

## **Malos hábitos: epidemia del siglo XXI**

Por Noemi Portela Prol

**En 2012, el VIH fue el responsable de 1,5 millones de muertes en el mundo, según un estudio publicado por la Organización Mundial de la Salud (OMS). En el mismo año, 6,7 millones de personas fallecían a causa de accidentes cerebrovasculares. Fumar, abusar del alcohol, llevar una dieta inadecuada y no hacer ninguna actividad física supone una combinación perjudicial para nuestra salud; en ocasiones letal. Los avances tecnológicos y médicos han conseguido poner freno a la mayoría de las enfermedades infecciosas pero se disparan aquellas ligadas a los excesos de la era moderna.**

Según las últimas estimaciones, de las 56 millones de muertes que hay al año, el 68% se deben a enfermedades no transmisibles, un 8% más que en el 2000. Además, 16 millones se producen entre personas menores de 70 años. Las patologías incluidas en este tipo de dolencias se dividen en cuatro grupos (enfermedades cardiovasculares, cáncer, enfermedades respiratorias y diabetes) y el riesgo de padecerlas está ligado con el consumo de tabaco y alcohol, llevar una dieta poco saludable o el sedentarismo. Además del estudio se extrae el siguiente dato: aunque la mayor parte de estas muertes, un 75%, se produjo en países de ingresos bajos y medianos, en números relativos es la causa del 87% de los fallecimientos en países de ingresos altos.

Horas interminables delante del ordenador, el coche como medio de transporte más habitual o evitar las escaleras son algunos de los hábitos más frecuentes en el día a día. Un estudio reciente señala que el sedentarismo produce el doble de muertes que la obesidad. El ejercicio físico es indispensable si se pretende llevar una vida sana y, además, guarda muchos otros beneficios como pasar tiempo al aire libre, divertirse, relajarse o relacionarse. Por su parte, las cadenas de comida rápida se multiplican día a día en las diferentes ciudades del mundo. Los establecimientos, repletos de clientes, ofrecen un servicio casi instantáneo y precios baratos. Sin embargo, detrás de estas ventajas se esconde una mucho peor. La comida servida en estos locales se caracteriza por tener grandes cantidades de calorías y componentes que, a la larga, son nocivos para nuestra salud. El acelerado ritmo de vida imperante en la actualidad dificulta llevar una dieta sana y muestra de ello es que en 2014 el 39% de la población tenía sobrepeso y un 13% obesidad.

Tabaco y alcohol son otros dos grandes enemigos de la salud, ambos adictivos y tóxicos. A pesar de que el consumo del alcohol está más generalizado, la adicción que produce la nicotina y el hecho de que afecte también a fumadores pasivos, hace que el tabaquismo sea más perjudicial y se relaciona con seis millones de muertes al año.

La OMS ha creado un plan para reducir el 25% de estas muertes prevenibles en 2025 y para ello propone reducir las grasas trans sustituyéndolas por poliinsaturadas, que se encuentran en el pescado y los frutos secos, y eliminar anuncios publicitarios que fomenten el consumo de alcohol y tabaco. Algunos países, conscientes del problema, han puesto en marcha diversas medidas como reducir la sal o controlar más los componentes de los alimentos. El caso más significativo es el de Hungría que tras aplicar una tasa a los productos poco saludables, no solo ha conseguido que las ventas de estos hayan descendido estrepitosamente sino que la industria alimentaria se ha visto obligada a sustituirlos. También frecuentes son las iniciativas para reducir el tabaquismo. Subir los impuestos, incluir en las cajetillas mensajes que advierten sobre los posibles efectos nocivos del tabaco, eliminar los anuncios publicitarios o prohibir fumar en espacios públicos cerrados son algunas de las medidas más habituales para luchar contra el tabaquismo. Medidas que, además, han resultado más que satisfactorias y el número de fumadores se ha reducido considerablemente en la última década.

El problema está a nuestro alcance, las bacterias y la búsqueda de vacunas no forman parte de este juego. En un asunto en el que nosotros somos víctimas y verdugos, la solución es tan sencilla como cambiar unos hábitos que, sin embargo, parecen demasiado arraigados en la sociedad.

**Noemi Portela Prol**  
Periodista