

SANIDAD

El Gobierno declara la guerra a las costumbres insanas

Una campaña propone moderar el consumo de alcohol y dejar el tabaco

Madrid. Aumentar el consumo de verduras, frutas y cereales, dejar el tabaco, practicar ejercicio físico y moderar el consumo de alcohol son los mensajes centrales de la campaña publicitaria lanzada ayer por el Ministerio de Sanidad bajo el lema *Un cuerpo para toda la vida. ¡Cuidálo!*

La ministra de Sanidad, Ana Pastor, señaló que el objetivo de esta campaña es "fomentar la prevención de enfermedades mediante la promoción de hábitos de vida saludables, ya que, según la Organización Mundial de la Salud, con una dieta sana, un peso normal y cierta actividad física se podría prevenir un tercio de los casos de cáncer", informas Efe.

La campaña, dirigida por el cineasta Fernando Colomo, recordará, mediante anuncios en medios de comunicación, carteles y vallas publicitarias, consejos que pueden resultar obvios, pero que "ayudan a prevenir importantes patologías, ya que está comprobado que, por ejemplo, una dieta inadecuada, una pobre actividad física y el consumo de tabaco son las causas de hasta el 80% de las cardiopatías coronarias prematuras", señaló Pastor.

Por su parte, el director de Salud Pública, José María Martín Moreno, subrayó los beneficios de la dieta mediterránea ante enfermedades como la diabetes, la hipertensión, las patologías cardiovasculares, el colesterol, las alteraciones óseas o musculares e incluso el cáncer.

Junto a la dieta, Sanidad recomienda realizar al menos 30 minutos de actividad física moderada al día y re-



Ana Pastor presentó *Un cuerpo para toda la vida. ¡Cuidálo!*

Un tercio de los jóvenes europeos reconoce en un Eurobarómetro que fuma y bebe alcohol asiduamente

cuerta que está práctica mejora tanto el estado físico como el anímico, ya que disminuye el riesgo de padecer estrés y depresión.

Los dos últimos consejos se refieren al alcohol y al tabaco. Respecto al primero, se recuerda el lema de la OMS, "cuanto menos mejor" y en el caso del tabaco, "cortar por lo sano". Y es que fumar, según esta campaña, es la principal causa de enfermedad y muerte, "crea adicción y condiciona tu voluntad hasta llevarte a la dependencia", advierten.

En este contexto, Pastor recordó que el Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud aprobará en su próxima reunión el Plan Nacional de Prevención y Control del Tabaquismo, una batería de recomendaciones y medidas educativas y legislativas que se irán poniendo en marcha.

Jóvenes y drogas

La presentación de esta campaña coincide con la publicación del Eurobarómetro sobre *Las actitudes de los jóvenes ante las drogas*, el-

DROGAS EN LA UE

El Eurobarómetro *Las actitudes de los jóvenes de la UE* en relación con las drogas señala que, sin contar con el alcohol y el tabaco, el cannabis se considera la sustancia menos peligrosa —el 29% de los encuestados ha probado el cannabis—, mientras que la heroína es unánimemente considerada como "muy peligrosa".

Más de un tercio de los encuestados reconoce fumar cigarrillos "regularmente" y un 25% afirma beber alcohol "con asiduidad".

El 63% de los encuestados señala la dependencia como principal consecuencia del consumo de drogas.

La encuesta revela que los jóvenes consideran que la droga se adquiere con facilidad, sobre todo en los bares y discotecas (76%); cerca del domicilio (61,9%) y cerca de los centros escolares (54,9%).

borado por la Comisión Europea, en el que más de un tercio de los encuestados reconoce que fuma cigarrillos regularmente y un 25% afirma que bebe alcohol con asiduidad.

La encuesta indica además que los jóvenes de la UE consideran la heroína como la droga más peligrosa, mientras que el cannabis se considera menos peligrosa, hasta el punto de mostrar niveles de consumo próximos a los de alcohol y tabaco. España es el segundo país de la UE con mayor porcentaje de jóvenes (15%) que consumen cannabis y los encuestados declaran mayoritariamente que es fácil obtener las sustancias en establecimientos como pubs o clubs (ver cuadro de datos).