



MERCEDES MORALEJO

► SU OCIO: MÚSICA Y ROPA

Graciela Rodríguez, 19 años, y Paula Cuiñas, 18 años, se conocieron en un festival de música, una de sus grandes aficiones. Las dos viven ahora en Vigo y les une su pasión por la caracterización. No les gustan las etiquetas y, aunque no se consideran originales, saben que su estética la marca la diferencia. Se tiñen desde niñas: a los 13 años, confiesa Graciela, se puso el pelo de color morado. Paula, ahora con el pelo azul, cambia su tinte cada tres meses. «Nos arreglamos más de lo normal y cuando salimos no existe una rutina. Vamos a un bar a tomar algo, a veces a bailar, pero no nos gusta el botellón», dice Paula, quien apunta que en su dieta no entran ni la carne ni el pescado: «Como tofu, soja, cosas así». No ven la tele, no van al cine, pero sí les interesan los filmes de animación japonesa y se pasan las horas en YouTube. «¿Y el periódico?». «Preferimos leerlo en papel».

LA CONSULTA

Saber adaptarse

Por Manuel Lage

Shan producido más cambios y de mayor calado en los últimos 100 años que en el resto de la historia de la humanidad. También ha cambiado la sociedad, pero mucho más despacio. Las personas, la educación recibida, los preceptos que conforman nuestra conciencia y el entorno son más difíciles de modificar y, sobre todo, mucho más lentos a la hora de adaptarse a los nuevos usos. Pero hay un grupo de esta sociedad que parece capaz de seguir el vertiginoso ritmo de tan prodigiosos avances: los jóvenes. Manejan con soltura todo tipo de tecnología, adaptándose con asombrosa rapidez a cualquier cambio. También incorporan a su propia cultura usos y costumbres de otras —logran asimilarlas en un tiempo récord—, convirtiendo en tradición hechos y situaciones desconocidas hasta hace bien poco (por ejemplo: Papá Noel o Halloween). De algún modo la globalización, la facilidad para viajar, junto a la de asimilación y adaptación casi inmediata de las novedades, han determinado absolutamente la evolución y diferenciación de las actitudes, costumbres y maneras de vivir de los más jóvenes. Hoy no hace falta salir de casa para charlar con los amigos, es más, se puede tener amigos de todas partes del mundo, manteniendo contacto en tiempo real con todos ellos. Tampoco hace falta ir a la biblioteca para obtener información detallada sobre un tema. Ni siquiera ir a comprar las entradas al cine porque se puede hacer desde el ordenador o el teléfono. En 1492 se descubrió un nuevo mundo y cambiaron muchas cosas. En las últimas décadas, creo que estamos asistiendo al descubrimiento de otro mundo globalizado e interdependiente. Y son los más jóvenes los que más ocasiones de éxito tendrán, porque son los que aprender y se adaptan más rápidamente. Por eso no deben sorprendernos ni asustarnos sus cambios, incluyendo los alimenticios: solo espero que lo hagan sin perder el respeto por los principios básicos.

Manuel Lage es psicólogo clínico

DIEGO BELLIDO Endocrino en el Arquitecto Marcide de Ferrol

«En los colegios no debería haber máquinas con bollería»

Por Bea Abelairas

Diego Bellido (1957, Cádiz) es el coordinador del servicio de endocrinología del hospital Arquitecto Marcide de Ferrol. Asegura que el incremento de las consultas por obesidad juvenil es un reflejo de lo que pasa en las familias, donde también hay muchos problemas de este tipo con adultos y, sobre todo, con personas de la tercera edad. Tiene claro que las estrategias para cambiar esta tendencia tienen que abarcar a toda la sociedad: «Hay que estandarizar el uso de la bicicleta y adoptar modelos como el americano, donde los deportistas se priman con becas».

—¿Han cambiado los hábitos de los jóvenes para mal?

—Hay que comentar dos ámbitos: por una parte han cambiado los hábitos alimenticios y, además, la actividad se ha ido reduciendo progresivamente.

Los jóvenes son sedentarios, los últimos estudios hablan de que pasan entre dos y cuatro horas sentados ante el ordenador, la consola, la tele... Y ese es el punto más determinante de la obesidad.

—¿Qué solución le ve a este problema?

—Hay poca oferta de actividades, creo que debería haber muchas más oportunidades y que las diferentes Administraciones colaborasen para poder tener recursos como que los espacios deportivos de los colegios permaneciesen abiertos los fines de semana; estandarizar el uso de la bicicleta en la ciudad o emular a sociedades como la americana, donde se prima a los deportistas con becas de estudio. Aunque la mejor solución es concienciar con el ejemplo, desde las propias familias.

—¿Qué otras estrategias se deberían adoptar?

—Los buenos hábitos son una cadena: uno tira del otro. Debería haber un pacto para que en los colegios no hubiese bebidas hipercalóricas o máquinas con bollería poco saludable y debería existir concienciación para que esto llegue también a las familias, porque llevar un caso aislado a una consulta no soluciona el problema.

—Y una vida saludable también tiene repercusiones saludables, ¿no?

—Por supuesto, la obesidad infantil conlleva siempre trastornos de comportamiento, porque el obeso se mueve en un ambiente de rechazo. Y nos estamos encontrando con que cada vez se encuentran en personas más jóvenes enfermedades que eran propias de adultos, como la diabetes. La obesidad juvenil causa un incremento de las consultas médicas y a veces se puede resolver mejor con información o programas que se están creando, como el de la Xunta.