

SALUD

# Una perla sedentaria

Los tapatíos no hacen ejercicio, ven demasiadas telenovelas y la llamada “dieta t” es la que más consumen. La hipertensión arterial es la enfermedad número uno en Jalisco, y ocupa también los primeros lugares a escala nacional

WENDY ACEVES VELÁZQUEZ  
nancy.aceves@redudg.udg.mx

**S**ólo ocho por ciento de los tapatíos tienen un estilo de vida saludable, el resto de las personas viven con una carga importante de estrés y adicciones a las drogas. Las consecuencias se reflejan en casos de hipertensión, diabetes, cáncer y accidentes, causas más probables por las que puede morir un habitante de Guadalajara.

Los tapatíos “tenemos un perfil terrible; somos sedentarios, obesos. Vivimos con un carro, un televisor con control remoto y a un lado un refrigerador lleno. Así lo muestran las estadísticas de morbilidad y mortalidad”, dijo el investigador y profesor honorario del Centro Universitario de Ciencias de la Salud, Javier García de Alba.

## Por orden de aparición

Las enfermedades cardiovasculares afectan en mayor proporción a los habitantes de la otrora “Ciudad de las rosas”, el asesino silencioso: la hipertensión arterial, el mayor causante de muertes en Jalisco. En 2006 Jalisco ocupaba el primer lugar a escala nacional en incidencia de esta enfermedad y actualmente el cinco por ciento de los adolescentes tapatíos de 15 años son hipertensos, así como el 30 por ciento de los adultos.

Según la Organización Mundial de la Salud, el 30 por ciento de la población mundial muere por algún tipo de enfermedad cardiovascular.

La diabetes es la segunda enfermedad que ataca a los tapatíos. En el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), tienen casos de diabetes tipo 2 en niños de 10 años.

De acuerdo al historial médico, mientras que en la década de los años 50 sólo el uno por ciento de la población sufría de diabetes y el tres por ciento en 1970, hoy el 25 por ciento de la población tapatía de 30 años tiene prediabetes. Individuos que gustan de consumir alimentos con altas cantidades de azúcar y con un nivel de insulina superior a los 200 mg/dL.

La tercera enfermedad de incidencia en los tapatíos es el cáncer. De acuerdo a García de Alba éste es provocado en 90 por ciento por cuestiones ambientales.

“La contaminación, los alimentos, el tipo de agua para beber, el asbesto de los tinacos,



▲ Campaña para la prevención de la diabetes e hipertensión, en el Hospital Civil.  
Foto: Adriana González

la falta de higiene en prácticas sexuales, todo influye en los diferentes tipos de cánceres”.

Otras causas de enfermedad y de muerte que rondan en la ciudad son los accidentes, el envenenamiento y la violencia. Aunado a esto, hay que sumar el mal estilo de vida de los habitantes de la capital del estado.

## En la historia

El Director de la Unidad de Investigación Social y Epidemiológica del servicio de salud del IMSS, Javier García de Alba explicó que con la conquista de los españoles, llegaron diversas enfermedades a México: viruela, lepra, sarampión y varicela. Algunos historiadores señalan que ocho de cada diez indígenas fallecieron a causa de estas enfermedades.

El académico agregó que la población jalisciense es mestiza, una combinación de los españoles, africanos y americanos. Antes del Siglo XVI, la alimentación era de tipo vegetal e incluía maíz. La carne que consumían no era de grandes mamíferos y, por el contrario, era común ingerir anfibios. Además, la alimentación estaba acompañada de actividad física.

“Dentro del grupo indígena mexicano, la obesidad era rara. Todos eran delgados e inclusive algunos hasta con desnutrición”. Con la conquista española se incorporó a la dieta la carne de animales como cerdo, vaca y caballo, así como el alcohol. En el siglo XX llegó la cocina occidental americana, esta es la comida rápida, hamburguesas, que también golpeó el metabolismo de los tapatíos, acompañado del sedentarismo.

“Como tapatíos tenemos una gran responsabilidad para las futuras generaciones. Se dice desde el punto de vista genético que si lográ-

ramos tres generaciones sin obesidad y con ejercicio, lograríamos desaparecer la diabetes y la hipertensión. Es un objetivo por el que deberíamos estar preocupados”.

García de Alba agregó que Guadalajara necesita visualizarse como una ciudad saludable, con la colaboración del sector salud pero también de la sociedad. \*

## Ciudades saludables

**L**as ciudades que promueven la actividad física y ofrecen ambientes sanos a sus habitantes pueden contribuir en forma significativa a mejorar la salud pública”, dice la Organización Panamericana de la Salud (OPS), que de acuerdo a sus estimaciones, tres de cada cuatro habitantes de áreas urbanas son sedentarios. La OPS en coordinación con otras organizaciones, realiza el Concurso Internacional Ciudades Activas / Ciudades Saludables. Belo Horizonte, Recife y Pirapora, ciudades brasileñas, así como Quito, en Ecuador son ciudades saludables, debido a que para la OPS cuentan con buenos indicadores en materia de transporte y medio ambiente sostenible, espacios públicos, seguridad y cultura ciudadana, actividad física y recreación. Las ciudades mexicanas no figuran en este concurso. \*