

## ENTREVISTA A

## Carles Vallbona

El currículum de Carles Vallbona, metge granollerí que ha desenvolupat la major part de la seva carrera a Houston, és impressionant. Doctor honoris causa per la Universitat de Barcelona, col·laborador de la NASA, professor, investigador, consultor de la conselleria de Sanitat, membre del patronat de la Fundació Hospital Asil de Granollers, receptor de nombroses distincions, la darrera de les quals Homenot de la Sanitat...! el que encara vindrà, perquè aquest home que complirà 80 anys aquest any, demostra una extraordinària vitalitat alhora que traspua la proximitat i la modèstia pròpies de les persones sàvies. Hem parlat amb ell d'una de les seves especialitats, la medicina preventiva, i de com veu la tasca que porta a terme l'Hospital de Granollers amb el qual està estretament vinculat.



© PERE CORNELLAS

### Com es convencen les autoritats sanitàries que han d'invertir més en prevenció?

És simplement una qüestió d'economia que les autoritats es convencin que invertint una quantitat  $x$  en la prevenció els rendiments seran molt alts. El que passa és que els resultats de la prevenció són a llarg termini. Hom no pot establir un programa de prevenció pensant que obtindrà els beneficis en sis mesos o un any, es tarda més. I això naturalment quan hi ha pressions en l'assistència sanitària perquè hi ha pressions en els ambulatoris o perquè hi ha llistes d'espera, les autoritats van de cara al que dona resultats més immediats.

### Vostè també creu que les mateixes persones tenim una responsabilitat en la nostra salut.

Aquesta és la línia de treball: que la gent es responsabilitzi de la seva pròpia salut, que adoptin uns estils de vida molt simples que si tots observéssim aleshores no hi hauria molta necessitat de fer coses tan espectaculars de prevenció com vacunar la gent, etc. Ens hem de vacunar, no hi ha cap dubte, però la millor vacuna és fer una activitat molt simple: caminar cada dia mitja hora, ja que és una bona eina per obtenir salut.

### Quins consells bàsics pot donar a la població per millorar la qualitat de vida?

L'infant és molt actiu i aquest fet ja és una cosa bona. Quan va a l'escola convé que participi en activitats físiques i no dic esport. Els nens i les nenes han de fer activitat física sense pensar "haig de competir", hom ha de competir amb si mateix. El període més important de tots per a mi és l'adolescència perquè hi entren desitjos, els joves tenen idees, prioritats, que de vegades són una mica contraproduents com el tabac, l'alcohol. Quina prevenció s'ha de fer en aquest cas? És molt difícil dir "no fumis", "no beguis", "no conduïxis arriscant", "no tinguis pràctiques sexuals arriscades",

la droga, etc. S'ha demostrat que el jovent que adopta l'hàbit de fer activitat física té menys tendència a fumar, a beure, a adoptar estils de vida perniciosos. En els adults el consell és caminar 45 minuts tres vegades per setmana però si no se'n recorden d'això jo ja estaria content si tothom caminés 20 minuts cada dia. L'important és que quan caminin ho facin pensant que és per salut, perquè si vas caminant molt de pressa perquè estàs angoixat o has d'anar a veure algú i no tens temps, aquest caminar ja no és molt saludable.

### Què podem aconsellar a la gent que mengi?

A Catalunya és molt fàcil perquè tenim la dieta mediterrània. La proporció dels aliments és idònia per mantenir-se amb bona salut: fruites, verdures, pasta, fruita seca, llegums, peixos, carn magra i, de tant en tant, alguna cosa dolça. Cada vegada s'està veient més la importància de beure vi. Es recomana per als homes dos gots de vi diaris i per a les dones, un, per un factor de tolerància i també perquè l'estructura del cos de la dona és una mica diferent.

### Tanmateix hi ha factors que no podem controlar com els genètics o els ambientals.

La genètica, de moment, no la podem canviar. És possible que algun dia, s'està fent ja molta recerca en aquest sentit, puguem controlar-la millor o saber si tenim un perfil genètic determinat, quines són les malalties que després es poden manifestar i com es pot evitar que es manifestin. Les condicions climàtiques o ambientals depenen de la societat i les empreses han d'acceptar la responsabilitat de no contaminar l'aire, d'evitar deixar deixalles que puguin ser perilloses, d'utilitzar energies netes. Això requereix una política d'alt nivell i és molt difícil de controlar. Malgrat això, nosaltres ens hem de responsabilitzar de seguir una dieta sana, de fer activitat física, d'intentar treballar sense angoixar-nos. Una de les coses que crec que és importantíssima, des del punt de vista de medicina preventiva, és adoptar una actitud de bon humor.

**“És importantíssim des del punt de vista de medicina preventiva adoptar una actitud de bon humor”**