O.J.D.: 14598
E.G.M.: 94000
Tarifa: 5188 €
Área: 1053 cm2 - 100%

Noticias de Bizkaia
Deia

Fecha: 14/05/2014
Sección: PORTADA
Páginas: 1,14-15

Joaquina Arellano, en el centro, con las enfermeras Olaya García e Itziar Loureiro, en su chequeo en el Colegio de Médicos. *Foto: Oskar Martínez*

Los pecados de tener una barriga cervecera

"Tengo mis pecaditos y pico algún dulce de vez en cuando pero como mucha fruta y verdura"

MÓNICA SÁNCHEZ

LA SALUD CARDIOVASCULAR DE LOS VASCOS SE HA DETERIORADO POR LOS HÁBITOS DE VIDA Y POR EL SOBREPESO DE LA POBLACIÓN

Un reportaje de ***Concha Lago***

USTED cuánto pesaba cuando se casó? ¿A qué hace mucho que ya no le entra el vestido de novia? El doctor Ricardo Franco, director de la fundación para la Investigación de las Enfermedades Cardiovasculares (FIDEC), interpela así a la periodista. A bocajarro, sin anestesia. Y una se ve como en un cuadro de Botero. Pero es la XXIII Semana de Prevención de la arterioesclerosis y enfermedades cardiovasculares y hay licencia para arremeter sin piedad contra los kilos. "Tener un índice de masa corporal por encima del que te corresponde es terrible. Pesar quince kilos de más afecta a todo. Además, a partir de los 30, se coge un kilogramo por año. De manera que uno se planta con 60 años y treinta kilos extras". "Adelgace, hágame caso", es su última llamada al orden.

La curva de la felicidad atraviesa horas bajas y quizá por ello en las fotos de este reportaje solo salgan señoras envidiablemente en forma. El doctor Franco es el azote de gorditos/as. "Los hombres no debemos tener más de cien centímetros de cintura y las mujeres no deben pasar de 85. Quiero decir que es un *factor pronóstico*. Es decir, esos barrigones que se llaman popularmente *barrigones cerveceros*, llevan un polvorín dentro porque la grasa no es algo inerte. La grasa genera sustancias proinflamatorias que alteran las condiciones estructurales de nuestras arterias", asusta el especialista.

E invita a hacer una catarsis colectiva para evitar esos factores de riesgo que causan enfermedades cardiovasculares que, además, de ser muy invalidantes, pueden resultar mortales. "Un señor que sufre un infarto de miocardio puede fallecer de una parada cardiaca por una arritmia catastrófica. O puede quedar con una insuficiencia cardíaca. Una señora que sufre un ictus puede quedar hemipléjica, es decir paralizada de medio cuerpo y, si además, la parálisis afecta al lado derecho, probablemente también estará con dificultades para hablar o comprender".

Y es entonces cuando los pacientes se echan a temblar. Pero los ciudadanos tienen estos días cita en el Colegio de Médicos de Bizkaia para hacerse un chequeo gratuito que es una oportunidad de oro para medir su riesgo cardiovascular. Lo consiguen tras rellenar un cuestionario con su historial médico y someterse a una serie de pruebas, además de medir parámetros como la tensión arterial o el perímetro abdominal.

El doctor Franco cumple lo que dice porque mantiene la báscula a raya. "Yo mido 1,68 de estatura, por lo tanto, mi índice de masa corporal ideal equivale a tener no más de 68 kilos y peso 63. Tengo un margen de cinco kilos que siempre digo que son para bodas, bautizos y comuniones". Pero reconoce que hay que ser muy disciplinado. Por eso estas jornadas sirven para sensibilizar a la ciudadanía y advertirle de que tiene que hacerse responsable de su propia salud. "Que por la noche, la gente reflexione y diga *voy a cenar menos porque esta mañana en la báscula*

O.J.D.: 14598
E.G.M.: 94000
Tarifa: 5188 €
Área: 1053 cm2 - 100%

Noticias de Bizkaia
Deia

Fecha: 14/05/2014
Sección: PORTADA
Páginas: 1,14-15

pesaba un kilo de más". "Este es un país donde se come muy bien, se bebe muy bien pero se come mucho y se bebe en exceso. Esos son factores de riesgo para nuestras arterias. La arterioesclerosis es el proceso patológico que hace que nuestras arterias se endurezcan, se estrechen y dificulten el riego en nuestros tejidos. Por eso, la la edad del hombre es la edad de sus arterias", sentencia este médico del servicio de medicina interna del hospital de Basurto.

Además suelta una retahíla de amenazas cardiovasculares que amedrentan al más valiente. "Lo que pasa es que la gente no se preocupa por mantener su índice de masa corporal. Y el sobrepeso lleva a la artrosis, a una insuficiencia respiratoria, a una arterioesclerosis, a una diabetes tipo dos porque los obesos tienen una falta de sensibilidad a la insulina en sus tejidos. La grasa no es un defecto estético, es un problema muy grave que afecta a todos los sistemas de nuestro organismo".

Una llamada seria de atención porque la salud cardiovascular de los vascos se está viendo perjudicada por no llevar hábitos de vida saludables como evitar el consumo de alcohol y tabaco, hacer ejercicio moderado o cuidar la alimentación. "Todas las personas deben hacer todos los días media hora o una hora de ejercicio físico... Pero a un gordo no se le puede poner a subir al Ganekogorta corriendo porque se muere antes de llegar a San Roke, primero debe adecuar ese ejercicio a sus condiciones". "Es necesario un chequeo médico previo porque hay gente que se compra una bici, se lanza a las carreteras y les puede dar un infarto de miocardio en una cuneta", suelta Franco sin edulcorar. ●

Medición del perímetro abdominal. *Foto: Martínez*