

La lección de la crisis cubana para rebajar la mortalidad

Un estudio muestra cómo la pérdida de peso y el ejercicio físico a principios de los 90 redujeron la incidencia de las enfermedades cardiovasculares y la diabetes

Elena G. Sevillano Madrid 10 ABR 2013 - 00:02 CET41



Un hombre pasa en bicicleta frente a un mural del Che en La Habana, en 2010. / reuters

Cuba sufrió una profunda crisis económica a principios de los años noventa. La desaparición de la Unión Soviética, que proveía a la isla caribeña de alimentos y petróleo frente al embargo estadounidense, provocó que su población experimentara una pérdida de peso moderada (de unos 5,5 kilos de media) y aumentara la práctica del ejercicio físico. Y eso se tradujo en un descenso importante de la mortalidad por enfermedades coronarias y por diabetes, según señala [un estudio que se publica hoy](#) en el *British Medical Journal* basado en múltiples datos de salud recogidos durante 30 años entre la población de Cuba. Reducir en solo cinco kilos el peso en toda la población podría disminuir en un tercio la mortalidad por enfermedad coronaria, concluye el estudio, liderado por Manuel Franco, profesor en la Universidad de Alcalá y la Johns Hopkins (EE UU) e investigador en el Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC).

El trabajo, en el que han participado investigadores españoles, cubanos y estadounidenses, recoge cómo entre 1991 y 1995 la población cubana aumentó los niveles de actividad física moderada. El porcentaje de los que se declaraban activos pasó del 30% al 80%, en lo que tuvo mucho que ver el hecho de que los medios de transporte públicos y privados prácticamente desaparecieran por la falta de petróleo. Al mismo tiempo, la ingesta calórica per cápita también se redujo considerablemente, de 3.000 calorías diarias a 2.200, lo que se tradujo en una pérdida de peso generalizada. Los autores señalan que la población cubana (11 millones de personas) es muy homogénea, con pocas diferencias en salud, por raza, renta o nivel educativo.

Reducir solo cinco kilos el peso en toda la población disminuyó un tercio la mortalidad por enfermedad coronaria

Los datos mostraron que, una vez superada la crisis, los cubanos volvieron a ganar peso, más del que habían perdido: la media subió nueve kilos entre 1995 y 2010. ¿Cómo influyeron esos cambios en las enfermedades que padecía la población? En 1996, cinco años después del inicio del *adelgazamiento forzoso*, empezó a disminuir la mortalidad por diabetes. Una tendencia que se mantuvo hasta 2002, cuando volvió a subir. En el caso de la enfermedad coronaria, que se redujo un 34% entre 1996 y 2002, las tasas de mortalidad se estabilizaron posteriormente. Dejaron de descender, pero al menos no subieron, como se temían los investigadores.

El estudio demuestra que las estrategias de prevención de estas enfermedades no solo deben aplicarse a la población de riesgo, sino al conjunto de los ciudadanos, explica al teléfono Manuel Franco. "Deben ser intervenciones poblacionales, que afecten a todo el mundo. Lo que aprendemos con estos datos es que la dieta y la actividad física tienen que ir de la mano y que hay que intentar que sea toda la población la que vaya por ese camino", subraya. Otra de las conclusiones que se pueden extraer es que "las políticas de transporte son importantes", y menciona como ejemplo la promoción de la bicicleta. Además del estudio, la revista publica también [un editorial](#) del profesor de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard Walter Willett. En el texto, Willett, que dirige el departamento de Nutrición, asegura que el trabajo "añade una fuerte evidencia de que una reducción en el sobrepeso y la obesidad tendría importantes beneficios poblacionales". También señala que los autores "son cautos en la interpretación de sus resultados" y evitan "atribuir todos los cambios en las tasas de enfermedad a las modificaciones en el peso". En el estudio los investigadores, que han elaborado [un vídeo explicativo](#), señalan que no se puede concluir cuál de los tres factores estudiados (menor ingesta calórica, pérdida de peso y aumento del ejercicio) es más decisivo para disminuir la mortalidad cardiovascular.

"La actividad física no es lo mismo que el deporte. Son pocas las personas que practican deporte. Se trata más bien de moverse, y cómo nos movemos es lo que marca la diferencia", asegura Franco. Los datos con los que ha trabajado proceden de varias fuentes. El consumo diario de energía lo proporciona la FAO, la actividad física sale de encuestas regionales y nacionales, el índice de masa corporal —la obesidad se redujo del 12% al 7% entre 1991 y 1995 en Cuba— del estudio CARMEN, etc. Las conclusiones del trabajo se basan en los datos recogidos durante 30 años de una población muy especial, ya de por sí homogénea, y que se vio sometida en su conjunto a la crisis. "Un ejemplo de libro de texto en la vida real", resume Franco.