

## Uno de cada cuatro asturianos es obeso y el 35% no hace ejercicio

- La tasa de obesidad es diez puntos superior a la media
- Los expertos aconsejan más actividad física y dieta sana

Oviedo, R. S.

Uno de cada cuatro asturianos debería preocuparse seriamente al subirse a la báscula porque padece obesidad. El dato es una invitación a la reflexión pero no debe constituir ninguna sorpresa si se coteja con este otro: uno de cada tres confiesa que lleva una vida sedentaria, es decir, que no hace ejercicio físico ni por asomo. La tasa de obesidad en el Principado es diez puntos superior a la media nacional.

Francisco Fernández Vega, médico del servicio de Nefrología del Hospital Central de Asturias, presentó ayer las VII Jornadas sobre Hipertensión Arterial que se celebrarán en Oviedo los próximos 2 y 3 de octubre. En las jornadas se abordarán las perspectivas actuales de la obesidad, además de la prevención de la insuficiencia renal y el control de la presión arterial, entre otros asuntos. Fernández Vega es el secretario de las jornadas, organizadas por el servicio de nefrología del centro hospitalario y que están dirigidas a médicos de atención primaria y a especialistas en hipertensión arterial.

Hace unos días, la ministra de Sanidad, Ana Pastor, hizo hincapié en la «epidemia de sedentarismo» que sufre la población espa-



JESÚS FARPÓN

Francisco Fernández Vega, ayer, en Oviedo.

ñola y que, según las estadísticas, es especialmente significativa en el Principado. Fernández Vega considera que todos los asturianos deberían reservarse una hora diaria para hacer ejercicio físico: «Cuando se habla de hacer ejercicio no se trata de pasear y ver escaparates, sino de ir a caminar o correr o hacer gimnasia de mantenimiento durante una hora».

### Ejercicio moderado

El ejercicio moderado ayuda a bajar los triglicéridos y el colesterol, disminuye la tensión arterial y permite combatir con mayores garantías el cáncer de colon y la

diabetes. Y dado que no hay recetas mágicas que garanticen el adelgazamiento, el nefrólogo asturiano aconseja, además de ejercicio atlético, una dieta equilibrada para combatir el sobrepeso. «Los estudios científicos», afirma Fernández Vega, «demuestran que una dieta sana debe tener un 60 por ciento de hidratos de carbono, un 20 por ciento de proteínas y un 20 por ciento de grasas no saturadas». Y recomienda mucha paciencia en el control del peso: «Adelgazar es una carrera a medio plazo; lo mejor es perder un kilo al mes pero hay que hacerlo sin pasarlo mal».