

# VÍCTOR MATSUDO: “EL MOVIMIENTO TIENE QUE SER ALGO NATURAL DEL SER HUMANO”

El creador de Agita San Pablo, que logró poner en movimiento a miles de brasileños y fue celebrado por la OMS, subraya la necesidad de trabajar con los más chicos, a los que llama “los sedentarios del mañana”; la clave de los 30 minutos diarios de actividad física

“Acumular 30 minutos de actividad física todos los días, en San Paulo, en Brasil y en el mundo”, a veinte años de su creación, el programa Agita San Paulo ha empezado a recorrer el mundo sin variar su premisa de combatir el sedentarismo promoviendo la actividad física y los beneficios de una vida activa, ampliando ahora su llegada a los más chicos, “los sedentarios del mañana”, según advierte el doctor Víctor Matsudo, creador del movimiento.

Su padre era de origen japonés, proveniente de la isla de Okinawa, y su madre hija de portugueses, así que

lleva en sus venas mitad de sangre azul y mitad de sangre europea. “Mi papá venía de la aristocracia japonesa pero aquí tuvo que trabajar en la hacienda, luchar por un sueño en las plantaciones de café, pero después logró su libertad para empezar su vida vendiendo bananas en la calle”. Caminar se le hizo costumbre hasta que, gracias a sus estudios, se las ingenió para convertirse en un buen *marchand* de un artista plástico. Algo de ese hombre errante tiene Matsudo que al impulsar el programa Agita San Paulo mereció la atención de la OMS al tomarlo como modelo y lo extendió al mundo.

–¿Cómo nació el movimiento que usted preside?

–Agita San Paulo nació hace ya casi más de 20 años con el objetivo de combatir el sedentarismo y mejorar la salud mediante la actividad física. Con ciertas premisas como caminar, andar en bicicleta o subir por las escaleras en lugar de usar los ascensores, acompañadas de un slogan muy sencillo, logramos tener impacto en una comunidad tan concurrida como la paulista. Pero tampoco fue sencillo instrumentarlo porque tuvimos que recurrir a la ciencia para dar evidencias, trabajar un mensaje muy directo y positivo como “30 minutos al día”, que no es prohibitivo de nada como el alcohol o el cigarrillo, en definitiva, el objetivo es lograr que el movimiento sea algo natural del ser humano.

–¿Avanza la campaña o es difícil bajar el índice de sedentarismo?

–Los datos recientes impactan porque muchos de los médicos desconocían este factor de riesgo, siendo que tampoco contemplaban en su formación el sedentarismo y la actividad física. Recién en 1992 la OMS consideró el sedentarismo como un factor de riesgo y desde entonces había que preparar a los médicos para este fenómeno, como hicimos en San Paulo, porque el médico es la persona clave que tiene mayor influencia en el comportamiento humano. Sabemos que si es el mé-

## En números

- Alta prevalencia de inactividad física –más del 50%– en los países en desarrollo y desarrollados
- La falta de actividad física asociada con el tabaquismo y la mala alimentación causa el 75% de las muertes por Enfermedades Crónicas No Transmisibles
- El 79% de las muertes ocasionadas por ECNT ocurren en países en desarrollo
- Aproximadamente 2 millones de muertes al año en todo el mundo son atribuibles a la inactividad física
- Las principales consecuencias del sedentarismo en la morbilidad son la obesidad, la hipertensión, la diabetes y la depresión
- Los altos costos directos de la inactividad física: \$ 76 mil millones anuales en los Estados Unidos; \$ 34,7 millones en San Paulo en 2002; y de 2 a 3 por ciento de los costos médicos totales en varios países desarrollados

dico quien le indica al paciente qué debe hacer con su salud, las alertas se encienden automáticamente.

### –¿Hay interés en poner la problemática en la agenda pública?

–Es una lucha constante, la obesidad hoy en los países avanzados está en una meseta, mientras que en los países subdesarrollados está creciendo, y frente a esta situación hay gobiernos que sí lo toman más seriamente que otros y es claro también que la educación de todos los profesionales de la salud es fundamental. En América latina, tanto la Argentina como Colombia son dos de los países que están preocupados por la problemática y están avanzando con una serie de programas sobre actividad física y promoviendo campañas en contra del sedentarismo. Pero hay que convencerse de que es necesario. En Brasil, por ejemplo, el gasto en medicamentos se había triplicado en cinco años, pero la salud de la población no aumentó en la misma proporción, al contrario, el gasto clínico aumentó y eso también es una amenaza insostenible para los gastos del Estado. La actividad física, una buena alimentación y la salud mental pueden resolver hasta un 60% de las enfermedades que atienden los sistemas públicos de salud.

### –¿El sector industrial acompaña ese cambio?

–Yo observo que sí, que hay una mayor preocupación y la industria alimentaria está tratando de coordinar sus raciones para bajar los niveles de sal y grasas saturadas, el alimento manufacturado procesado no es bueno. Nadie se muere por tomar una gaseosa azucarada, está claro, pero si su consumo se transforma en un hábito prolongado y en exceso, estamos en problemas.

Tampoco tiene que ser tan extrema la postura con el sector de la industria, ellos están haciendo esos cambios



**“Los datos recientes impactan porque muchos de los médicos desconocían este factor de riesgo, siendo que tampoco contemplaban en su formación el sedentarismo y la actividad física. Recién en 1992 la OMS consideró el sedentarismo como un factor de riesgo y desde entonces había que preparar a los médicos para este fenómeno”**

porque saben que en un futuro cercano se les puede volver un problema. Tal vez sí las exigencias de un mundo más sustentable hacen que la velocidad de esos cambios en algunos países sean más rápidos que en otros, pero los grandes grupos lo están haciendo porque los mismos accionistas saben de esto y cuáles son los ajustes que tienen que hacer. Hasta estimo que hay más empresas que gobiernos que se muestran preocupados por el tema.

### –¿Cómo hacer frente a la desigualdad social para que esta problemática llegue a todos los sectores sociales?

–Esa es una cuestión importante porque ante todo nos abre un desafío y uno de los grandes impactos que tuvo el Agita San Paulo es que alcanzamos a la clase B, la clase C, y en las clases C y D es donde logramos mayor impacto, o igual impacto que en las clases A y B. Haber logrado el mismo impacto en todos los sectores sociales y educativos fue muy importante porque el nivel socioeconómico es un determinante del sedentarismo, los chicos más pobres son más sedentarios y lo peor es que la falta de educación e información acentúa el problema. En la edad escolar hay cosas interesantes, porque hay chicos que eran activos

y hoy son sedentarios, ser activos de niños no garantiza una adultez activa, pero sí un chico sedentario es mucho más probable que también lo sea de adulto, por eso hay que combatir el sedentarismo desde la niñez.

### –¿Cuáles son las recomendaciones para una sociedad activa?

–En la creación de una sociedad activa nosotros hacemos hincapié en enfatizar la actividad física, que no necesariamente debe apuntar a la performance deportiva sino a ser activo y cubrir la necesidad física; incluir la idea de ser activo no es solo una elección, es también un derecho básico de la humanidad; crear eslóganes inclusivos, en la creación de ambientes activos que debe tener el compromiso de las áreas de transporte, medio ambiente y educación. Una ciudad con más espacios públicos para hacer ejercicios, bicisendas, calles peatonales, transportes urbanos saludables y que no contaminen el medio ambiente, todo ello contribuye a una movilidad sostenible y a combatir enfermedades crónicas como la hipertensión o la diabetes. Mensajes simples como “la obesidad mata, pero el sedentarismo mata más” o saber que “las personas que no hacen una caminata diaria de 30 minutos acortan su vida de 3 a 5 años”, son muy efectivos para eso. 