



El cardiòleg Valentí Fuster defensa que l'altruisme millora la salut

Barcelona, 6 feb. (EFE).- El cardiòleg català Valentí Fuster considera que la motivació de les persones és fonamental perquè cuidin la seva salut i que un dels aspectes que anima més a això és l'altruisme, que segons el seu parer hauria de substituir el consumisme actual.

Fuster ha fet avui 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 tifoidea que assolava Barcelona que va causar la mort de 2.267 persones el 1914.

L'ajuntament de la ciutat va decidir habilitar uns pavellons situats en la "Secció Marítima del Parc" per atendre part dels més de 24.000 malalts de tota la ciutat.

A l'acte commemoratiu d'avui també han assistit els rectors de les universitats Autònoma de Barcelona, Ferran Sancho, i Pompeu Fabra, Jaume Casals, centres amb els quals està vinculat l'Hospital del Mar a nivell docent a través del Parc de Salut Mar.

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 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 de la mateixa té l'oportunitat de fer-ho d'una forma completa i informada com mai abans havia passat.

La clau està, segons la seva 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 Kènia, on s'ha facilitat a un determinat nombre de població aparells per mesurar la tensió arterial entre 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 pròximament a Madrid, ha anunciat Fuster, que promou des de fa anys els hàbits saludables tant a Espanya com als Estats Units, on desenvolupa 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 ha donat aquesta experiència que ja s'està aplicant a escolars a Espanya i també als Estats Units, on inicialment es pensava aplicar però que es va desestimar en considerar les autoritats escolars que 70 hores eren difícils d'encaixar en els programes lectius. EFE.