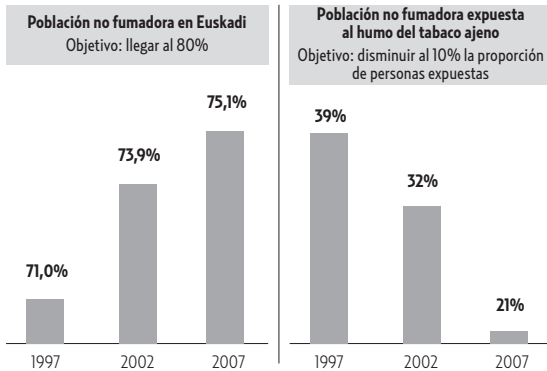


## LA SALUD DE LOS VASCOS/AS

## Salud y estilo de vida en Euskadi

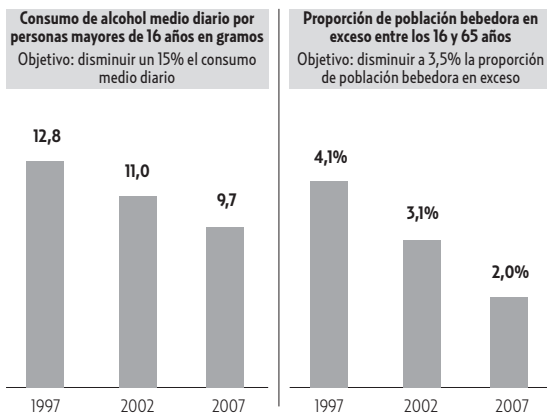
## CONSUMO DE TABACO

El consumo de tabaco ha disminuido. Aun así, una cuarta parte de la población vasca es fumadora.



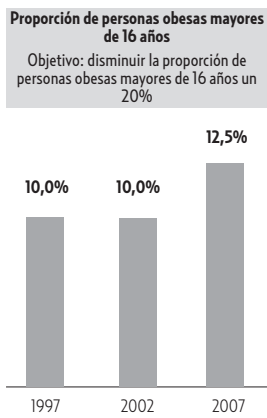
## CONSUMO DE ALCOHOL

El consumo de alcohol medio diario de las personas mayores de 16 años ha disminuido en un 24,22%, pasando de 12,8 a 9,7 gramos.



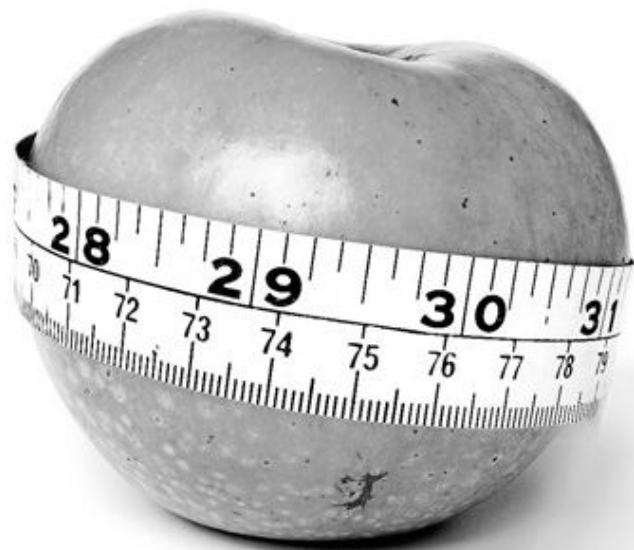
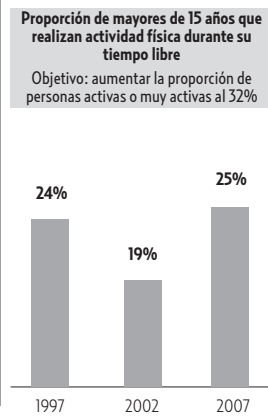
## OBESIDAD

Ha aumentado un 25% las personas mayores de 16 años con obesidad. Las desigualdades socioeconómicas entre personas obesas han disminuido porque hay más personas obesas con alto nivel socioeconómico.



## ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física que realiza la población vasca es mayor que la del conjunto del Estado, próxima a la media europea pero alejada de los registros de los países de Europa con niveles de práctica más elevados



Los malos hábitos alimenticios son los culpables de la epidemia de obesidad. FOTO:DEIA

# Euskadi, un país cada vez más obeso

Sanidad detecta un aumento del 25% del número de gordos en una década

## NEKANE LAUZIRIKA

GASTEIZ. Según el último Plan de Salud presentado por el consejero de Sanidad, los gordos, obesos, orondos, cebones, barrigones, rollizos, rechonchos, regordetes... son cada día más frecuentes entre los vascos/as. Su número es ya, hoy mismo, alarmante. "Niño gordo, adulto obeso".

En la Comunidad Autónoma Vasca, un 16% de los menores de 12 años son niños/as obesos. Estamos a la cabeza de Europa y ya superamos a EE.UU. y Canadá. Triste récord porque hace tan solo 15 años el porcentaje apenas rondaba el 5%. Aunque ya vivamos inmersos en una "epidemia de grasa", los más graves y preocupantes riesgos sanitarios están por llegarnos, porque estos adolescentes "gorditos" serán adultos obesos con sus secuelas, como mayor propensión a la diabetes 2, al riesgo cardiovascular y a la HTA (hipertensión arterial), que pondrán en jaque no solo la salud personal sino la asistencia social sanitaria de Euskadi.

**FACTORES CLAVE** Cuatro son los factores claves en la salud: la propia genética, el medio, el sistema de atención sanitaria y los hábitos de vida. Aunque totalmente imbricados, al parecer es el cambio en estos hábitos lo que nos está llevando a que el número de vascos obesos sea cada día mayor, hasta situarnos en el punto de alarma.

Por alguna razón evolutiva que aún hoy no alcanzamos a comprender bien del todo, nuestro genoma humano ha dado prioridad a los genes que

gestionan el metabolismo de acumulación de energía en forma de grasas. Así que la mayoría de los humanos tendemos a seguir este rasgo dominante.

Cuando la escasez de alimentos era norma, el ingenio metabólico era muy adecuado para esa mayoría. Pero desde que la abundancia es proporcional a las veces que queramos abrir el frigorífico, la acumulación de grasas es una espina clavada en nuestra estima estética y lo que es mucho peor, en nuestra salud. Más aún cuando los modelos estéticos de la sociedad actual se rigen por la delgadez hasta degenerar en anorexia. Así que, moverse en el equilibrio entre lo que dicta la naturaleza y la moda social es una necesidad ineludible para nuestra salud: saber comer para vivir, comer de todo con moderación, rehuendo tanto la obesidad como la anorexia.

No pudiendo modificar la genética y con poca capacidad para adaptar el medio, nos quedan como factores de salud sobre los que actuar el sistema

sanitario y nuestros hábitos de vida: alimentación, consumo de alcohol, de tabaco, actividad física...

Son precisamente estos hábitos de vida los que analiza el Plan de Salud, dados a conocer por el consejero Bengoa tras su detallado análisis, los que han hecho saltar todas las alarmas, especialmente por el incremento disparado de la obesidad, que en los últimos diez años ha subido un 25% entre los vascos/as cuando el objetivo era disminuir esa proporción en un 20%.

**DIABETES, CÁNCER...** Las autoridades sanitaria vascas aseguran que combatir la obesidad es el gran "reto de la próxima década" y el que marcará la incidencia de enfermedades como la diabetes, las dolencias cardiovasculares o el cáncer, y con ello de los sistemas de salud. Una llamada de atención en la que incluyen al sector agroalimentario al que animan a "autoregularse" y al que según Bengoa también le corresponde una parte de responsabilidad en este problema.

Porque para los responsables sanitarios no solo se está ante un problema de la ciudadanía y de sus hábitos, sino también ante un problema que incumbe a la industria agroalimentaria. Consideran que este sector tiene que autorregularse mejor porque, de lo contrario, "las instituciones europeas, estatales y autonómicas lo harán por ellos", argumenta Bengoa.

A pesar de estos preocupantes indicadores de obesidad, la salud de

**"No es de recibo que cada mes en Osakidetza se asuma 200 diabéticos más"**

**El cáncer, las dolencias cardiovasculares, la hipertensión están detrás de la obesidad**



## LA SALUD DE LOS VASCOS/AS

la población vasca ha mejorado en multitud de indicadores que han permitido que prolongue su esperanza de vida 2,3 años en el caso de los hombres, que alcanzan los 79 años y en las mujeres se amplía 3 años en esta última década hasta superar los 86 años. Un dato que se complementa con la mejora de las condiciones a las que los vascos llegan a los 65 años. Cerca de un 30% de la población alcanza esta edad libre de discapacidad. Precisamente este es el objetivo de la sanidad vasca: añadir calidad de vida a los años.

El informe indica que en la mayor parte de los indicadores, como el consumo de tabaco, la mortalidad por cáncer o las muertes por causas externas –como accidentes de tráfico y laborales– los indicadores han registrado un descenso importante. No así, en dolencias como la diabetes, que ha aumentado. “No hay razón alguna para asumir 210 diabéticos más al mes”, remacha el consejero Bengoa. Tampoco son notas positivas el aumento de cáncer de pulmón entre mujeres y el escaso éxito de

las políticas dirigidas a reducir el consumo de alcohol.

En la composición media de la dieta de la población adulta vasca, un tercio son frutas, verduras y hortalizas, acercándose a las recomendaciones de una dieta variada y equilibrada. Otro tercio son alimentos proteicos (lácteos, carne, pescado y huevos), superando ligeramente este grupo la cantidad aconsejada. Como consecuencia, el resto, compuesto por cereales, patatas, legumbres, aceite y bebidas, no alcanza dichas recomendaciones.

**ALIMENTOS 'SIN'** La comparación de los datos que arroja el estudio con informes anteriores nos permite descubrir que cada vez se consumen más derivados lácteos, más cereales de desayuno, galletas, pastas y bollería, más verdura fresca, más cerdo y embutido, más pescado azul y más cerveza, refrescos y zumos. Por el contrario, el consumo de leche, de verdura cocida, de carne de vacuno, ovino y conejo, de pescado blanco y de vino es cada vez menor.

Entre las curiosidades que arroja el plan destaca que en Euskadi, el 86,4% de los alimentos y bebidas se consumen en el hogar o que el 31% de la población adulta vasca sigue algún tipo de dieta, principalmente bajas en sal, grasas, azúcares o calorías. Además, el 8,1% de los alimentos ingeridos por la población son considerados dietéticos o especiales, como los productos 'sin' (sal, colesterol, gluten), 'con' (bifidus, omega 3, etc) o 'light' (bajos en calorías).

Por otro lado, los mayores de 65 años son los que presentan una dieta más diferenciada del resto de la población y en ella destaca el consumo de lácteos, verduras y pescado. Los más jóvenes, en cambio, comen menos frutas y verduras y más lácteos, cereales y carne. La dieta de la población masculina se asemeja a la de la población más joven, destacando además el consumo de bebidas alcohólicas. Por el contrario, la de las mujeres es más parecida a la de la población de mediana edad, de 30 a 65 años, con una mayor ingesta de frutas, verduras y pescados.



El abandono de la dieta de nuestros mayores es una de las causas de la obesidad en Euskadi y en el Estado. FOTO: DEIA

## Los diagnósticos son más tardíos entre los grupos más desfavorecidos

**LAS DESIGUALDADES ECONÓMICAS SON MAYORES ENTRE LOS HOMBRES VASCOS QUE ENTRE LAS MUJERES**

**BILBAO.** El estudio sobre la salud de la población vasca indica que en los últimos diez años se han reducido las desigualdades socioeconómicas entre las personas obesas porque estas han aumentado en los estratos con mayor nivel de vida. En definitiva, crece la obesidad “en ambos sexos y en todos los grupos socioeconómicos, siendo uno de los principales problemas que condicionará la incidencia y prevalencia de la diabetes o las enfermedades

cardiovasculares”, vaticinan los responsables sanitarios.

A pesar de ello, en la sociedad vasca continúan existiendo desigualdades socioeconómicas y culturales que hacen que se produzca más enfermedad y esta se diagnostique más tardíamente en los grupos más desfavorecidos.

**EN MUJERES** Las diferencias sociales en la esperanza de vida al nacimiento en mujeres, desde la estimación en el periodo 1996-2000 a la del 2001-2005, se han incrementado un 25%, cuando el objetivo era reducirlas en ese porcentaje, siendo de 1,2 años la diferencia entre la escala social más favorecida (84,3 años) con respecto a las más

desfavorecida (82,9 años).

Las desigualdades fueron mayores en los hombres que en las mujeres, tanto en términos absolutos como relativos que se sitúan en 77,8 años para la escala con mayor poder adquisitivo y en 74,8 años para la más pobre.

Con todo, y en términos generales, el balance del Plan de Salud 2002-2010 es “muy bueno”, según Bengoa y el aumento de esperanza de vida es la mejor prueba. La esperanza de vida al nacer aumentó entre 1999 y 2009 en 2,3 y 3 años en hombres y mujeres, respectivamente, quedando situada en 79 años en los varones y 86 años en las féminas (la mejora de la esperanza de vida sin discapacidad es todavía mayor). >N. L.



El nuevo Plan de Salud 2012-2020 puede ayudar a fomentar el deporte. FOTO: DEIA

## Menos tabaco y alcohol y algo de deporte

La salud no es monofactorial, así que el control de la alimentación tendría escasa eficacia sobre la salud de la población si no se controlan otros factores, entre los que cabe destacar el consumo de tabaco y alcohol, especialmente de bebidas destiladas, las horas de sueño y su regularidad, la realización de actividad física, controlar el tiempo de uso ordenador/videojuegos y evitar el trasnoche constante... son hábitos cuyo control resulta fundamental a la hora de disfrutar de buena salud. En contra de lo que a veces se transmite por los medios seguir un modelo sano de vida no es responsabilidad de los poderes públicos, sino una decisión personal. En este hilo conductor trabaja el Departamento de Sanidad en el nuevo Plan de Salud 2012-2020. Porque, los sistemas sanitarios y la legislación pueden favorecer que se reduzca, por ejemplo, el consumo de alcohol o tabaco y fomentar el deporte. El Plan vasco se fija reducir las desigualdades en salud, aumentar la esperanza de vida con salud, mejorar la organización y eficacia de Osakidetza, prevenir o retrasar enfermedades prevenibles y el envejecimiento saludable de los enfermos crónicos, y mejorar las oportunidades económicas, sociales y afectivas de los niños y jóvenes reduciendo las prácticas de riesgo para su salud. >N. L.