

Salud

# Diputados que no se mueven ni cuidan la dieta

---

**Cinco Días - Madrid - 24/07/2009**

Más de la mitad de los diputados (del Congreso y de varios parlamentos regionales) tiene sobrepeso, uno de los principales factores de riesgo cardiovascular, y la mayoría (alrededor del 65%) no hace ningún ejercicio diario ni presta atención a su dieta.

Sólo el 35% de los asistentes cuida su salud cardiovascular realizando ejercicio diario, llevando una dieta cardiosaludable (equilibrada y variada) y reduciendo la ingesta de grasas. Así se desprende del estudio que está realizando la Fundación Española del Corazón en los distintos parlamentos, dentro de la campaña Tu corazón es vital. Toma el control, y en la que participan, además de políticos, funcionarios y periodistas.

Esta iniciativa, que se realizará durante los años 2009 y 2010, ha pasado ya por Cantabria, Castilla y León, el Congreso de los Diputados, Comunidad Valenciana y Castilla-La Mancha.

Los datos obtenidos en esas asambleas revelan que el 65% de los participantes en las diferentes jornadas tiene al menos un factor de riesgo cardiovascular. El más común entre ellos, ha informado la Fundación Española del Corazón, es el sobrepeso y la obesidad, presente aproximadamente en el 60% de los participantes que pasaron por el circuito.

Le siguen entre esos riesgos el perímetro de cintura superior al normal, con un 23 % de prevalencia, la hipertensión, con otro 23%, y el colesterol elevado, detectado en un 15 % de los participantes en las diferentes jornadas.

## Factores de riesgo

Los datos indican que en Cantabria y en el Congreso de los Diputados la hipertensión destaca como factor de riesgo cardiovascular más presente. Sin embargo, en Castilla y León, la Comunidad Valenciana y Castilla-La Mancha la obesidad es el factor más detectado.