



Valentí Fuster asegura que el altruismo mejora la salud



El cardiólogo Valentí Fuster

El cardiólogo catalán asegura que ayudar a los demás motiva al cerebro para que las personas cuiden su corazón

Por Redacción en Barcelona | 06/02/2015 | 14:03 horas

El cardiólogo Valentí Fuster considera que la motivación de las personas es fundamental para que cuiden su salud. Uno de los aspectos que más animan a ello es el altruismo, que a su juicio debería sustituir al consumismo actual.

Fuster, director médico del Instituto Cardiovascular Mount Sinai de Nueva York (EUA), subraya la necesidad de mejorar la salud integral de la población y la importancia, no sólo de la prevención, sino, sobre todo, de la promoción de la salud.

Oportunidad no aprovechada

La población no cuida de su salud cardiovascular como debería y, en cambio, una gran parte de la misma tiene la oportunidad de hacerlo de una forma completa e informada como nunca antes había pasado.

La clave está, según su experiencia, en el cerebro, que es donde se toman las decisiones para llevar a cabo hábitos de vida saludable.

¿Cómo motivar al cerebro?

"¿Cómo motivar al cerebro para que nos cuidemos y llevemos una dieta sana y que incluya ejercicio?", se ha preguntado Fuster, director también del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC), con sede en Madrid.

Fuster ha creado lo que denomina "fórmula de la motivación", en la que una de las cuatro

ZONA FRANCA

XAVIER SALVADOR



Los abuelos tenían razón: su receta de austeridad sí que funciona

Más popular

Noticias

1. La discoteca Opium marca los precios de la noche barcelonesa gracias a que aplica el IVA reducido a sus copas
2. Dudas sobre la multinacional que se quedará con el servicio catalán de ambulancias
3. DIA deja caer que los 'súper' de El Árbol y de Eroski aportarán más de 1.100 millones
4. La renta básica que defiende Podemos supondría una transferencia de ricos a pobres de 35.000 millones
5. Los abuelos tenían razón: su receta de austeridad sí que funciona

Análisis

1. Los abuelos tenían razón: su receta de



A que contiene es el altruismo.

Atender a los demás

Como ejemplo, ha dado a conocer una experiencia que se desarrolla en Kenia, donde se ha facilitado a un determinado número de población aparatos para medir la tensión arterial entre vecinos y cuyos resultados se apuntan en los móviles.

Esta acción solidaria y altruista de tomarse la tensión unos a otros facilita que la gente se anime a cuidarse y tome conciencia de que "se está haciendo algo por su salud, de que algo se mueve".

Los niños, alumnos aventajados

Donde realmente tiene incidencia la percepción de que es importante cuidar la salud es en los niños más pequeños, de entre tres y seis años, período en el que se desarrolla la conducta que se tendrá de adulto, ha precisado.

Fuster ha dado a conocer que un programa educativo de 70 horas sobre la importancia de los hábitos saludables que se aplicó en escuelas de Colombia a un millar de niños ha dado unos "resultados espectaculares".

Fuster ha hecho hoy estas consideraciones durante una conferencia que ha pronunciado en el Hospital del Mar, en Barcelona, con motivo de la celebración del centenario de este centro sanitario, creado a raíz de una epidemia de fiebre tifoidea que asolaba Barcelona que causó la muerte de 2.267 personas en 1914.

austeridad sí que funciona

2. Meteocat ¿estructura de Estado o de vergüenza?

3. 'Abc' acusa a 'El Mundo' de hacer periodismo de "gatillo fácil" con el alcalde de BCN

4. Wert agría la reforma 'boloñesa'

5. ¿Dejarán que la derecha vuelva a ganar?

NOMBRES PROPIOS, POR GONZALO BARATECH

Suspende pagos Saetic, fabricante de tarjetas bancarias



Las ventas de Epson siguen en caída libre

Las sicav del dueño de Pronovias alcanzan un patrimonio de 377 millones

Nintendo España sufre su mayor pérdida en un cuarto de siglo

AHORA EN PORTADA



Agbar aumenta la presión a Mas: denuncia a la Generalitat por...



Bárcenas indemnizará con 50.000 euros a Cospedal por vulnerar...



Dudas sobre la multinacional que se quedará con el servicio...



DIA deja caer que los 'súper' de El Árbol y de Eroski...