

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DEL INFARTO EN ARGENTINA

Para mejorar la salud cardíaca cada vez más localidades piden colaboración a la UNLP

El Propia es una iniciativa que depende de la Universidad Nacional de La Plata y asesora en prácticas para cambiar hábitos perjudiciales como la mala alimentación. Varias ciudades ya se sumaron. Incluso desde Paisandú, Uruguay, se interesaron por el proyecto de los especialistas platenses

El sedentarismo, la mala alimentación, el colesterol son factores que los argentinos conocen de cerca. Para cambiar esos hábitos y mejorar la salud cardiovascular nació el Programa de prevención del infarto en Argentina (Propia).

Este programa pertenece a la Universidad Nacional de La Plata (UNLP) y comenzó a implementarse en diferentes localidades bonaerenses. Pero también desde el Chaco y hasta de Paisandú, Uruguay, se interesaron por la iniciativa.

Dos localidades del Chaco se unieron en esta movida de cambiar las costumbres de los habitantes

Los planes están basados en programas diseñados en Finlandia, a través de los cuales se logró disminuir la alta tasa de mortalidad que las enfermedades cardiovasculares causaban en la población (**ver aparte**).

Balcarce fue la primera ciudad que se sumó a este proyecto. Una pequeña localidad de Bahía Blanca (Cabildo), Mar del Plata, Olavarría, Necochea y Villa Libertador en Entre Ríos se sumaron más tarde y hoy abordan alguna de las etapas del programa.

El interés llevó a las autoridades de dos pueblos del Chaco a sumarse en forma conjunta. Pero Propia ya traspasó las fronteras. "Desde Paisandú también se comuni-



caron para pedir nuestro asesoramiento para mejorar la salud cardiovascular de allí", contó a **Hoy** el especialista **Marcelo Tavella**, director del programa que depende de la UNLP.

También las ciudades bonaerenses de Bo-

livar, Junín y Coronel Pringles tuvieron por estos días el primer acercamiento con los profesionales del Propia y se convirtieron así en "áreas de demostración nacional".

Los programas comienzan con un diagnóstico de la salud de la localidad. "Se hace

una muestra representativa en una población de 15 a 65 años, de ambos sexos, para ver qué comen, qué hábitos tienen si hacen o no ejercicios", explicó Tavella.

Junto a las encuestas se realizan análisis clínicos para determinar valores de grasas y azúcar en sangre, medidas de niveles de presión arterial, de peso y de talla.

Después llega la etapa de las intervenciones para modificar los hábitos que desnutrieron en ese primer diagnóstico. En esta instancia es primordial la colaboración de la comunidad. Cabildo, una pequeña localidad con 2.200 habitantes, es un ejemplo de cómo el esfuerzo de todos puede contribuir a mejorar prácticas más saludables.

Se realizan análisis clínicos para determinar valores de grasas y azúcar en sangre y niveles de presión arterial

"En Cabildo un único supermercado es la boca de expendio. Por eso pusimos el foco en los tickets de venta para saber qué consumía la gente de ahí", contó Tavella.

La cooperativa obrera que maneja el supermercado se comprometió a colocar en las góndolas productos más saludables. "Ya llevan 30 productos desarrollados, lo que demuestra la importancia que tiene el entorno para poder revertir algunos hábitos", señaló Tavella.

Elaboran alimentos ricos y sanos

Un aspecto importante del Programa de prevención del infarto en Argentina (Propia) es lograr que en las localidades se disponga de alimentos de consumo masivo que tengan ingredientes más sanos y, al mismo tiempo, sean ricos. Para ello, toman contacto con productores y comerciantes, y los asesoran para mejorar sus productos, eliminando grasas animales o hidrogenadas.

Por ejemplo, en las localidades chaqueñas de Quitipi y Hermoso Campo el Programa asesoró a los panaderos para

elaborar un pan con agregado de fitoesteroles, sustancias que dificultan la absorción de colesterol en el intestino. En otras localidades se adiciona a los panificados aceites vegetales y semillas, que contienen ácidos grasos insaturados omega 3, 6 y 9, para disminuir el colesterol.

El Propia cuenta con la colaboración de tecnólogos que, en los laboratorios de la UNLP, desarrollaron fideos, galletitas, dulce de leche y alfajores "saludables", libres de grasas saturadas e hidrogenadas.



El dato

Asesoraron a los fabricantes de las primeras papas fritas sanas

El grupo de científicos del Programa de prevención del infarto en Argentina (Propia) asesoró a los profesionales de una firma de capitales canadienses para producir las primeras papas fritas congeladas libres de grasas trans que ya se encuentran en las góndolas del país. Son sanas, tienen el mismo gusto, aspecto y precio que las comunes.



La inspiración llegó desde Karelia del Norte

El antecedente del Propia es el Proyecto Karelia del Norte, desarrollado en Finlandia a partir de la década de los '70. Este modelo inspiró más tarde la elaboración de la "Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud", aprobada en mayo de 2004 por la OMS.

"Fue la respuesta que se dio en Finlandia para resolver la gran cantidad de infartos que había en ese país", contó el médico y director del Propia, Marcelo Tavella.

El proyecto en ese entonces resultó exitoso: demostró al resto del país que a

pesar de la dura situación económica que atravesaban los finlandeses en aquella década se podía mejorar la salud cardiovascular de la población.

Cuando el mentor del proyecto Karelia viaja a Chile, los científicos y tecnólogos de la UNLP logran contactarlo. "Se vino exclusivamente a Buenos Aires, sin ningún tipo de interés a asesorar sobre el proyecto", recordó Tavella.

"Nosotros no queríamos campañas masivas, tampoco ir a buscar municipios que quieran hacer esto, no estamos interesa-

dos en ir si no hay gente interesada, que se entusiasme con un proyecto que lleva años de trabajo".

La difusión de los peligros de ingerir en exceso grasas animales y los problemas causados por el alcohol, el tabaco y el sedentarismo, no son suficientes. Muchas personas tienen la información, pero no logran modificar sus hábitos perjudiciales. Para eso hay que pasar a la acción y Propia da un empujoncito para que arranque la prevención.