



Premio Príncipe de Asturias en 1996 22-02-2008

Fuster, el ejercicio físico es la 'puerta de entrada' a la conciencia de salud

El cardiólogo Valentín Fuster, director del Instituto de Cardiología del Hospital Mount Sinai de Nueva York y presidente científico del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares, ha dicho hoy en Oviedo que el ejercicio físico es la 'puerta de entrada más fácil' para que los ciudadanos tomen conciencia de otras variables determinantes para la salud.

Así lo ha asegurado en una rueda de prensa concedida al término de la conferencia impartida con motivo del cuadragésimo aniversario de Facultad de Medicina de Oviedo, en la que, ante un abarrotado auditorio, disertó sobre aspectos muy recientes de la investigación científica mundial.

Además, ha mostrado su punto de vista sobre un mundo 'neurótico', 'ansioso' y 'alocado', y ha invitado a los estudiantes universitarios a ser 'creativos' y a 'luchar contra el coste de la medicina' y 'en favor de la promoción de la salud de la población'.



Fuster dice que el ejercicio físico es la puerta

A su juicio, el coste económico resultará asumible para la sociedad en todo el mundo, y por eso ha abogado por un futuro en el que la medicina cardiovascular pase del 'tratamiento de la enfermedad' a 'promover la salud'.

'La importancia que tiene el ejercicio es que es la puerta de entrada más fácil para todas las demás. Si uno empieza a hacer ejercicio es posible que coma mejor, o menos, o que tenga cuidado con la obesidad', ha aseverado el científico, para el que 'ésta es la gran ventaja del ejercicio'.

Valentín Fuster, Premio Príncipe de Asturias de Investigación Científica y Técnica 1996, ha reconocido que le gusta mucho andar en bicicleta, que ha recorrido casi todos los puertos de primera categoría del Tour de Francia y del Giro de Italia, y que tiene previsto hacer 'uno o dos' que le faltan.

Ha advertido de que prefería no hablar de deporte de elite, y ha sostenido que 'todo el mundo debería de optar por el ejercicio que le gusta' como una manera que facilite la práctica del deporte.

'Los ciudadanos tienen que estar muy conscientes de que el ejercicio es importante, pero no fumar lo es tanto, y el tener colesterolos bajos en sangre, un azúcar bien dominado y evitar la obesidad', ha dicho, también conforman la salud.

Para Fuster, 'el gran peligro que ha habido es que siempre entramos con una variable, y eso no es la salud, que la forman un conjunto de ellas'.

Sobre los aspectos normativos, en relación con el tabaco o con temas alimentarios, ha apuntado que 'hay que ir con mucho cuidado cuando se habla de esto', ya que no es que él vaya 'contra la industria alimenticia', pero entiende que 'hay que mirar muy bien qué es lo que se come, si son alimentos puros, o qué es lo que se sirve en los restaurantes'.

'No estoy hablando de prohibiciones y sí de una cierta sistematización y legalización', ha comentado.

Ha comentado que actualmente ya se empieza a 'trabajar y luchar' en este ámbito, y ha aludido a Nueva York, un lugar en el que los restaurantes ofrecen raciones con 'demasiada cantidad', y donde, en breve, los establecimientos pondrán en las cartas de menús las calorías de los platos. 'No estoy hablando de prohibiciones y sí de una cierta sistematización y legalización', ha comentado.

Para Fuster, 'uno de los grandes problemas es la presión arterial, causa número uno de accidente cerebrovascular', y ha advertido de que la gente no se la mide, a lo que ha planteado que 'quizás podría establecerse alguna ley' para hacerlo 'una vez al año'.

'Esto no sé cómo lo vamos a hacer, los adultos necesitamos leyes y gente alrededor nuestro que nos apoye en los factores de riesgo', ha sostenido el cardiólogo, para quien en 'los niños es distinto, a ellos se les puede enseñar y captan'.

Respecto al traslado de presupuestos destinados a investigaciones terapéuticas hacia labores preventivas, ha dicho que 'ha de haber mucho más dinero para prevenir en salud del que ha existido hasta ahora', y ha citado las recientes declaraciones del candidato estadounidense Barack Obama, hace dos días, en las que afirmaba que 'la clave es promover la salud y prevenir la enfermedad'. A su juicio, esto es un problema mundial después de que 'la salud no ha sido una prioridad en todo el mundo'.

Para Fuster, 'el gran peligro que ha habido es que siempre entramos con una variable, y eso no es la salud, que la forman un conjunto de ellas'.

A su juicio, esto es un problema mundial después de que 'la salud no ha sido una prioridad en todo el mundo'.