O.J.D.: 53136
E.G.M.: 190000
Tarifa: 12220 €
Área: 1800 cm2 - 200%

DIARIO DE NAVARRA
la semana

Fecha: 19/05/2013
Sección: SEMANA
Páginas: 1-3

ENTREVISTA A ESTEBAN GOROSTIAGA

DIRECTOR DEL CENTRO DE MEDICINA DEL DEPORTE 2-3

O.J.D.: 53136
E.G.M.: 190000
Tarifa: 12220 €
Área: 1800 cm2 - 200%

DIARIO DE NAVARRA
la semana

Fecha: 19/05/2013
Sección: SEMANA
Páginas: 1-3

ESTEBAN GOROSTIAGA AYESTARÁN

DIRECTOR DEL CENTRO DE ESTUDIOS, INVESTIGACIÓN Y MEDICINA DEL DEPORTE DE NAVARRA

"Caminando más podríamos ahorrar tres veces y media el presupuesto de Navarra"

SU marcapasos es diferente. Lo lleva amarrado al cinturón. En realidad es el podómetro que cuenta los pasos que realiza cada día desde que sale de casa hasta que se acuesta. ¿No lleva usted podómetro?, pregunta nada más saludar. Está comprobado que 10.000 pasos al día son un seguro de vida, insiste hasta casi el agotamiento. Es precisamente la preparación e investigación sobre deportistas de elite navarros y españoles la que le ha conducido a él y a su centro a la otra cara de la medicina deportiva: la que previene la enfermedad o la mejora y, por tanto, la que ahorra dinero. Afirma que le irrita el politiqueo y que los fracasos dejan huella "casi siempre positiva". Y cuando se le pregunta qué ha descubierto en la vida no duda en responder que la condición humana, con sus luces y sombras. "Darnos cuenta que muchas veces solemos actuar más por miedo que por maldad". Entre sus pasiones y aficiones señala releer a Unamuno, Ortega, Baroja y Pérez Galdós, hasta el punto que desvela una singularidad poco común: ha leído dos veces los Episodios Nacionales "para intentar entender lo que nos pasa ahora. De dónde nos vienen los nacionalismos centrales y periféricos, el periodismo de tertulia, los chaqueteros, y nuestras carencias educativas, cívicas y democráticas. Hay que entender el carlismo y el siglo XIX".

Mirando atrás, pese a haber trabajado al lado de campeones olímpicos y de fútbol europeo como Liverpool o Barcelona, entre sus momentos más gratificantes elige los de entrenador de niños en el Izaga (Beriáin) y en el C.D. Pamplona. El fútbol le puso en el camino de la medicina del deporte. "En el último año de carrera leí el libro *Aerobics*, de Cooper, y me marcó. Como no había especialidad en España me fui a Francia y a Estados Unidos". Ahora su centro realiza unas 5.500 consultas al año, ha formado a unas 3.000 personas, dirige tanto campañas de prevención de la obesidad infantil como de ejercicio físico para la tercera edad, incluyendo grupos de enfermos vasculares. Y ha publicado más de 60 artículos en revistas científicas internacionales además de asesorar en entrenamientos, medicina deportiva y prevención de lesiones.

El doctor Esteban Gorostiaga, en la pista de atletismo del estadio Larrabide de Pamplona.

¿Perdemos la salud por ganar más dinero y luego se nos va el dinero intentando recuperar la salud?

Sí. El otro día me decían una frase: Aquellos que piensan que no tienen tiempo para hacer ejercicio, tarde o temprano, tendrán que encontrar el tiempo para la enfermedad. Nadie puede decir que no tiene tiempo. Hay gente que ha bajado kilos simplemente cambiando el tiempo de tomar café en la empresa por el de caminar. O reuniéndose con otra persona andando. Aunque sea camina diez minutos tres veces por día. Es un buen medicamento.

En plena crisis, cuando no entra dinero en casa, con médicos atendiendo fuera de hora de consulta a pacientes sin recursos, ¿gastar en deporte es un lujo?

Al contrario. Está demostrado que gastar en deporte -para todos- es fuente de bienestar, salud, juventud más sana y mucho menos gasto sanitario y social a medio y largo plazo. Para entenderlo hacen falta dirigentes con preparación y visión a medio y largo plazo, no muy frecuentes en nuestro sistema democrático. Gastar en deporte de alto nivel me genera más dudas.

Curar, aliviar, acompañar al paciente y prevenir son algunas de las funciones del médico. ¿Cómo curan ustedes?

Antes se pensaba que el ejercicio estaba reñido con la enfermedad. Se recomendaba no moverse. Pero ya después de la II Guerra Mundial se vio en Londres que los revisores de los autobuses vivían mucho más que los conductores. O que los carteros mucho más que los oficinistas. Los que se ejercitaban tenían la mitad de mortalidad. Luego se vio que tras un accidente cardiovascular el ejercicio servía también para tratar la enfermedad. Más tarde se comprobó que los que hacían ejercicio tenían menos riesgo de diabetes. En Navarra igual tenemos unos 40.000 diabéticos y el ejercicio con la dieta es un buen tratamiento, a veces el único. El aumento de las enfermedades cardiovasculares se debe a que nos movemos menos y se come más y mal. Para conocer cuánto se movían nuestros antepasados se han hecho estudios a los Amish (Sociedades ancladas en el siglo XVII) y se

O.J.D.: 53136
E.G.M.: 190000
Tarifa: 12220 €
Área: 1800 cm2 - 200%

DIARIO DE NAVARRA
la semana

Fecha: 19/05/2013
Sección: SEMANA
Páginas: 1-3

Acaso hubiera corregido a Machado y a su caminante convenciéndole que, además de camino, se hace salud al andar, y que nuestra vida, más que pasar, debería ser pasear. Seguro de que el ejercicio físico va a ser un boom en la medicina, dirige el CEIMD (Centro de Estudios Investigación y Medicina del Deporte de Navarra), una referencia que, por sus investigaciones y servicios, se establecería en un hipotético ranking mundial en esas posiciones propias de los que juegan las grandes ligas.

TEXTO **GABRIEL ASENJO**
FOTOS **CALLEJA**

ha visto que andan unos 14.000 pasos al día. Unas dos horas andando y unos diez kilómetros. Prácticamente no tienen obesidad. Los suizos andan unos 10.000 pasos y los americanos unos 6.000.

¿En Navarra?

En Navarra la mayor obesidad de niños aparece en los pueblos en la Ribera y la zona de Baztán. Hacen la vida en el ordenador y les llevan al colegio en coche. Una mujer que va al trabajo en coche en casa anda unos 3.000 pasos. Está demostrado que aumentar 2.500 pasos al día se acompaña de una disminución de peso de cerca de un kilo y disminuye la presión arterial. El objetivo saludable es llegar a los 10.000 pasos. Meterlos en nuestra rutina. Ir al trabajo andando o bajarse antes en el autobús.

Investigan ustedes en los beneficios del ejercicio con pesas. ¿Qué han encontrado?

Hasta hace unos años se rechazaba el entrenamiento de fuerza, pero empiezan a salir los estudios de Fiatarone con gente muy mayor, incluso dependientes que no se pueden levantar de su silla. Con entrenamientos de alta intensidad encontró resultados espectaculares y notable mejora de la autonomía. Nosotros y otros grupos hemos visto que también hay efectos positivos de entrenar con pesas en la diabetes, en preservar masa muscular en la gente que quiere perder peso. Y resultados muy buenos con enfermos pulmonares crónicos que a veces son fumadores con problemas de bronquitis. Han sido estudios colaborando con distintos departamentos del Instituto Navarro de Salud y con gente de la UPNA y de la UN.

¿Qué últimos descubrimientos mejorarán nuestra vida?

Esta última década se observan los efectos beneficiosos del ejercicio físico en el cerebro. En reposo tienen más flujo de sangre en el cerebro los que hacen deporte que los que no hacen. Cuando se les pone programas de ejercicio se observa una mejora de la función cognitiva, la memoria, disminuye la depresión y revierte parte de la atrofia cerebral. También se ha demostrado que existe menos riesgo de cáncer de mama con el ejercicio, y a las que se les diagnostica tienen menos riesgo de recaída. Esto se debe a que el músculo, cuando se contrae, produce hormonas, proteínas con función de regulación y potenciación.

Pese a todo no se observa que se recete ejercicio físico en adultos.

El problema es que a mucha gente a la que se le prescribe ejercicio ha acabado en esa situación por no hacer ejercicio. Muchas veces a una diabetes Tipo 2 se llega por sedentarismo, por obesidad y mala dieta. Y al que no ha hecho ejercicio en su vida es muy difícil ponerle a practicar ejercicio. Pero no ha calado suficientemente este mensaje. El médico debe prescribir ejercicio. Lo más fácil es andar. Intentar llegar con el podómetro a los 10.000 pasos. O sea, lo que haces en la vida normal más una hora de ejercicio. Fácil y barato. La mortalidad cardiovascular se reduce un 30%.

Imagine que le hacemos caso en lo de andar. ¿Cuánto ahorraría Navarra?

Si extrapolamos un estudio sobre los americanos a la población navarra tendríamos que si el 20 % de los navarros que caminan muy poco caminasen de 30 a 60 minutos por día, de 7.000 a 10.000 pasos en una vida de 80 años se ahorrarían 12. 900 millones de euros solamente en enfermedades cardiovasculares. Supone tres veces y media el presupuesto anual del gobierno foral.

En tiempos de recortes sorprende que no aplique la receta del ejercicio como ahorro en sanidad...

Somos una sociedad de visión a corto plazo. Es una enfermedad que tenemos desde la transición. Mejorar la condición física a la salida del hospital es carísimo, pero la solución barata es que se puede hacer fuera siempre que haya personas formadas para hacerlo. Por ejemplo vía clubes polideportivos o entidades locales.

Gran parte de quienes hoy tienen más de 50 años y practicaron deporte de competición en su juventud hoy no son precisamente unos ejemplos de salud. ¿Hasta qué punto el deporte es salud?

Depende. Todos los estudios que se han hecho sobre mortalidad y deporte, en general, los que han hecho deportes de fondo como los futbolistas, viven más y tienen menos problemas cardiovasculares. Los deportistas de fuerza y velocidad normalmente viven igual que el resto de la población. El problema es si uno se convierte en sedentario. Y si se ha dopado seguramente tendrá mas riesgo de morirse.

Se recorta en Sanidad, Cultura, Educación... Sin embargo otros opinan que la mejora de la Administración no pasa por recortes y despidos, sino por su reforma trasladando funcionarios a donde hacen falta y mejorando su productividad. ¿Cuál es su criterio?

Los últimos años nos demuestran que en este país se confunde a menudo privatización con pelotazo. Soy un defensor de lo público. La gente que trabaja ahí, sin tener en cuenta los nombrados a dedeo, ha llegado por méritos y esfuerzo personales. Pero necesita reformas urgentísimas. Entre ellas, más palos y más zanahorias. O sea, estímulos e incentivos, pero también castigos. Se da el caso paradójico que a veces se asciende al malo.

¿Le parece un derroche construir el Navarra Arena o el circuito de Los Arcos?

Como otros técnicos del Instituto Navarro de Deporte y Juventud, desde el comienzo estuve en contra del proyecto, y así lo manifesté repetidamente a mis jefes. El Arena empezó a construirse en 2009, en plena crisis, cuando Angela Merkel había cerrado polideportivos en Alemania.

Ofrezca su diagnóstico sobre la sanidad navarra. ¿Cuál sería para usted el modelo sanitario ideal?

Con respecto a los países de la Europa del norte estamos retrasados porque, entre otras cosas, tenemos menos medios. No tenemos, como tienen los franceses, un centro de convalecencia. No existe ese paso intermedio entre el hospital y la casa.

Ustedes investigan con mayores. España está a punto de ser el país más viejo de la tierra y en Navarra llevamos camino de ser los más ancianos de España. ¿Vamos a un futuro devastador? ¿Qué recomienda?

Si seguimos así... Con la edad se pierde mucha fuerza, mucha movilidad hasta que llega un momento que no te puedes levantar de la silla o de la cama, que no te puedes peinar por falta flexibilidad y no puedes recorrer dos manzanas por falta de fuerza. Pero la mitad de esa pérdida se debe a la inactividad, no al envejecimiento. ¿Cuándo se puede empezar con el ejercicio? A cualquier edad. También con 90 años. La dependencia se puede prevenir en parte con el ejercicio. Y la fuerza y el equilibrio son ejercicios prioritarios. No es una solución, pero es una manera de abordar el problema. Y la medicina lo está viendo.

"El que no tiene tiempo para el ejercicio, lo encontrará para la enfermedad"

"La mayor obesidad de niños en Navarra está en la Ribera y zona de Baztán"

"El Navarra Arena empezó a construirse cuando Merkel había cerrado polideportivos en Alemania"

EL TEST

Gasol o Puñal
En el frontón o en la piscina
Correr el encierro o el **maratón en Nueva York**
Alfredo Landa o Javier Bardem
Al mus o **a futbito**
Medicina pública o medicina privada
Subir al Everest o una final olímpica
Cena con Ferrán Adriá o con Eufeminano fuentes (cenaré bien)
Vegetales o carne

DNI

■ **Esteban Gorostiaga Ayestarán.** Director del Centro de Estudios Investigación y Medicina del Deporte, está casado y tiene dos hijos. Nacido hace 56 años en Alegría de Oria (Guipúzcoa) y en Navarra desde los cinco años, estudió en el Colegio San Ignacio de Pamplona y Medicina y Cirugía en la Universidad de Navarra. Tras seis años en Francia y un año en Estados Unidos se especializó en Medicina Deportiva. Es máster y doctor en Biología Humana. Formó parte del equipo olímpico español en Barcelona, Atlanta y Sidney. Miembro de la Comisión médica del COE durante 12 años, ha trabajado para el Liverpool, Benfica y F.C. Barcelona y con varias selecciones españolas.

"En el dopaje, España es un país de vergüenza"

¿El deporte infantil es insano? Me refiero a la práctica temprana, los padres desquiciados en los partidos...

Y ahora las madres. Creo que, quitando el tema del dopaje, el más insano de los deportes, es más sano que no hacer nada. Que suden los niños, sobre todo por el problema de obesidad que tenemos en Navarra. Si no se potencian las actividades deportivas escolares, hoy el niño ya no hace ejercicio. Por otra parte se ha visto que el club es el segundo referente ético para el niño. En la transmisión de valores el primer referente no es el colegio, ni sus amigos ni las figuras deportivas... Es el club según un estudio canadiense.

¿A qué edad deben iniciarse en un deporte?

En el deporte para sudar, lo antes posible. Otras cosa es el deporte de competición porque hay un momento en el que si te pasas empieza a ser negativo para tu salud. Los que trabajamos en esto tratamos que el deportista llegue a su mejor rendimiento con el mínimo de aspectos negativos.

Osasuna es salud y usted médico y entrenador. ¿Qué receta requiere?

Como cualquier equipo nuestro de elite: menos gónadas, más cariño al balón y más criterios empresariales, I+D incluido.

¿Cuáles son sus instrucciones para ser un campeón o al menos un buen deportista?

Tres que repito muy a menudo para intentar disminuir la ansiedad del deportista que quiere entrenar más y más: "Lo importante es llegar a la salida", "vístete despacio que tengo prisa" y "virgencita, virgencita, que me quede como estoy".

¿Por qué viven más las mujeres que los hombres? ¿Dan más pasos?

Antes fumaban menos, lo cual es muy importante, y por cuestión hormonal tienen menos riesgo vascular. En general tenían mejores hábitos de vida que los hombres. Siguen viviendo más, pero en sus hábitos se parecen ahora más a los hombres.

Que la mujer se ejercite físicamente aún se sigue viendo mal en medio mundo....

Y todavía aquí. A los 14 años, con la adolescencia, la chicas bajan dramáticamente su practica deportiva.

Mire a su alrededor. ¿La gente corriente vive dopada y abusamos de la química?

Siempre digo que el dopaje es la cultura del pelotazo llevada al deporte. Es que buscamos soluciones inmediatas en vez de buscar la verdadera solución saludable que es una buena higiene de vida que básicamente es: ejercicio, dieta y disminuir el estrés.

En el juicio a Eufemiano Fuentes ha indignado que no se dé a conocer los nombres de los propietarios de las bolsas de sangre incautada. Se habla de encubrimiento y hasta Nadal y el ministro Wert dicen que es injusto para los que juegan limpio.

Y la vergüenza internacional que estamos pasando como país. La imagen que estamos dando no favorece en nada a España. No dejan a la policía mirar en el ordenador incautado y puede que se trate desde tenistas, a futbolistas y atletas porque lo único que se ha juzgado es por un delito contra la salud. Ahora la ley ha cambiado y el dopaje ya es delito penal. Y a Marta Domínguez, implicada en otra operación antidopaje se le ha presentado a senadora. Esto se lee en la prensa extranjera y aparecemos como un país de vergüenza.

¿Partidario de la barra libre para todos?

No, no, no. Por dos motivos fundamentales. Porque la mayoría de productos dopantes se ha visto que tienen efectos negativos contra la salud, por ejemplo, mortalidad con la EPO y enfermedades con esteroides anabolizantes. Y si el deporte se vende como un referente ético el dopaje no tiene lugar.