

LA PUBLICACIÓN MÁS GALARDONADA DE LA PRENSA ESPAÑOLA

Premio Jaime I de Periodismo • Premio de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica • Premio a las Mejores Iniciativas de Servicio al Paciente de la Fundación Farmaindustria • Premio del Colegio de Ingenieros de Montes • Premio de la Federación Española de Enfermedades Raras (Feder) • Premio de la Fundación Internacional de Osteoporosis • Premio de la Fundación Biodiversidad • Premio Biocultura • Placa de la Sanidad de la Comunidad de Madrid • Premio de la Fundación Pfizer • Premio Foro Español de Pacientes • Premio de la Sociedad Española de Diabetes • Premio de la Federación Española de Empresas de Tecnología Sanitaria (Fenin) • Premio de la Sociedad Española de Medicina de Atención Primaria (Semergen) • Premio del Colegio de Farmacéuticos • Premio de la Federación Española de Sociedades de Nutrición • Premio de la Fundación Dental Española • Premio de la Federación de Personas con Discapacidad Física • Premio PRsalud • Premio de la Fundación Bamberg • Premio Ediciones Mayo a la mejor labor divulgativa • Premio Estrellas del Mar de Iberocruceros • Premio del Instituto Danone • Premio del Colegio Oficial de Psicólogos • Premio de la Asociación Multisectorial de Empresas de Tecnología de la Información • Dos premios de la Fundación Farmacéutica Avenzoar • Instituto Novartis de Comunicación en Biomedicina • Medalla de oro del Foro Europa 2001 • Premio del Instituto Barraquer • Dos Premios del Club Español de la Energía • Premios del Instituto Puleva de Nutrición • Medalla de Honor de la Fundación Bamberg • Premio Periodístico Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid • Premio Periodístico sobre la Heparina • Premio Comunicación Sanitaria 2016 del Instituto de Investigación y Desarrollo Social de Enfermedades poco frecuentes • Premio Medialover 2017 • Premio Fundación ECO • Premio Fundación DomusVi • Premio Asedef

ATUSALVD

A tu Salud Verde

Domingo, 27 de enero de 2019

ISBN: M-19813-2013

ENTREVISTA Fernando Novo

Experto en gestión de agua y Geopolítica

«Hay una gran oportunidad en España para la agricultura “smart”»

JESÚS G. FERIA

A vuela pluma

Se licenció en Farmacia, aunque lleva toda su vida en la gestión del agua. Sus viajes por cuatro de los cinco continentes le ha llevado a crear la Asociación Cultural Hispano Argelina Miguel de Cervantes y a hacerse socio del Ateneo de Madrid. Todo por el afán de reforzar los lazos culturales y crear entendimiento ante el reto global del siglo XXI; el cambio climático y la gestión del agua como un recurso limitado.



EVA M. RULL • MADRID

El agua es uno de los grandes retos de cara a 2030. ¿Podemos ser optimistas?

-En agua potable estamos muy avanzados, pero el saneamiento es el gran desafío en todo el mundo; 850 millones de personas no tienen acceso a agua de calidad y hay 2.500 millones sin acceso a saneamiento.

¿Cuáles son los problemas de la mala gestión del agua?

-Hay muchas enfermedades provocadas por la mala calidad como el cólera, el paludismo, la hepatitis A, la gastroenteritis... En el 2017, según dice la OMS, hubo entre 1,5-4 millones de afectados por el cólera en el mundo y 400.000 fallecidos de paludismo. También murieron un millón de niños por enfermedades de transmisión hídrica.

Pero el agua también representa una oportunidad para el desarrollo...

-El año pasado la ONU estimaba que las mujeres y los niños de África destinaron 200 millones de horas en ir a por agua. Si esas horas se empleasen en trabajar se obtendrían beneficios de 16.500 millones de dólares. Una sociedad sana, con un agua de calidad, crea trabajo y se desarrolla convenientemente. En África ahora mismo hay una población de 1.300 millones de perso-

nas y en 2050 habrá 2.400. Las necesidades de agua y energía se van a disparar. O el mundo ayuda al continente africano y aceptamos políticas de colaboración –no de ayuda– y de creación de riqueza, o gran parte de ellos van a intentar venir a los países desarrollados.

-El cambio climático va a aumentar aún más los flujos migratorios....

-Ahora mismo se dice que si de aquí al 2050 la temperatura aumenta dos grados, en la zona subsahariana muchas de las cosechas no se podrán cultivar. El año pasado hubo más de 716.000 personas que vinieron a Europa. Sobre todo vienen por hambre y guerras. A menos que haya una política enfocada a crear riqueza en sus países seguirán viniendo.

-Volviendo a España, ¿cuáles son los problemas más acuciantes?

-Ahora mismo la red de abastecimiento de agua, ya que en torno a un 40% de este se pierde por pequeñas roturas en las redes o tuberías antiguas. La Administración estima que se necesitan unos 45.000 millones de euros para modernizar las redes. El hecho de tener una infraestructura correcta no es un gasto sino una inversión en salud y en desarrollo.

-Estamos retrasados en depuración...

-Hay poblaciones de menos de 2.000 habitantes que no cuentan con una correcta depuración. Durante muchos años no se ha hecho todo lo que se debía. Lo que hace falta es un

gran plan de infraestructuras para mejorar lo existente y crear lo que todavía no hay. Habría que ver en la Ley de Presupuestos cuánto se destina a depuración.

¿Es posible reducir el consumo?

-La agricultura tiene que bajarlo porque ahora mismo utiliza un 70% del agua y eso es insostenible. Esto se hace con tecnologías de ayuda al agricultor; si riegas de una forma inteligente ahorras agua. Hay comunidades de regantes que ya están implantando la agricultura «smart» y empresas de gestión que están ya ayudando al agricultor a ahorrar con cultivos hidropónicos, sistemas conectados con satélites que te dice cuánta agua va a cada planta. Hay una gran oportunidad en España para que las comunidades de regantes, utilizando los medios tecnológicos, puedan ser más eficientes.

¿Cuanto pueden ahorrar?

-Estoy seguro de que más de un 30%.

-Este año se ha hablado mucho de obtener agua de la humedad. ¿Hay que buscar nuevos recursos?

-Los recursos son los que son; lo que hay que plantearse es la gestión. Hay que tener otra forma de pensar. El agua la puedes sacar de la atmósfera, pero hay que ver cuánto cuesta y cuánta puedes obtener. Puedes desalar pero luego echas una salmuera.

Hay que andar más

Ahora que se ha puesto de moda correr, hay que reivindicar también la costumbre de andar. Correr está bien, sí. El ejercicio es fundamental para la vida, para fortalecer la musculatura y los huesos, para reducir el riesgo cardiovascular, para protegernos del estrés y oxigenar el cerebro. Cuanto más utilizamos los músculos, más fuertes se ponen y mejor resisten a las lesiones. Hacer ejercicio disminuye un 25% el riesgo de enfermedad cardíaca, mientras que está comprobado que el sedentarismo es una epidemia global responsable del 6% de las muertes que se producen hoy en el mundo.

Activar la hormona del ejercicio, la irisina, es fundamental, por tanto, no sólo por todo lo anterior, sino porque,

«Activar la hormona del ejercicio, la irisina, es fundamental, porque favorece el metabolismo en general»

además, mejora la circulación sanguínea y favorece el metabolismo en general, e incluso ayuda en combatir enfermedades degenerativas como la demencia o el alzhéimer.

Activamos irisina con cualquier tipo de ejercicio físico, y desde luego corriendo o andando, pero siempre es importante hacerlo de manera constante y persistente. No vale con estar toda la semana tumbado en el sofá y después quedar exhaustos por haber corrido diez o doce kilómetros en unas horas. Más que para fortalecernos, eso servirá para machacarnos, tener agujetas durante varios días y acabar odiando lo que hicimos.

Y es que el ejercicio mal realizado tiene inconvenientes. Por eso prefiero andar deprisa a correr deprisa. Hay quien corre todo los días durante media hora o más y le va fenomenal. Pero no son pocos los casos de problemas sobrevenidos por practicar el runnig de manera inadecuada: mayor desgaste articular e incremento del riesgo de lesiones que pueden incluir la cabeza del fémur o la rodilla, daño en los tendones, rotura de ligamentos, problemas en la zona lumbar y en la columna vertebral, etc.

JOSÉ ANTONIO VERA

