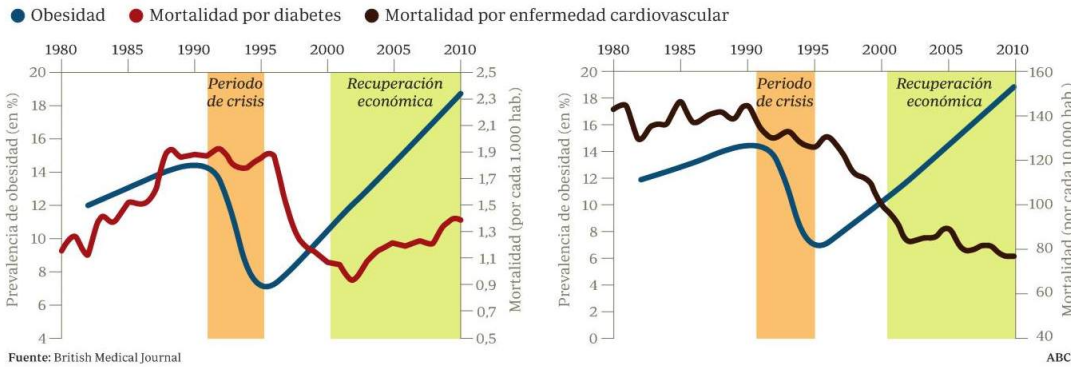




Los efectos de la «dieta cubana»



La «dieta» tras la caída de la URSS hizo perder 5 kilos a los cubanos

► La supresión de las ayudas ha reducido la ingesta de calorías desde hace 30 años

RAFAEL IBARRA
 MADRID

¿Qué ocurre cuando un país entero reduce su ingesta de calorías y aumenta el ejercicio físico? ¿Y si pasa lo contrario? ¿Y si se hace durante 30 años? Una investigación coordinada por Manuel Franco, de la Universidad de Alcalá y del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC), y en la que han participado investigadores de Cuba y EE.UU. concluye que, a la hora de promocionar la salud cardiovascular y disminuir la mortalidad por este tipo de patologías, las intervenciones poblacionales pueden ser de gran utilidad.

Este trabajo es «casi único», ya que se trata de un escenario «imposible de replicar en un ensayo clínico». Porque muestra los efectos a largo plazo de una



La escasez de los 90 limitó el uso del transporte público en Cuba

intervención sobre la población, tanto los positivos como los negativos. En 30 años, señala Franco, en Cuba han pasado muchas cosas: experimentó una pérdida de peso moderada y un aumento importante de la práctica de ejercicio

físico durante al menos cuatro años — 1991-1995—. En esos años, denominados «periodo especial», Cuba, sometida al embargo de EE.UU., sufrió una terrible crisis económica motivada por la caída de la Unión Soviética, principal

suministrador de alimentos y petróleo.

Debido a la falta de combustible los cubanos se «obligaron» a hacer ejercicio. Al mismo tiempo, se redujo la ingesta calórica per cápita, de 3.000 calorías diarias a 2.200. Como consecuencia, se produjo una pérdida de peso generalizada de casi 5 kilos por persona. El efecto de esta «obligada dieta» fue que en 1996, cinco años después del inicio de la pérdida de peso, comenzó una rápida caída en la mortalidad por diabetes que duró seis años.

Luego engordaron de nuevo

Pero, para Franco, lo más interesante es la comparación con los años posteriores, cuando la crisis terminó y los cubanos volvieron comer. En esos años — 1995 y 2010—, la población «engordó» una media de 9 kilos y la prevalencia de diabetes se disparó. Como resultado de esta «bonanza», en 2002 se revirtieron estas tendencias y la mortalidad por diabetes inició una tendencia ascendente. Y, sorprendentemente, «vimos que las tasas de defunciones se estabilizaron; es decir, dejaron de disminuir, pero no aumentaron. Esto contradice las tendencias más agoreras», apunta. Franco subraya que con la pérdida de 5 kilos de media en la población se podría reducir en un tercio la mortalidad por enfermedades coronarias y en casi la mitad las defunciones por diabetes. Además, también bajarían, en un porcentaje menor, las muertes por ictus.

Sin embargo, la «especial situación» de Cuba hace que sea muy difícil trasladar los resultados a países desarrollados como España. Creer que la crisis económica es «saludable» sería un error. Además, aunque el estudio no tuvo en cuenta el estado nutricional de los cubanos, lo cierto es que había estados de «desnutrición al comienzo de la crisis».

Pero para el investigador se pueden extraer algunas lecciones: «Debemos promover la salud en todos, como sociedad; además, para que una intervención de salud pública tenga un impacto relevante, «no solo han de estar centradas en la población de riesgo, sino que afectan a toda la población», añade.