



▶ 7 Febrero, 2015

El cardiòleg Valentí Fuster defensa que l'altruisme fa millorar la salut

▶ Anuncia que s'implantarà a Madrid un programa d'acció solidària desenvolupat a Kenya

Calidoscopi

EFE | BARCELONA

■ El cardiòleg Valentí Fuster, vinculat a Cardona, considera que la motivació de les persones és fonamental perquè cuidin la seva salut, i que un dels aspectes que anima més a fer-ho és l'altruisme, que, segons el seu parer, hauria de substituir el consumisme actual.

Fuster ha fet aquestes consideracions durant una conferència que ha pronunciat a l'Hospital del Mar, a Barcelona, amb motiu de la celebració del centenari d'aquest centre sanitari, creat arran d'una epidèmia de febre tifoide a Barcelona que va causar la mort de 2.267 persones el 1914.

Fuster, director mèdic de l'Institut Cardiovascular Mount Sinai de Nova York (EUA), ha insistit en la seva exposició en la necessitat de millorar la salut integral de la població i en la importància, no només de la prevenció, sinó, sobretot, de la promoció de la salut.

La població no cuida la seva salut cardiovascular com ho hauria de fer i, en canvi, una gran part d'aquesta població té l'oportunitat de fer-ho d'una forma completa i informada com mai abans havia passat.

La clau es troba, segons la seva



ARXIU / SALVADOR REDÓ

Valentí Fuster és director de l'ICV Mount Sinai de Nova York

experiència, al cervell, que és on es prenen les decisions per dur a terme hàbits de vida saludable, ha indicat.

«Com motivar el cervell perquè ens cuidem?», per portar una dieta sana i que inclogui exercici, s'ha preguntat Fuster, que és, a més, director del Centre Nacional d'Investigacions Cardiovasculars (CNIC), amb seu a Madrid.

Fuster ha creat el que denomina «fórmula de la motivació», en què una de les quatre A que conté és l'altruisme.

Com a exemple, ha donat a conèixer una experiència que es desenvolupa a Kenya, on s'ha facilitat a un determinat nombre de població aparells per mesurar la tensió arterial entre els veïns, i els resultats dels quals s'apunten als

mòbils.

Aquesta acció solidària i altruista de prendre's la tensió els uns als altres facilita que la gent s'animi a cuidar-se i prengui consciència que «s'està fent alguna cosa per la seva salut, que alguna cosa es mou», ha indicat.

Aquest programa desenvolupat en aquest país africà es preveu implantar-lo pròximament a Madrid, ha anunciat Fuster, que promou des de fa anys els hàbits saludables tant a Espanya com als Estats Units, on desenvolupa una gran part de la seva activitat professional. Però on realment té incidència la percepció que és important cuidar la salut és en els nens més petits, d'entre tres i sis anys, període en el qual es desenvolupa la conducta que es tindrà d'adult, ha precisat.

Fuster ha donat a conèixer que un programa educatiu de 70 hores sobre la importància dels hàbits saludables que es va aplicar a escoles de Colòmbia a un miler de nens ha donat uns «resultats espectaculars».

Tan bon resultat va donar aquesta experiència que ja s'aplica a escolars d'Espanya i també dels Estats Units, on es pensava aplicar però que al final es va desestimar perquè van creure que 70 hores eren massa per encaixar-les en els programes lectius.