

## **CONFERENCIA EN EL COMITÉ OLÍMPICO ESPAÑOL**

### **“El valor de la actividad física para la prevención y promoción de la salud”**

**Madrid, 29 de marzo de 2010**

Muy buenos días,

Presidente del Comité Olímpico Español, querido Alejandro, muchísimas gracias por la presentación que acabas de hacer. Es un placer, de verdad, estar con todos ustedes: deportistas, presidentes de federaciones, directivos del deporte, profesionales de la medicina deportiva...

Es, realmente, un placer y una gran oportunidad estar en un foro como este, porque reúne experiencias y voluntades para lo que va a ser la salud pública del futuro. Bueno, ya del presente: la prevención de la enfermedad basada en los buenos hábitos de vida. Estamos todos, pues, en el mismo camino.

Va a ser una toma de conciencia sobre la necesidad de alimentarnos bien; de movernos y de planificar nuestros entornos personales y sociales de forma más saludable. No sólo para vivir más años, sino para que podamos disfrutar esos años con calidad.

Tengo que confiarles que, cuando me planteé esta intervención, recordé la famosa frase de Mark Twain: “La única manera de conservar la salud es comer lo que no quieres, beber lo que no te gusta, y hacer lo que preferirías no hacer”.

De esta, y de otras muchas formulaciones, parece que lo que ha quedado en nuestra memoria colectiva es que para vivir hay que sufrir. Y no es verdad.

Ya tenemos certeza científica de lo que nos hace daño. De la obesidad, del sedentarismo, o del consumo de algunas sustancias se derivan graves secuelas para nuestra salud. Ahora se trata de explicarlo y de convencer a los ciudadanos de los

buenos hábitos son necesarios y, además, placenteros.

Creo que, en esto, el mundo del deporte tiene mucho que decir. Y mucho más en un momento en el que los deportistas españoles de todo tipo de disciplinas son un ejemplo en cualquier parte del mundo donde vayan.

En la lucha por el control del peso y la buena salud en general, siempre hemos dado mucha importancia al tipo y a la cantidad de alimentos y bebidas que consumimos, pero hemos prestado menos atención a la cantidad de energía que podríamos gastar, si fuéramos físicamente más activos.

Y son dos elementos estrechamente ligados. De hecho, parece ya comprobado que la cantidad de actividad física que realizamos puede ser más determinante en el peso que nuestro consumo calórico.

La cuestión es, pues, cómo convencer.

Tengo que admitir que nos queda trabajo por hacer y de forma urgente. Hace pocos días tuve en mis manos los últimos indicadores de salud de 2009 en los que se puede ver que el porcentaje de población obesa en España prácticamente se duplicó en diez años: de 7,7% a 15%.

Es verdad que el porcentaje total de población totalmente sedentaria ha descendido. Pero no es bastante. Todavía, España es uno de los cuatro países europeos con mayor número de ciudadanos que no realizan actividad física, ni siquiera de forma moderada.

No es sólo un problema nuestro. Es un fenómeno que se registra en todos los países desarrollados, con una modificación general de nuestras pautas alimenticias y una tendencia también a la disminución del ejercicio, debido a nuestra

organización del trabajo, del transporte y de la convivencia en grandes urbes.

Europa tomó conciencia hace tiempo de ello y son varias las iniciativas que se han puesto en marcha. La mayoría promocionan el binomio actividad física-alimentación saludable.

Fruto de muchos trabajos previos, la Comisión Europea redactó en 2007 un Libro Blanco sobre “Estrategia Europea sobre problemas de salud relacionados con la alimentación, el sobrepeso y la obesidad”, a partir del cual seguimos trabajando.

Como saben, Estados Unidos, también está trabajando en esta dirección. El presidente Obama ha manifestado su preocupación y voluntad de emprender acciones frente al aumento de la obesidad en su país. Desde España hemos trasladado nuestra experiencia en este campo.

Yo diría que nuestra estrategia va bien encaminada. Desde luego, se basa en contemplar el fenómeno desde todos los puntos de vista posibles y con la colaboración de todos los sectores para corregirlo.

Pero, quisiera destacar, que se basa fundamentalmente en la educación para la salud: en crear hábitos ciudadanos lo más pronto y lo más cerca posible, desde la escuela, la familia, o la comunidad.

En esto se inspira, efectivamente, la Estrategia NAOS, una iniciativa lanzada en 2005 por el Ministerio de Sanidad a través de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, que asume el carácter multifactorial del sobrepeso y la obesidad con un trabajo simultáneo en muy diversos ámbitos.

Su lema es “come sano y muévete”. No puede ser más explícito. Recomiendo verlo en nuestra página

web a quien todavía no haya tenido tiempo para hacerlo.

En colaboración con las Comunidades Autónomas, también se está llevando a cabo un programa muy destacado con población escolar entre los 6 y los 10 años de edad. Se intenta involucrar a los niños y a sus familias en programas de alimentación saludable y ejercicio que, anticipo, va a dar muy buenos resultados. En estos momentos, se hace en unos 34 centros de toda España, con más de 13.000 alumnos implicados.

Otro ámbito de actuación ha sido la publicidad, los mensajes que nos llegan, no sólo, pero fundamentalmente a través de los medios de comunicación. Y aquí, a través de un gran acuerdo con las empresas de alimentación y bebidas, el denominado código PAOS, hemos conseguido establecer unas pautas para la difusión de hábitos alimentarios ó estilos de vida saludable.

Y como estoy empeñada en contradecir a Twain, -aunque entiendo su tiempo-, también quiero destacar los talleres de cocina para niños que se están realizando con la participación de destacados cocineros. Les están enseñando que comer sano, también puede ser apetitoso y divertido.

En este punto, me gustaría rendir un homenaje a los cocineros españoles que, con su creatividad y trabajo, no sólo están difundiendo nuestra cultura en los cinco continentes, sino también contribuyendo con su compromiso activo a la difusión de hábitos de vida saludables. Es un tema en el que deberíamos pensar para el futuro.

El trabajo que hacemos desde el Ministerio de Sanidad y Política Social, como he mencionado, se basa en la cooperación, en la introducción de la salud en todas las políticas. Así, hemos firmado convenios con el Ministerio de Medio Ambiente Rural y Marino y la Fundación de los Ferrocarriles

Españoles para la promoción de ocio activo y saludable.

El deporte, como saben, no siempre tiene que ser competitivo. La promoción de caminatas, marchas al aire libre o encuentros ciclistas se han mostrado muy eficaces hasta ahora como inductores de costumbres entre los más jóvenes.

Miren, todos sabemos el efecto que tiene el apoyo de personajes relevantes para un fin determinado. Desde el deporte especialmente, porque en él se miran la mayoría de los jóvenes. Y este fin es bueno.

Por eso, presidente del COE, me parece importante el **Convenio Marco** que firmaremos próximamente con el **Comité Olímpico Español** con objeto de mejorar los hábitos alimentarios, impulsar la práctica regular de la actividad física de los ciudadanos y favorecer la difusión de los valores del deporte y del Olimpismo.

Reconocemos en ello, en el olimpismo, un inmejorable instrumento para la transmisión de valores fundamentales de la persona y al servicio de su mejor calidad de vida.

Nos unen muchas cosas con la actividad deportiva. De hecho, se estableció la metodología del **Plan Integral del Consejo Superior de Deportes**, presentado en 2009, que tiene con **la Estrategia NAOS**, programas, objetivos y ámbitos de actuación, comunes y coincidentes.

Ambas iniciativas pretenden el incremento de la actividad física saludable y la disminución del sedentarismo para, entre otras cosas invertir la tendencia o disminuir la obesidad y las enfermedades que a ella se asocian.

Tenemos que incrementar la prevención primaria y secundaria de las patologías ligadas al sedentarismo y adquirir hábitos de vida saludables, muy especialmente, en la edad juvenil y adolescente.

Antes de concluir, me gustaría hablarles brevemente del borrador del anteproyecto de **Ley de Seguridad Alimentaria**, en estos momentos en periodo de observaciones.

En él se prevé la creación de un **Observatorio de la nutrición y de la actividad física** para el estudio de la obesidad, organismo fundamental para el análisis y la consecución de los objetivos que estoy mencionando.

Pero también, se contemplan medidas especiales dirigidas a menores, particularmente en el ámbito escolar, porque, -insisto-, es prioritario que la prevención contra la obesidad comience en la edad escolar.

Debemos seguir insistiendo en los aspectos de la formación sobre el equilibrio nutricional y la actividad física, y, también, impulsar facilidades para el incremento de la práctica del ejercicio físico.

Por eso, este mismo borrador de la Ley contempla que las autoridades sanitarias faciliten las condiciones y los recursos necesarios para que todo el personal sanitario de atención primaria ofrezca a los pacientes una información sencilla sobre hábitos alimentarios y de actividad física.

Como vengo hablando, esta es una labor de todos y para todos. Creo que la experiencia nos ha demostrado lo que somos capaces de hacer cuando sabemos el camino.

Muchas gracias de nuevo por invitarme y por contribuir con este tipo de encuentros a conseguir una sociedad más sana y, por lo tanto, más feliz.

