

"La obesidad infantil es nuestro gran caballo de batalla. Que los niños no hagan ejercicio y no tengan una buena alimentación es catastrófico"

"Si toda la población española tuviera su peso correcto, no fumara e hiciera ejercicio habría poquísimos infartos en las edades adultas e intermedias de la vida", explica Eduardo Alegría, cardiólogo de Policlínica Gipuzkoa y coordinador del Servicio de Rehabilitación Cardíaca

Este viernes, 29 de septiembre, se celebra el Día Mundial del Corazón, este año bajo el lema: "Por un corazón feliz, escucha a tu corazón", con el objetivo de concienciar a la población de la importancia de mantener unos hábitos saludables. Policlínica Gipuzkoa, centro de referencia en Gipuzkoa en cirugía cardiovascular y rehabilitación cardíaca, se suma a la celebración de este día contando qué podemos hacer para tener una buena salud cardiovascular y cuáles son las grandes preocupaciones del futuro.

"Hace unos años la Sociedad Americana del Corazón definió lo que es la salud cardiovascular ideal y se basa en siete aspectos: peso, no fumar, realizar actividad física, llevar una alimentación saludable, colesterol, glucosa y la tensión. Controlando estos siete parámetros realizamos una buena prevención de la enfermedad cardiovascular, por lo tanto es importantísimo llevar un estilo de vida saludable", asegura Eduardo Alegría, cardiólogo de Policlínica Gipuzkoa y coordinador del Servicio de Rehabilitación Cardíaca, por el que cada año pasan alrededor de 400 pacientes.

Según datos de la FEC, se ha demostrado que siguiendo unos hábitos de vida cardiosaludables pueden evitarse hasta el 90% de los infartos. "Si toda la población española, tuviera su peso correcto, no fumara e hiciera ejercicio habría poquísimos infartos en las edades adultas e intermedias de la vida", subraya el cardiólogo.

"La lucha fundamental hoy en día es con los niños"

"Vamos a mejorar en atención médica, en que las personas buscan esa atención médica y se preocupa por su salud cardiovascular. Pero estamos perdiendo la batalla de una forma brutal con la obesidad infantil. Que los niños no hagan ejercicio, no tengan una buena alimentación... es catastrófico y es una epidemia que estamos viendo. Cuando esos niños sean adultos van a tener bastantes problemas de obesidad, diabetes, tensión alta... y todo lo que eso supone en relación a las enfermedades cardiovasculares. La lucha fundamental hoy en día es con los niños.

Sobre Quirónsalud

Quirónsalud es el grupo hospitalario más importante de España y el tercero de Europa. Está presente en 13 comunidades autónomas, cuenta con la tecnología más avanzada y dispone de una oferta superior a 6.200 camas en más de 100 centros, como la Fundación Jiménez Díaz, Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, Hospital Universitario Dexeus, Ruber, Centro Médico Teknon, Hospital La Luz, Policlínica de Guipúzcoa, etc., así como con un gran equipo de profesionales altamente especializados y de prestigio internacional.

Trabajamos en la promoción de la docencia (siete de nuestros hospitales son universitarios) y la investigación médico-científica (contamos con el Instituto de Investigación Sanitaria de la FJD, único centro investigador privado acreditado por la Secretaría de Estado de Investigación, Desarrollo e Innovación).

Asimismo, nuestro servicio asistencial está organizado en unidades y redes transversales que permiten optimizar la experiencia acumulada en los distintos centros, y la traslación clínica de nuestras investigaciones. Actualmente, Quirónsalud está desarrollando numerosos proyectos de investigación en toda España y muchos de sus centros realizan en este ámbito una labor puntera, siendo pioneros en diferentes especialidades como cardiología, endocrinología, ginecología, neurología, oncología, y medicina deportiva entre otras.

Datos de contacto:

Policlínica Gipuzkoa
943002759

Nota de prensa publicada en: [Donostia-San Sebastián](#)

Categorías: [Medicina](#) [Sociedad](#) [País Vasco](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>