

# ENRIQUE JACOBY: “LA CIUDAD, DE ÁMBITO HOSTIL A ESPACIO PÚBLICO DESEABLE”

El experto, asesor en alimentación saludable y vida activa de la OPS-OMS disertó en la Universidad ISALUD sobre los hábitos personales y las políticas públicas que conducen a una mejor calidad vida. La importancia del espacio público como punto de encuentro social.

Es asesor regional de alimentación saludable y vida activa de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), co-fundador de la Red de Ciclovías Recreativas de las Américas y promotor del concurso *Ciudades activas, ciudades saludables*, Enrique Jacoby estuvo en Buenos Aires y en una visita a la Universidad ISALUD dejó interesantes reflexiones. “La buena salud no solo se caracteriza por la ausencia de enfermedad sino también por vivir en un entorno saludable en todos sus aspectos”, señaló.

La población latinoamericana, estimada en 570 millones de habitantes, de los que un 80% vive en ciudades, se distribuye desigualmente sobre una superficie aproximada de 21 millones de kilómetros cuadrados. Con cuatro de las grandes megalópolis mundiales, por lo menos 47 ciudades de más de un millón de habitantes y más de 150 por encima de 500.000, América Latina es un continente eminentemente urbano, con

todos los desafíos del desarrollo. Ahora ¿en qué condiciones se dará ese desarrollo? Jacoby estudió la relación entre las condiciones físicas del ámbito urbano y del transporte y su incidencia en los niveles de la actividad física y de la salud en la población de Bogotá. En la última década, también ha trabajado en programas y políticas de salud pública en Chile, Brasil, México, Ecuador, Argentina, Puerto Rico, Colombia y Costa Rica.

**–¿Qué hacer para preservar una buena calidad de vida frente a ciudades cada vez más hostiles?**

–Es cierto lo que tú dices de que las ciudades son cada vez más hostiles y esto se manifiesta al ver que el riesgo de morir atropellado en una autopista es enorme; que las calles llenas de automóviles son insalubres y el aire no es limpio. Hay mucha contaminación, se siguen usando combustibles fósiles en cantidades enormes, y las ciudades están hechas para que los peatones se enfrenten a los mayores riesgos, inclusive los ciclistas cuando los hay. Están diseñadas pensando en que van a ponerse muchos autos y así las ciudades van perdiendo las estaciones naturales, antes tenían plazas, parques, éstas se reducen y aumentan los parques de estacionamiento.

Damos cada vez menos importancia al espacio público como punto de encuentro social. Aho-



ra ¿cómo lograr que esto cambie? Los cambios ocurren de a poco y creo que los especialistas en planificación urbana y transporte tienen el mayor desafío: hay que redefinir los transportes en las ciudades para evitar que se conviertan en las ciudades de los automóviles. Si se pensara el transporte público con fines sustentables, con un cuerpo de ideas y principios que marcan una forma de actuar, como los ejemplos que van apareciendo en países como Dinamarca u Holanda, o en ciudades como París, Barcelona, Sevilla, Portland y Bogotá, tenemos la esperanza de que no sea una causa perdida. Lo que se necesita es decisión política para hacer las cosas de una manera diferente. Eso es muy importante.

**—¿Por qué se considera a los usuarios del Transmilenio en Bogotá (un servicio de cablecarril, similar al metro pero en la superficie) como personas más físicamente activas?**

—El motivo es que dicha experiencia, que ha sido exitosa por su modalidad, presta un servicio donde el bus no se detiene en cualquier esquina, como ocurre con las líneas de colectivos, sino en estaciones, lo que hace que uno deba recorrer más camino de a pie hacia el destino al que se dirige y aún así es ampliamente usado porque la circulación por su carril exclusivo lo hace más rápido. Es una razón muy simple, pero si a esto le sumas otra serie

de actividades programadas, los cambios se van a ir visualizando progresivamente.

La Red de Ciclovías Recreativas fue creada en ese sentido. Una experiencia fantástica donde el objetivo es recuperar el espacio público con la intención de despertar una toma de conciencia. El programa consiste en cerrar el tránsito motorizado en forma temporal y durante seis horas en un circuito de calles de la ciudad, donde peatones y ciclistas puedan hacer deportes, pasear o realizar actividades recreativas. En Bogotá hemos tenido jornadas que superaron el millón de personas y eso depende también de los kilómetros de calles que se ocupen y del acostumbramiento que se ha logrado. Lo estamos desarrollando en 16 países y el financiamiento que hace cada ciudad es mínimo en relación al beneficio en salud que se obtiene.

**—¿Cuáles son las recomendaciones de la OPS con respecto a la salud y el medio ambiente?**

—Las recomendaciones de la OPS para la actividad física es que se promuevan actividades como éstas, pensando en soluciones colectivas más que individuales para combatir la obesidad, y con ciudades cada vez más amigables al peatón y al ciclista. Más que un gimnasio, es la ciudad como espacio público el escenario perfecto para una solución más social e integral. La búsqueda de ciudades más sustentables y que ayuden a combatir el cambio climático hasta son

**La búsqueda de ciudades más sustentables y que ayuden a combatir el cambio climático hasta son más eficientes desde el punto de vista económico. Ciudades compactas, atractivas y proyectos como el de escuelas saludables avanzan en un mismo sentido.**

más eficientes desde el punto de vista económico. Ciudades compactas, atractivas y proyectos como el de escuelas saludables avanzan en un mismo sentido. ¿De qué se tratan estos programas? De que haya un mejor entorno alimentario de los chicos en las escuelas, lo que se logra con algún tipo de regulación y más educación sobre el tema. Y que también se restablezcan los programas de educación física que, en muchos casos, se han perdido. La salud es el indicador más básico de bienestar, por lo que es esencial que los entornos en los que vivimos permitan la vida saludable en todos sus aspectos.

**–Según proyecciones de la OMS, de las 37 millones de muertes anuales asociadas a Enfermedades No Transmisibles, dos tercios están asociadas a conductas alimentarias no saludables ¿cómo se corrige esta tendencia?**

–Hay una señal y es que el aumento de la obesidad

**Es importante pensar en una ciudad con buena conectividad de calles, sistemas de transportes modernos y eficientes como la experiencia del Transmilenio en Bogotá, que se complementen con diseños de veredas amplias y seguras para caminar.**

evidencia el fracaso de las políticas sanitarias. La evolución ascendente de esta epidemia en niños en edad escolar, en algunos países, ronda el 30%. El consumo de alimentos no saludables no está totalmente ligado a la falta de información sobre la calidad de los alimentos, muchos reconocen lo que es mejor para su salud, la cuestión es que no siempre se tiene una conducta adecuada, ya sea por el precio que condiciona la accesibilidad, la presión que ejerce un aviso publicitario u otro tipo de mensajes que promueven esos productos. Y lamentablemente esos alimentos que se consumen masivamente suelen ser elevados en azúcar, sal y grasas saturadas, pobres en nutrientes; y a diferencia de una verdura, son de fácil consumo. Estos alimentos a igual que las bebidas azucaradas elevan los triglicéridos y favorecen la aparición de diabetes. Encima, las empresas invierten cerca de US\$ 40.000 millones anuales en campañas publicitarias que buscan cada vez más seducir al público de baja edad. Por eso generar programas de accesibilidad a los alimentos saludables en espacios como las escuelas son el mejor escenario para generar buenas conductas.

**–¿El mundo va en dirección de un horizonte más sustentable?**

–Es un deseo, pero lo cierto es que la necesidad de alcanzar una mayor sustentabilidad, de prevenir el cambio climático, nos están obligando a ir en esa dirección. Hay fuerzas mucho más poderosas que la salud promoviendo este viaje hacia un planeta más saludable, sectores mucho más poderosos económicamente. El paradigma de que todo lo que es actividad física tiene que estar expresado solo en la imagen deportiva ya no es tan así. No es la única forma de obtener niveles de actividad física compatibles con la salud.

¿Caminar fuera del tiempo al que uno le dedica a la actividad física, sirve? Por supuesto que sirve y es impresionante la contribución que puede hacer a la salud. En el 2004 un estudio realizado en Colombia por una fundación encontró que el 55% de los bogotanos son más activos físicamente gracias a que dos gobiernos municipales hicieron que la capital fuera más transitable para el peatón, con mucho transporte público y zonas céntricas peatonalizadas.

Caminar o usar la bicicleta como medio de trans-

## Un centro para promover la salud

### ISALUD abrió el Centro de Prevención de Riesgos y Promoción de la Salud

*Ciudades activas, ciudades saludables* fue el título de la conferencia internacional que inauguró el ciclo de debates de la Universidad ISALUD, en un año en que se celebran los 20 años de su fundación. El acto de apertura estuvo a cargo del rector Carlos Garavelli, quien estuvo acompañado por el director del Área de Alimentos y Nutrición de la Universidad, Alberto Cormillot y el responsable institucional de la temática actividad física y deporte, Oscar Incarbone. Además, se hizo la presentación del Centro de Prevención de Riesgos y Promoción de la Salud, dirigido por el Lic. Mario Virgolini. Como invitado especial estuvo el Asesor Regional de Alimentación Saludable y Vida Activa de la OPS y de la OMS, Enrique Jacoby, promotor del programa que impulsa iniciativas que promuevan la actividad física, el transporte sustentable, la seguridad vial y el mejoramiento del medio ambiente en las ciudades de América Latina y el Caribe.

**Carlos Garavelli y Mario Virgolini presentan el Centro de Prevención de Riesgos y Promoción de la Salud**



# Cormillot: “En 2040 el 85% de la gente va a estar gorda”

## Las advertencias del director de la carrera de Nutrición de ISALUD y divulgador de la vida saludable sobre la actual epidemia de obesidad

“El poder del marketing ha introducido en la vida de la gente las cosas más disparatadas”, advirtió el Dr. Alberto Cormillot, antes de analizar el entorno que rodea a un paciente obeso y las consecuencias que ello trae para su salud, durante la presentación del Centro para la Prevención de Riesgos y Promoción de la Salud. La obesidad tiene causas genéticas y factores conocidos como el sedentarismo, la medicación y

el entorno tóxico; y otros menos conocidos como el dormir poco, el stress y el déficit en vitaminas y minerales. “Hay una combinación de causas como la industria, la cultura, la inequidad y el marketing. A menor educación e ingreso, mayor obesidad también. En general la inequidad está presente en casi todas las enfermedades”, aseguró el especialista en alimentación y nutrición.

“La gente está preparada para defenderse frente a la carencia pero no frente al exceso de la abundancia”, agregó. En el país hay 8% de diabéticos, 25% de personas con colesterol, 22 a 30% que padecen de hipertensión, 22% de síndrome metabólico, 10 a 15% de poliquistosis ovárica, 17% de anemia, de 3 a 5% de osteoporosos, de 3 a 73% de desnutrición oculta, y 53% de obesidad. “Estos son los resultados de comer mal en nuestro país, según datos del Ministerio de Salud de la Nación. En 2040 el 85% de la gente va a estar gorda. Necesitamos una legislación y una regulación destinada a cambiar el medio ambiente en relación a la alimentación y la actividad física que pueda promover una conducta saludable. El asunto es cómo la comunidad científica se junta con las instituciones para traducir los datos científicos y hacer cambios tangibles en las políticas públicas”, concluyó el Dr. Cormillot.



porte contribuyeron fuertemente a este cambio de paradigma, que ya se manifiesta en ciudades como Curitiba, Bogotá, Quito o Santiago de Chile donde se iniciaron procesos para mejorar la peatonización, el transporte y sus espacios públicos. Por eso decimos que hay una tendencia a llenar el “lado izquierdo”, caminar de 5 a 7 kilómetros por día tiene sus efectos en la salud, factores como la densidad y el uso del suelo, el diseño de las calles, el transporte masivo, son también tres factores importantes.

### –¿Cómo se contrarrestan las costumbres de una vida moderna cada vez más sedentaria?

–Mirando hacia aquellas ciudades que han logrado una transformación. El montar una bicicleta o salir a caminar es más divertido que estar delante de una computadora siempre y cuando el espacio público sea más agradable e invite a participar. Es importante pensar entonces en una ciudad con buena conectividad de calles, sistemas de transportes modernos y eficientes

como la experiencia del Transmilenio en Bogotá, que se complementen con diseños de veredas amplias y seguras para caminar.

Con la bicicleta es igual, se necesita una batería de medidas que intervengan la ciudad para estimular su hábito. Cuando las intervenciones individuales son parte de un paquete de intervenciones complementarias en la ciudad, los incrementos sobre el uso de la bicicleta se hacen visibles. Promover una vida activa en la ciudad aparece hoy como un desafío de la salud pública, aún cuando la responsabilidad también recaiga en la planificación urbana y el transporte.

Otro aspecto a tener en cuenta es que aquel sueño que movió a muchos de tener una casa propia con un jardín alrededor, un anhelo ambientalista de otras épocas, no tiene que ser una ambición menor para alguien que esté viviendo en una ciudad como Manhattan, porque ese espacio verde común que se llama parque, que no es mío sino público y compartido, termina siendo una conjugación positiva para la salud. 