hábitos alimentarios del Mediterráneo es lo mejor para combatir la epidemia de la obesidad»

Fernando Salom
MÉDICO DEPORTIVO



«El programa Fifty-fifty ha tenido gran éxito para cambiar hábitos de salud en la población»

Josep Maria Pons
PRESIDENTE DE LA ASSOCIACIÓ DE TITULATS EN SALUT PÚBLICA DE CATALUNYA



«Cada uno debe concienciarse, es el máximo responsable de su salud»

Marta Vilanova
GRUPO DE INVESTIGACIÓN DE SALUD Y ATENCIÓN SANITARIA DE LA UNIVERSIDAD DE GIRONA

a los que aboca el ritmo de vida en el primer mundo.

La preocupación de la comunidad médica por prevenir el sobrepeso y el sedentarismo no es nueva, pero tampoco gratuita. El mayor gasto económico en el sistema de salud público va dirigido a tratar las enfermedades crónicas que se derivan. Obesidad, diabetes, hipertensión, hipercolesterolemia o

ECONOMÍA

Tanto el sobrepeso como el sedentarismo originan el mayor gasto del sistema de salud público

enfermedades cardiovasculares, además de los problemas pulmonares derivados del tabaquismo son las que más siguen preocupando al médico deportivo Fernando Salom, del comité científico de la Escola de Salut.

En paralelo a la concienciación de la sociedad, el responsable del gabinete de Medicina y Deporte del Consell subraya la importancia de convencer a los gobernantes para establecer políticas efectivas e incentivar la actividad física en las escuelas, el transporte público o la mejora de infraestructuras «para que la gente ande», algo aparentemente sencillo pero que, como indican las cifras, resulta difícil de lograr.

En el marco de las IV jornadas de actividad física y salud, Salom recuerda que «hablar de dieta y actividad física» es un binomio y que, de la misma forma que en todos los municipios de Menorca se han creado este año las rutas saludables para animar al sedentarismo con Menorca Borina't, es necesario que la población vuelva a los recetarios de «madres y abuelas» para «volver a los hábitos alimentarios del Mediterráneo» que «es lo mejor para combatir la epidemia de la obesidad».