

► 12 Enero, 2015



MARIA NEIRA Directora de Salud Pública de la OMS

“Las ciudades están diseñadas como jaulas de sedentarismo”

TXEMA SANTANA
Las Palmas

María Neira (La Felguera, Asturias, 1962) es directora de Salud Pública y Medio Ambiente de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Ha participado en Las Palmas de Gran Canaria en un congreso mundial sobre nutrición para hablar de dos de las epidemias que alarman a la OMS: la obesidad y la desnutrición. Es parte de una incansante actividad que la mantiene tan ocupada que, a veces, mezcla sitios y planes, y lo corrige con humor.

Pregunta. ¿Están relacionados el nivel de ingresos y la obesidad?

Respuesta. Hay países de ingresos bajos o medios en los que conviven las dos epidemias: la obesidad y la subnutrición. Es algo reciente que está relacionado con el ansia de mejorar socialmente, que conduce a alguien que pasó hambre a tener tendencia a mostrar que está bien nutrido. Uno de los países más impac-

“En países de ingresos bajos conviven obesidad y desnutrición”

“Tomarse su tiempo para comer previene el sobrepeso”

tantes es China, con lo que conocemos como *niños buda*: poblaciones pobres que en menos de una generación han criado hijos únicos, cambiándoles la alimentación, sobrealimentándolos y que se convierten en niños obesos. La curva indica una tendencia de crecimiento importante. Hay ciudades de Nigeria y Sudáfrica en las que las cifras son compatibles a países desarrollados, aunque conviven con la desnutrición. También México, donde el crecimiento de la obesidad es alarmante.

P. ¿Cómo queda España?

R. Tenemos cifras y desafíos similares al resto de países del entorno. Comer en España es parte de nuestra sociedad y tendríamos que explotarlo mucho más. Es una garantía de prevención de la obesidad. Tomarse su tiempo para comer previene el sobrepeso: se tiene más sensación de saciedad, se come más despacio y hay más variedad en

los alimentos. Deberíamos aumentar la política social y lúdica y entenderlo como una oportunidad, e ir más allá para ser el modelo del *slow food*, el comer despacio alimentos producidos localmente.

P. ¿Cómo se puede prevenir la malnutrición infantil que hay ya en España?

R. Con programas en las escuelas para que se pueda incluir en el currículo más información sobre alimentación para los niños. Por ejemplo, hay que poner en marcha políticas destinadas a que los niños beban más agua. Se han hecho encuestas y, cuanto más bajo es el nivel socioeconómico de los niños, más bebidas empaquetadas llevan.

P. ¿Quién está fallando?

R. Está claro que la educación es fundamental. Es verdad que se pone la responsabilidad en la familia, pero si los padres no tienen la formación y medios adecuados, lo más fácil va a ser que compren alimentos asequibles, con menos nutrientes y más grasas saturadas. Se está viendo ya en Europa que la pobreza está ligada al sobrepeso.

P. ¿La desnutrición supone el problema más grave de la población mundial?

R. Por supuesto. Es un problema ético, de derechos humanos, moral. Es vergonzoso que siga habiendo hambre.

P. También hay una relación demostrada obesidad-ciudad.

R. Las ciudades están diseñadas de tal forma que son una jaula de sedentarismo. El acceso a la alimentación es diferente que en las zonas rurales. Los alimentos más asequibles son normalmente procesados y con más grasas saturadas, mientras que los productos frescos y saludables son más caros y menos accesibles. En 20 años, el 70% de la población vivirá en núcleos urbanos. Si no contribuimos a diseñar esas ciudades del futuro, serán trampas mortales y lugares que favorecerán los factores de riesgo que conducen a la obesidad. Y vamos a perder oportunidades para promover la salud.

P. ¿Están concienciados los dirigentes del cambio que es necesario?

R. Cada vez se usa más el concepto de ciudad saludable. Ahora mismo este concepto tiene que ir un poco más allá; tenemos que hablar de polución, de transporte sostenible, de parques, de zonas verdes con producción de alimentos, de pasillos para que la gente pueda caminar y tenemos que hablar de edificios pensados en la salud.



María Neira, en el Auditorio Alfredo Kraus de Las Palmas. / QUIQUE CURBELO

“El aire que respiramos se está convirtiendo en un gran enemigo”

“Invertir en prevención primaria es baratísimo”

P. La contaminación también causa muertes.

R. El aire que respiramos se está convirtiendo, junto a la obesidad, en uno de nuestros peores enemigos. La obesidad nos lleva a un síndrome metabólico que hace que enfermedades como la diabetes y las cardiovasculares estén más presentes. La exposición al aire contaminado representa siete millones de muertes al año. Los ciudadanos de las grandes ciudades del mundo lo saben bien.

P. ¿Hay ciudades referentes en políticas saludables?

R. Es una cultura que está muy adentro de los escandinavos. En Estocolmo, por ejemplo, los ciudadanos consideran que una persona joven que se desplaza en coche, por muy pudente que sea, es un pobre diablo. Cuanto más nivel intelectual, social y económico tienes, con más razón se practican políticas ambientalistas y se contribuye a ni-

vel individual a no generar contaminación y a un desarrollo sostenible.

P. ¿No están vinculadas estas políticas a la ideología, al relato izquierda-derecha?

R. Estas políticas están vinculadas a la inteligencia. Son políticas saludables. Hemos tenido sorpresas, como cuando Arnold Schwarzenegger era gobernador de California; es una persona muy conservadora, pero tenía políticas ambientalistas muy avanzadas.

P. En España, ¿qué ciudades destacaría por cuidar la salud de sus habitantes?

R. Me gusta señalar a Vitoria, Bilbao o Avilés como ejemplos, pero no tanto por lo que representan, sino por de dónde venían.

P. ¿No chocan la austeridad en la obra pública y los intereses sanitarios?

R. No. Una inversión en una ciudad saludable no es ni más cara ni requiere más recursos. Lo que se estaría haciendo es prevención primaria. Ocurre que hay que tener la visión de todo esto y no siempre los dirigentes la tienen. Si evitas la exposición al aire contaminado, vas a ahorrar muchas enfermedades crónicas que son muy caras, por no hablar de las consecuencias en la vida del paciente. Invertir en prevención primaria es baratísimo, es muy eficiente. Pelear contra aquellos que no tienen la visión clara es nuestra lucha diaria.