

Sedentarismo, dieta desequilibrada y consumo de tabaco y alcohol son factores de riesgo para la salud. Sin embargo, entre la población madrileña comprendida entre los 18 y los 64 años se detectan hábitos nocivos. Más del 60 por ciento arriesga en exceso su salud

Sólo uno de cada tres madrileños lleva una vida saludable

TEXTO M. ASENJO FOTO CONCHITINA

MADRID. La obesidad y los factores de riesgo cardiovascular, cada vez más presentes en nuestra sociedad, son objeto de una preocupación también creciente entre quienes deben velar por la salud de los ciudadanos. Tal es la situación que ayer se celebró en Madrid una jornada científica nacional, patrocinada por la Sociedad Española de Nutrición y la Fundación Gregorio Marañón, para profundizar en los condicionantes de ambas patologías, cuyas consecuencias pueden ser irreparables. Ocurre que la dieta, el ejercicio y el consumo de alcohol o tabaco son factores determinantes en la obesidad o las patologías cardiovasculares.

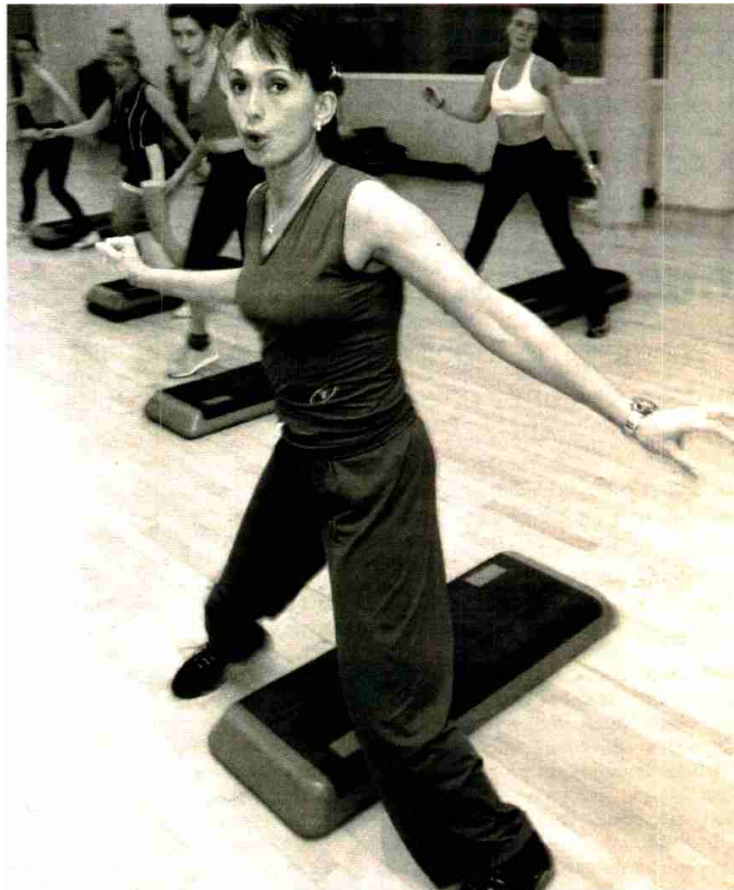
¿Cuáles son los hábitos de los madrileños con respecto a la salud? Según el Sistema de Vigilancia de Factores de Riesgo Asociados a Enfermedades No Transmisibles (Sivfrent) ideado en 1995 por la Comunidad de Madrid, se detecta que la agrupación de los factores tradicionalmente relacionados con las enfermedades cardiovasculares —sedentarismo, dieta desequilibrada, consumo de tabaco y alcohol— es elevada en la poblaciones comprendida entre los 18 y los 64 años. En uno de cada cinco madrileños están presentes dos o más de estos factores y sólo uno de cada tres lleva una vida totalmente saludable, con dieta equilibrada, ejercicio y hábitos sanos, es decir, sin alcohol ni tabaco. Según al encuesta telefónica realizada en el tramo de edad de 18 a 64 años, el 43 por ciento de los ciudadanos que se confiesan sedentarios lo son en la actividad laboral y el 81 por ciento en el tiempo libre.

Práctica deportiva

La práctica deportiva se limita al 20 por ciento de los encuestados y existen diferencias por géneros. Los hombres se inclina más por el footing, el fútbol y la natación. Las mujeres prefieren la gimnasia de mantenimiento, la natación y el aerobic.

La alimentación tampoco es equilibrada, a juzgar por los datos analizados por el Sivfrent, que se ha convertido en una instrumento indispensable para conocer los indicadores de la actividad física, nutrición, consumo de tabaco o alcohol, seguridad vial o accidentalidad. La encuesta describe un patrón con escasa ingesta de frutas y verduras, ya que el 54,7 por ciento toma menos de tres raciones diarias.

El sistema empleado por la Comunidad se ha mostrado eficaz. «Este sistema permite, con mayor conocimiento, establecer prioridades, planificar estrategias de prevención y promoción de la salud y evaluar los efectos de las intervenciones», indicó el director ge-



Las mujeres eligen el aerobic y la natación para hacer deporte

neral de Salud Pública, Francisco de Asís Babín, en la mencionada jornada. El informe se adentró asimismo en las consecuencias de una vida poco saludable y en la necesidad e importancia de controlar los riesgos para disminuir esos efectos negativos. Así, en 1999 el 30 por ciento de los fallecimientos registrados en la Comunidad de Madrid fue debido a enfermedades cardiovasculares. Afortunadamente, con el paso del tiempo, se observa una tendencia descendente en estas patologías, que puede ser atribuida al control de estos factores de riesgo.

El director general de Salud Pública llamó la atención sobre lo que presentó como uno de los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares: la Diabetes Mellitus. Esta enfermedad se asocia con factores de riesgo modifica-

bles, como obesidad y sedentarismo, y no modificables, fundamentalmente genéticos y de edad. La vigilancia epidemiológica de esta temida enfermedad es decisiva para su mayor reconocimiento, así como para identificar el grupo de riesgo y ejercer sobre ella un mayor control.

Diagnóstico precoz

El Gobierno regional, consciente de la importancia del diagnóstico precoz para mejorar la calidad de vida de los enfermos y evitar en la medida de lo posible que se torne en una patología invalidante, lleva cabo desde 1996 un programa de vigilancia basado en el propio Sivfrent, el registro de incidencia de diabetes insulina-dependiente en menores de 15 años y en una estimación de la prevalencia del mal a través de la venta de fármacos antidiabéticos. Gracias a este programa, se ha establecido que la tasa de incidencia anual es de 16 por cien mil niños menores de 15 años. Además, a través del programa se ha conocido un aumento significativo en mujeres y en el grupo de edad de 45 a 64 años.

La ingesta de frutas y verduras es escasa y más de la mitad de la población toma menos de tres raciones diarias