

# Lester Breslow, los siete mandamientos de la salud

**Defendió en vida la importancia médica de los hábitos saludables y la demostró en un estudio que sentó cátedra en ese ámbito y que aún se emplea para argumentar que el entorno social es determinante sobre la salud personal. Vivió hasta los 97 años en un país en el que la esperanza de vida es de 78. El doctor Lester Breslow falleció el pasado 9 de abril en su casa de Los Ángeles, según anunció la [Universidad de California](#), en cuya Facultad de Salud Pública había sido decano.**

FUENTE | [El País Digital](#)

19/04/2012

---

La mayor contribución del doctor Breslow (Dakota del Norte, 1915) al campo de la medicina fue un estudio, iniciado en 1965, que analizó los factores de riesgo en la salud de 6.928 residentes del condado californiano de Alameda. Duró 20 años, y en él se encontraron siete factores de riesgo que afectaban negativamente a la salud: el abuso de alcohol, el tabaco, la obesidad, la falta de sueño, la inactividad física, no desayunar y picar fuera de las horas habituales de comida.

Hoy en día, esa lista parece repleta de obviedades, pero cuando el doctor Breslow la publicó se convirtió en la primera relación científica formal de hábitos perjudiciales para la salud. Según las conclusiones del estudio del condado de Alameda, una persona de 45 años que respetara al menos seis de los siete hábitos vivía de media 11 años más que una que solo asumiera tres de ellos.

“Fue muy interesante porque, queríamos medir, y medimos, la salud física, mental y social. Y mi concepto de bienestar social era diferente del que definía entonces la Organización Mundial de la Salud”, dijo en una entrevista con la Universidad de Minnesota en 2006. “Mi idea era que el bienestar social de un individuo no es solo el bienestar de la comunidad donde vive, que, por supuesto, influye en su salud profundamente, sino también su bienestar personal, individual y social, que es su conexión con la sociedad”. Su estudio, continuado por otros expertos, fue el primero en relacionar las redes sociales que envuelven al individuo con los factores que determinan riesgo para la salud y mortalidad. A largo plazo, la propia OMS acabó por cambiar su definición de salud por la de “bienestar físico, mental y social”.

Breslow se alistó en el Ejército y sirvió como capitán en la II Guerra Mundial pese a estar exento del servicio militar por su oficio y por tener un hijo de corta edad. La razón de que se sumara al esfuerzo bélico, escribió, es que se sentía culpable por no haberse unido a la “lucha antifascista” en la Guerra Civil española. Acabada la contienda mundial, fue nombrado, durante la Administración de Harry S. Truman, director de una comisión que evaluó la calidad de la atención sanitaria en EE.UU. En el informe resultante, Necesidades de salud de la nación, sentó las bases de la que sería la cruzada de su vida: “Si las personas viven con fumadores, el tabaquismo es más probable. Si viven con deportistas, tenderán a hacer ejercicio. Como trabajadores de la salud pública, debemos dejar claro que la gente tiene opciones, pero que las ejercen bajo influencias sociales”.

Posteriormente ocuparía diversos puestos en el área de salud pública bajo varias Administraciones, republicanos y demócratas, y fue nombrado director del Departamento de Salud de California, puesto del que le despidió Ronald Reagan en 1967, cuando era gobernador, aduciendo “diferencias filosóficas”. Esas diferencias se referían, básicamente, a la inversión del Estado en programas de salud. Reagan aplicó serios recortes sobre el gasto público, que solo en 1966 fueron del 10%. Ya entonces, hace más de cuatro décadas, Breslow avanzaba una idea que conserva toda su actualidad. Según él, las fuerzas conservadoras trabajaban para “imponer con todos sus esfuerzos la austeridad en los servicios del Estado”.

**Autor:** David Alandete