



**Salud** | El 89% de los mayores de 45 años consideran que llevan una vida sana, pero los expertos aseguran que únicamente el 20% de ellos hacen ejercicio y que solo el 30% comen de manera equilibrada, según un estudio

## Ir a por el pan no es hacer deporte

**U**na persona activa es aquella que realiza 30 minutos al día de ejercicio y los expertos aseguran que solo dos de cada diez ciudadanos cumplen con esta premisa. Sin embargo, la mayoría de la población piensa que hace más ejercicio que el que realmente hace.

En el estudio 'Salud y vitalidad en la edad adulta en España', realizado por Abbott y presentado ayer en Madrid, más de la mitad de los entrevistados sostiene que realiza ejercicio físico a diario, algo que según Martín Giacchetta, entrenador personal y experto en nutrición y dietética, no corresponde con la realidad porque «ir caminando a hacer la compra no es hacer deporte y hay gente que cree que sí». El argentino que ha entrenado, por ejemplo, a David Bustamante y Paula Echevarría, explicó también que cada perso-

na necesita un deporte específico asociado a su edad y a su condición física.

Y es que, aunque el 89% de los españoles de más de 45 años consideran que llevan una vida saludable, el doctor José Antonio Serra, jefe del servicio de Geriátría del hospital Gregorio Marañón de Madrid, apunta que solo tres de cada diez personas se alimentan de forma sana y equilibrada. «Aunque en nuestro país existe una muy buena cultura gastronómica, hay mucha gente que sigue desayunando muy poco y cenando mucho, por ejemplo», dice. Por su parte, Giacchetta explica que comer una ensalada es muy sano pero «si le añadimos verduras fritas y salsas ya no lo es».

Por comunidades, Canarias y Andalucía son donde los ciudadanos perciben que llevan unos hábitos de vida menos saludables,

### LA FRASE

**«Si un país invierte en nutrición, su población será más sana y más barata»**

**ANTONIO SERRA**

Jefe de Geriátría del hospital Gregorio Marañón de Madrid

mientras que los murcianos, vascos y navarros son los que en mayor número destacan llevar una vida sana. Y por sexos, según la encuesta, las mujeres se muestran más pendientes de la salud y están más preocupadas por llevar unos hábitos de vida más saludables que los hombres. El entrenador personal lo atribuye a que ellas siempre han sido «más co-

quetas» que los varones y se preocupan más por su aspecto y su condición física.

Según el estudio, un 11,5% de los hombres reconocen que no han adoptado ninguna medida para frenar los efectos del envejecimiento, frente al 7,9% de las mujeres. Además, el doctor Serra afirma que por su experiencia sabe que las mujeres están «mucho más informadas» sobre las diferentes enfermedades relacionadas con la salud ósea y muscular que lo que están ellos.

Además, los expertos recuerdan la importancia de una buena «educación» en relación al ejercicio físico en los colegios. «Cada vez hay más niños obesos en las clases. Hace 30 años ver un niño con obesidad era algo excepcional, ahora es muy corriente», asevera Serra. El doctor explica que las enfermedades que ahora se ven en personas de 70 años, como la diabetes, empezarán a darse en personas de 35 años.

**EDURNE MARTÍNEZ**