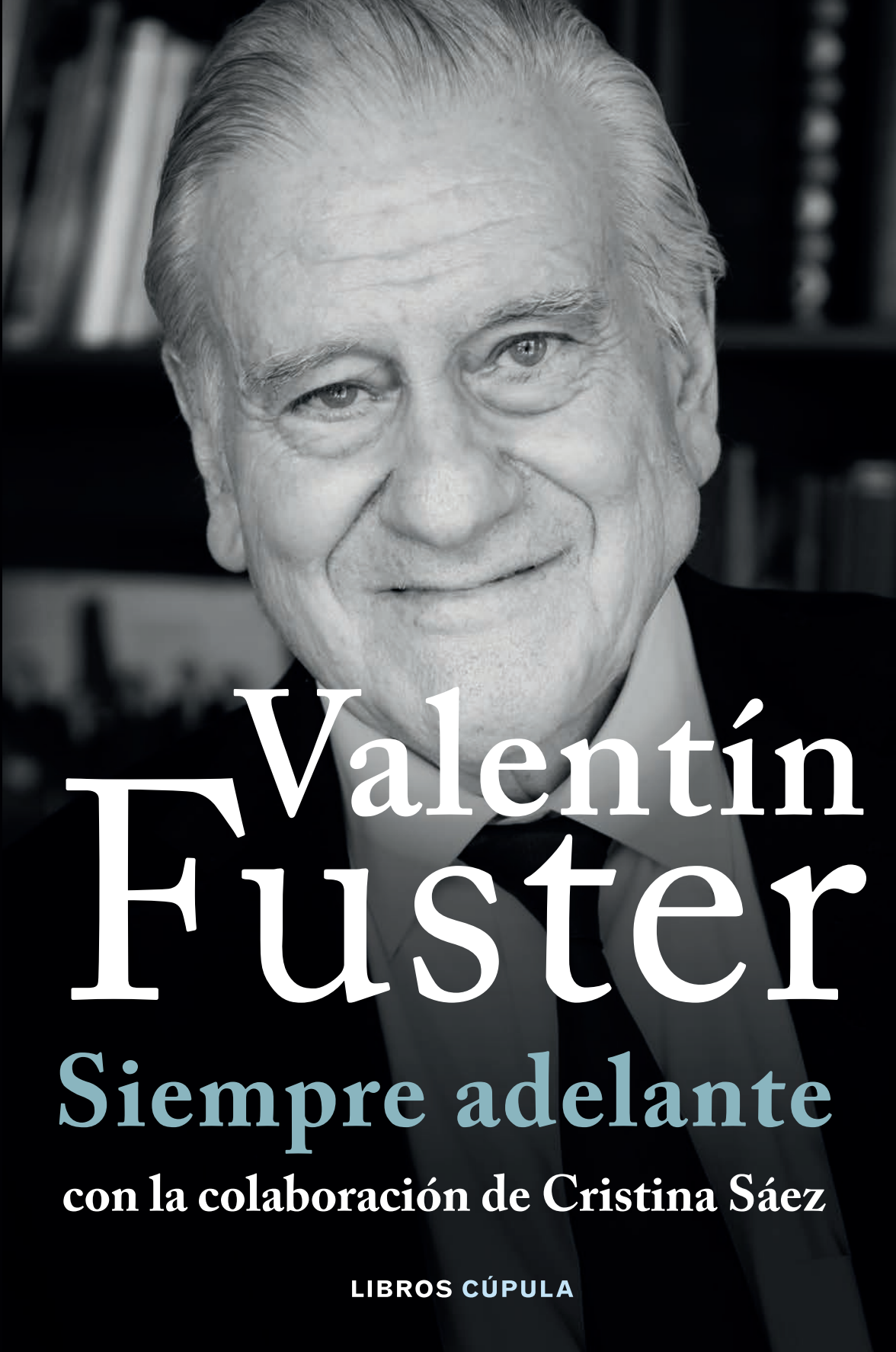




Valentín Fuster

Siempre adelante

con la colaboración de Cristina Sáez

LIBROS CÚPULA

Valentín Fuster

Siempre adelante

con la colaboración de Cristina Sáez

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.
La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.
En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.
Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Valentín Fuster, 2024

© Cristina Sáez, 2024

Imagen de cubierta: © Esteban Palazuelos

Diseño de cubierta: Planeta Arte y Diseño

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula

www.planetadelibros.com

Primera edición: octubre de 2024

Depósito legal: B. 17.527-2023

ISBN: 978-84-480-4061-1

Impresión y encuadernación: Rotoprint

Printed in Spain - Impreso en España



SUMARIO

Prólogo, por Luis Rojas Marcos	11
Introducción	17
La importancia de la niñez	27
El poder de la observación:	
plantas, animales y humanos	41
Mr. Move on: en la vida y en el deporte	47
El camino a seguir y la importancia del mentor	57
Volver a empezar: Estados Unidos, la Clínica Mayo	83
Nueva York: ¿cómo se encuentra?	
Relaciones entre médico y enfermo	103
Viaje de ida: Nueva York-Boston	119
Viaje de vuelta: Boston-Nueva York	131
La creación del CNIC: retorno virtual a España	149
Una vida resiliente y de esfuerzo constante	173
Orgullo y decepciones	183
El sentido de la positividad y del destino	207
Desde la altitud en los aviones al terreno de juego	219
Cuestiones de familia	231
Agradecimientos	243

LA IMPORTANCIA DE LA NIÑEZ

Yo llegué a este mundo *out of the blue*.¹ En casa nadie me esperaba, por lo que mi nacimiento, aquel 20 de enero de 1943, supuso una sorpresa para todos. A mi madre, que ya había parido a cuatro hijos antes, le habían dicho hacia el final del embarazo que el bebé que esperaba había muerto, por eso, que yo naciera berreando a todo pulmón fue una sorpresa enorme para ella y tuvo una gran influencia en la relación que estableció conmigo: estaba siempre muy pendiente de mí, pero me dejaba hacer y me apoyaba en todo. Era una mujer realmente maravillosa, a la que yo admiraba y quería muchísimo, a la que me sentía muy unido. Era mi soporte básico, esa es la verdad; me infundió una enorme confianza y autoestima. Le debo tantas, tantas cosas a mi madre... Para empezar, mi positividad. Porque si tenía una cualidad era, precisamente, que afrontaba la vida, cualquier adversidad, con una actitud positiva. Y esa actitud nos la inculcó a mis hermanos y a mí desde pequeños, y es también algo que yo he cultivado e intentado transmitir a los demás en todo momento. Quizás esa positividad y su vitalismo fueron el secreto de su longevidad, su elixir para alcanzar los ciento un años.

En buena medida, aquella cualidad le venía de familia: también ella se había educado en un ambiente muy positivo e inte-

1. «De forma inesperada.»

lectual. Mi abuelo materno había sido el rector de la Universidad de Barcelona y era un hombre muy comprometido con la sociedad y de ideas bastante avanzadas para su época. Por ejemplo, luchó porque las escuelas públicas de Cataluña fuesen gratuitas, de forma que todo el mundo, independientemente de su poder adquisitivo, pudiera recibir una educación. Y lo consiguió fundando 120 escuelas. Por eso, algunas calles de Barcelona y de otros pueblos catalanes llevan el nombre de mi abuelo, Valentín Carulla. Mientras escribía una biografía suya, entendí los valores que le impulsaban: justicia social, equidad, ayudar a los demás, que son los mismos valores que mi madre quiso transmitirnos y que he intentado aplicar toda mi vida.

Soy el menor de cinco hijos. Y eso me fue muy bien de niño, porque mis hermanos ya habían abierto camino en muchos ámbitos. Entre cada uno de nosotros hay tres años de diferencia, por lo que a mi hermano mayor y a mí nos separaban nada menos que doce años. Quizás por eso la relación entre nosotros siempre ha sido afable, aunque algo distante. De hecho, ya desde niño me sentía como una especie de unidad aislada; era muy independiente e iba bastante a la mía. Con quien conectaba algo más era con mi hermano Gerardo, con quien compartía habitación. Recuerdo que jugábamos juntos a veces y que los dos teníamos afición por el deporte, en concreto por la bicicleta. En cambio, el resto de mis hermanos y mi hermana Pilar sí que mantenían una muy buena relación, mucho más estrecha de la que yo tenía con ellos. Eso se traducía en que ellos hacían su vida, en *pack*, y yo, la mía. No puedo decir más; rara vez hubo discusión entre nosotros ni nada por el estilo; siendo franco, supongo que crecí distinto, tal vez porque mis padres tampoco estuvieron tan pendientes de mí. Bastante tenían ellos con tirar adelante cinco hijos y la clínica de salud mental que regentaban en Pedralbes, un barrio entonces situado a las afueras de

la ciudad, mucho más tranquilo que el centro, aún devastado por los frecuentes bombardeos que lo asediaron durante la Guerra Civil. Los recuerdo siempre trabajando, sin horarios. Mi padre, psiquiatra, además de ser el director del Instituto mental del Hospital de Sant Pau y del Preventorio Municipal de Psiquiatría de la Bonanova, dirigía el centro de Pedralbes y se encargaba del tratamiento de los pacientes, muchos de los cuales permanecían allí internados durante semanas. Mi madre hacía todo lo demás. Y, aunque ambos trabajaban muchísimo, había cosas que en casa eran sagradas, como comer o cenar todos juntos. Fuera de esos momentos, la verdad es que yo tenía mi propio programa, por así decirlo, totalmente independiente del resto. Y seguro que por ello recuerdo mi infancia como sinónimo de libertad, y ha sido también uno de mis principales objetivos en la vida: sentirme libre, porque la libertad lleva a la creatividad.

Mi padre y mi madre eran totalmente opuestos en muchos sentidos. Y esto también fue un aprendizaje vital para mí, ver el respeto y la empatía que se proferían. Él era muy estricto y me ponía barreras, límites. En cambio, mi madre me daba total vía libre y aprobaba mis decisiones. De mi padre he heredado la racionalidad, la lógica, mi sistema crítico. De mi madre, mi sociabilidad, mi capacidad para relacionarme con los pacientes, con la gente. A mi padre le gustaba llamarme «el sabio» y me solía decir que tendría un futuro brillante, aunque yo nunca entendía por qué me lo decía, qué veía en mí, porque yo no era un alumno sobresaliente. Con el tiempo, cuando pienso en sus palabras, en cómo me trataba, creo que tal vez percibía mi creatividad y que por ello me dio margen para que pudiera desarrollar una forma de vivir y de pensar propias. Y eso a pesar de que era un hombre muy rígido, completamente *self-made*,²

2. «Hecho a sí mismo.»

que había tenido una vida dura. Tengo la teoría de que acabó siendo psiquiatra porque, al fin y al cabo, los psiquiatras lo son de sí mismos. Como comentaba, era una persona con una gran capacidad intelectual, pero su orientación en la vida era muy distinta a la mía. Y no es que le tuviera miedo, pero sí respeto.

Siendo sincero, siempre he pensado que el carácter de mi padre tenía mucho que ver con todo lo que le había tocado vivir. Su historia vital era muy complicada: había nacido en Barcelona, pero de joven vivió en Palma de Mallorca, en el seno de una familia con antepasados chuetas, es decir, judíos convertidos al catolicismo siglos atrás. Y, sin embargo, seguían padeciendo este estigma y mi padre tuvo que soportar que lo señalaran con el dedo. A los diecisiete años mi padre decidió mudarse a Barcelona junto con su familia para estudiar Medicina. Quería seguir los pasos de mi abuelo, que era médico de familia, aunque mi padre decidió especializarse en medicina legal y en psiquiatría. Luego conoció a mi madre, se enamoraron, se casaron y emprendieron juntos la aventura de la vida. Curiosamente, esa información acerca de sus orígenes familiares le costó compartirla con sus hijos, que la conocimos mucho tiempo después.

A comienzos de la década de 1970, yo trabajaba en la Clínica Mayo, en Minnesota (Estados Unidos) y un periódico local, *The Rochester News*, publicó un artículo en el que se mencionaban algunos apellidos de origen judío, entre ellos el mío, Fuster, y el de otro residente catalán que se llamaba Aguiló. En aquel entonces, ya habían nacido mis hijos, Pau y Sílvia, y aquel artículo me removió y me hizo cuestionarme mis orígenes y los de mi familia paterna. Así es que llamé a mi padre y se lo pregunté. De esta forma descubrí que mi familia paterna era chueta. De hecho, los dos apellidos de mi padre, Fuster y Pomar, eran chuetas, y

me contó que, en su Palma natal, por más que intentara ocultar su origen, siempre había alguien que lo sabía y lo señalaba. Por aquel entonces, en la isla a comienzos del siglo xx, la comunidad procedente de judíos conversos varios siglos atrás, continuaba enfrentándose a una gran discriminación. Y eso a pesar de que mi abuelo era un doctor muy conocido en la isla, incluso el médico de cabecera del obispo. Pero ni por esas. Hablando de nuestros orígenes judíos y de las decisiones que uno toma en un momento concreto, hay una anécdota que aún hoy me emociona. Estando mi madre embarazada de mí, se presentaron en Palma agentes alemanes de las SS con la orden de preparar una lista detallada de todos los descendientes de aquellos judíos mallorquines de hacía siglos, insisto en esto del tiempo. Siglos. Y se cuenta que el obispo les presentó un informe detalladísimo que se remontaba hasta la época de la Inquisición y en el que rezaban miles y miles de nombres. Los nazis no supieron ni por dónde empezar. Y supongo que mi padre desde Barcelona respiró aliviado al conocer aquella noticia.

No creo que por ser el pequeño de casa y, además, el ojo derecho de mi madre, mi infancia fuera la de un niño mimado y malcriado. Está claro que, en general, vivía mucho mejor que la mayoría de los chicos de la ciudad: gozaba de absoluta libertad y, además, en casa, sin pertenecer a la burguesía catalana, disfrutábamos de comodidades como agua corriente y nunca nos faltaba un plato en la mesa. Paradójicamente, todo eso que constituía el universo de mi infancia y que a mí me parecía de lo más normal, al crecer fui descubriendo que no lo era en absoluto. Sentía una contradicción constante entre lo que vivía en casa y lo que veía en buena parte de la ciudad; la España de la posguerra y la de las décadas de 1950 y 1960 era tremendamente injusta, con unas desigualdades enormes y mucha

pobreza y hambruna. Y a mí constatar estas dos realidades me generaba un enorme desasosiego e intranquilidad. Por ello me refugié en buena medida en la lectura, para tratar de entender todas esas discordancias humanas; y me volqué en intentar hacer cuanto estuviera en mis manos para ayudar a los demás.

Mi infancia fue, sin duda, una época de muchos contrastes, de experimentar libertad absoluta, independencia, sentir que *I'm in charge*³ en casa y a merced de la autoridad absoluta en el colegio. Ya desde muy pequeño, desde el parvulario, mis padres me enviaron a estudiar, como al resto de mis hermanos, a los jesuitas de Sarrià-Sant Ignasi, una institución muy rígida. Asistir a aquel colegio de niño con un sistema educativo tan estricto, aunque acabaría teniendo un impacto positivo en mí, me generó una sensación de miedo. Me sentía esposado, encorsetado, sin poder cambiar ni una coma del guion. Recuerdo a la perfección la sensación de angustia personal que sentía cada mañana, cuando me montaba en el tranvía hacia la escuela. No quería ir y fantaseaba y soñaba con escaparme y cambiar mi destino. Honestamente, la etapa de la escuela no fue la más feliz de mi vida. Hice buenos amigos, muy profundos, sí, aunque pocos, porque soy un individuo más bien reservado e introvertido, de pocas palabras, quizás, en parte, porque a menudo estaba y sigo estando más interesado en lo que los demás tienen que decir que en hablar yo. Así es que estaba por allí callado, atento a los demás. Algunos de mis amigos en el colegio y en el bachillerato me solían decir que mi personalidad era un enigma. Y supongo que tenían razón, porque entrar en ella no es fácil, lo admito.

Pero para hacer un balance justo de mi infancia, he de decir que con los años he logrado extraer aprendizajes po-

3. «Estaba al mando.»

sitivos de aquella época; debo reconocer que la influencia que tuvieron los jesuitas sobre mí fue crucial. De ellos aprendí disciplina, rigor y metodología, que aplico no solo en mi vida personal, sino también en la ciencia, además de a establecer prioridades en la vida, algo que me permite una sensación de paz y de tranquilidad. Asimismo, influenciaron mi filosofía de quedarme solo con la parte positiva de las cosas. Hay personas que cuando hablan con otras solo pueden ver lo negativo y se ofuscan. Yo, en cambio, elijo quedarme con los aspectos positivos; esa fue, en cierta medida, mi estrategia en la escuela, no centrarme en el miedo que me infundían los jesuitas y en su rigidez, sino en otros puntos, como, por ejemplo, en las sesiones de cine que celebrábamos algunos domingos por la tarde y que me apasionaban. En cada una de esas sesiones, tras el pase de la película, guiados por un profesor, establecíamos un pequeño debate entre los alumnos. En este sentido, era un ambiente intelectual muy positivo, toda una paradoja dentro de este tipo de escuelas, porque en aquellas sesiones, y también dentro de las asignaturas, se fomentaba nuestro desarrollo intelectual, que fuéramos capaces de cuestionar las cosas, de debatir, de exponer y rebatir ideas, de expresar aquello que opinábamos, una herramienta básica para la vida.

Otro principio que me enseñaron los jesuitas es la importancia crucial de ayudar al prójimo, de intentar contribuir al mundo en que vivimos. En cierta manera, ellos me hicieron ver que en la humanidad imperan grandes desigualdades. Ya he comentado que conforme fui creciendo, me fui percatando de que mi situación no era la de la mayoría de los habitantes de la ciudad y cómo eso generaba en mí, intranquilidad. En este sentido, cuando tenía unos catorce o quince años, en el colegio comenzaron a asignarme labores de asistencia. Al principio, me enviaban a visitar a personas mayores que vivían solas durante el fin de semana,

o me encargaban ayudar a niños más pequeños con algunas materias, como las matemáticas. Pero con los meses, me fueron asignando tareas más complejas, como labores sociales en las barracas de Montjuïc. Recuerdo que solía coger el autobús cerca de casa y cruzar la ciudad hasta llegar al frente marítimo. A veces me presentaba allí con algo de comida; otras con medicamentos o algunas ropas; y otras, simplemente, con las manos vacías y mucha buena voluntad y ganas de ayudar. Iba a la playa del Somorrostro, donde vivían hacinadas y en circunstancias míseras, sin las mínimas condiciones de salubridad, muchas familias, algunas de ellas inmigrantes procedentes de otras zonas de España que habían llegado a Cataluña en busca de un futuro mejor. Recuerdo en especial una de esas barracas en la que vivían al menos veinte miembros de una misma familia, de etnia gitana, y la enorme impresión que me causaba ver a niños pequeñitos, de tres o cuatro años, jugando solos, descalzos, metiendo los pies en aguas fecales, sin que ningún adulto los vigilara. Aquellas chabolas ubicadas al lado de la orilla del mar con frecuencia se inundaban o se las llevaban las olas, y con ellas desaparecían las escasas posesiones de aquellas personas. Empecé a ir al Somorrostro cuando cursaba los últimos cursos de la educación secundaria, lo que antes era el bachiller, y seguí yendo a ayudar cuando entré en la Facultad de Medicina al menos una vez al mes. Aunque era apenas un grano de arena lo que yo podía hacer por aquellas personas, esas experiencias me hicieron creer que sí que podemos contribuir, aunque sea muy poco, a cambiar este mundo a mejor y no solo que podemos sino que debemos, que es nuestra obligación.

Con los años, cuando he vuelto la vista atrás y he reflexionado sobre aquel periodo me he percatado de la enorme influencia que tuvo mi infancia sobre mi vida adulta, y estoy convencido de que es durante esos primeros

años cuando se forja la personalidad de una persona y de que el ambiente en que uno crece es decisivo. Es una época de una enorme plasticidad cerebral, por eso nos es más fácil aprender a tocar un instrumento, un nuevo idioma o hábitos de vida saludables cuando somos niños que cuando tenemos treinta, cuarenta o sesenta años. Decía un famoso psicólogo infantil y educador, Haim Ginoot, que los niños son como cemento fresco y que todo aquello que cae sobre ellos, les deja una huella. Y así lo creo, y de ahí la enorme oportunidad que tenemos de inculcar en ellos hábitos de vida saludables.

Tengo claro, después de tantos años dedicado a la investigación de las enfermedades cardiovasculares, que el infarto de miocardio que padecemos de adultos se empieza a gestar en la infancia. Una alimentación inadecuada, con ultraprocesados, bollería, bebidas azucaradas, sumada al sedentarismo puede comenzar a acumular grasas en las arterias de los chicos, lo que puede acabar provocando problemas cardíacos graves en el futuro. Por ello, me propuse emprender un proyecto de investigación muy ambicioso en 2009 orientado precisamente a los niños. Pero explicaré un poco mejor el contexto.

En los años anteriores, había presidido la Asociación Americana del Corazón y había tratado de comenzar a cambiar el foco, pasar de tratar la enfermedad cardiovascular a transmitir a la sociedad la necesidad crucial de prevenirla. En aquel entonces, la epidemia de obesidad en Estados Unidos no dejaba de crecer y con ella, la epidemia cardiovascular. Necesitábamos tener impacto y frenar ese aumento de la enfermedad. Un tiempo después, también fui el presidente de la Asociación Mundial del Corazón y comencé a entrar en países de rentas muy bajas en los que la enfermedad cardiovascular era algo más incipiente y prevenible. Al final, todo ese caldo de cultivo, mi certeza de

que la infancia era un periodo crucial para sentar las bases de la salud, sumado a esos esfuerzos que habíamos comenzado a realizar para concienciar a la población acerca de la necesidad de prevenir más que curar, me llevó a plantear una hipótesis científica y a querer demostrarla: que entre el nacimiento y los diez años, aproximadamente, si introducíamos la salud en la vida de los chicos, el conocimiento que les transmitiéramos quedaría impreso en sus cerebros y contribuiría a recortar carga de enfermedad cardiovascular en la edad adulta.

Mi cabeza era como una olla en ebullición con ideas fantásticas de proyectos para llevar a cabo. No obstante, tenía un problema: no tenía ni un dólar para emprenderlos. Así es que lo primero que hice fue llamar a la Fundación del expresidente Bill Clinton y proponerles implementar un proyecto de intervención en niños pequeños en Estados Unidos. Después de escucharme con mucha atención, me aconsejaron que comenzara en América Latina, y no en Estados Unidos, porque era más fácil hacer allí los programas que yo estaba proponiendo. En Estados Unidos todo hubiera sido mucho más lento y burocrático, suponiendo que hubiera logrado entrar. Comencé a mirar en qué países había algún centro con el que colaborásemos para hallar el candidato ideal. Barajé Chile, también Colombia y entonces, dado que tenía que conseguir la financiación para poder implementarlo, recordé que conocía —y que podía ser un buen contacto— a Mario Santo Domingo, el director de Avianca Airlines, la compañía aérea de Colombia y su familia (Beatrice, Alejandro y Andrés), con quienes mantenía una buena relación. Así es que le llamé. Aquel hombre conocía bien mi trabajo y al poco de ponernos a charlar, antes de que ni tan siquiera le hubiera comenzado a explicar el proyecto, me preguntó: «¿Cuánto me estás pidiendo?». «Cinco millones de dólares», le respondí. Y al mes siguiente

tenía esa cantidad a mi disposición. Él sabía que con ese dinero estaba financiando un proyecto con gran proyección social en su país, Colombia, y no algo personal. Esto es un punto crucial en mi carrera: he obtenido cifras significativas de dinero de muchos donantes y he invertido hasta el último céntimo en investigación, jamás en cuestiones personales. Pues bien, con aquella suma, con aquellos cinco millones, pudimos comenzar a trabajar en Bogotá con más de 1.200 niños de entre tres y cinco años de catorce escuelas preescolares de la ciudad. Durante unos seis meses, llevamos a cabo talleres con los niños para que aprendieran a conocer su cuerpo, cómo funciona; les explicamos la importancia de una buena alimentación y de practicar deporte. Y a corto plazo, los resultados que obtuvimos fueron esperanzadores. Eso nos llevó a expandir el estudio para hacer un seguimiento a esos niños y ver qué ocurría cuando entraban en la adolescencia. Y lo que nos encontramos es que necesitaban un refuerzo. Aquello fue un enorme jarro de agua fría. Los niños que habíamos formado años atrás no recordaban lo que habían aprendido. Pero es que así somos los seres humanos: no basta con hacer una cosa una vez, sino que necesitamos «sostenibilidad», repetición, trabajar a largo plazo. Así es que repensamos el proyecto y eso hicimos, fuimos dando clases, talleres a aquellas criaturas de manera más sostenida e implicamos a profesores y familias. Reintervención y sostenibilidad son hoy nuestro lema. Replicamos el programa, que llamamos «Programa SI!», en Madrid, y añadimos otra pata importantísima, la educación emocional, con el objetivo de que los niños aprendieran a manejar sus emociones; de esa forma, cuando se les planteara, por ejemplo, la opción de consumir drogas, supieran decir «no». Finalmente, y me siento muy feliz por haberlo conseguido, también hemos entrado en los barrios de Harlem y el Bronx, en Nueva York, aunque nos ha llevado años conseguirlo. Aquí

trabajamos en cerca de un centenar de escuelas de la ciudad con unos 2.500 niños de entre tres y cinco años y sus familias. Les educamos en nutrición, deporte, hábitos de vida saludable y seguimos a lo largo de los años diversos biomarcadores que nos permiten evaluar el impacto de la educación temprana para reducir la prevalencia de enfermedades crónicas.

Hemos aprendido muchísimas cosas de estos proyectos, cuyos resultados hemos ido publicando en revistas científicas. Por ejemplo, nos hemos dado cuenta de que este tipo de intervenciones tienen, de manera global, más éxito en entornos de mayor nivel socioeconómico. En cambio, son las familias de clases sociales más desfavorecidas las que se implican más. Mi impresión es que son personas que, en general, tienen un sentimiento de abandono por parte de la sociedad y que cuando ven que alguien quiere de verdad hacer algo por mejorar la salud de sus hijos o de sus nietos, reaccionan de manera fantástica, se empoderan y participan. Es muy motivador verlos. También hemos constatado que hacen falta refuerzos, como decía hace un momento, que no basta dar unas cuantas sesiones y confiar en que el niño lo recordará toda su vida, sino que hay que reintervenir, dar continuidad a la formación, sobre todo hacia los diez-doce años, edad en que los niños entran en la sociedad de consumo. Y el entorno, el ambiente en que crece una persona, puede funcionar de catalizador. Todo ello nos ha llevado a donde estamos ahora, trabajando con unos 50.000 niños tanto en España como en otros países. Además, esas intervenciones que realizamos desde hace quince años con buenos resultados, nos han inspirado para impulsar también proyectos orientados a los adultos. Y en ese sentido, también llevamos a cabo intervenciones a nivel familiar con empleados de algunas empresas con resultados francamente buenos por el momento.

Cuando comenzamos a trabajar con niños pequeños y a constatar el enorme impacto positivo que tenía la formación sobre su salud, entramos en contacto con el programa de televisión *Barrio Sésamo*, muy conocido y que ha marcado a varias generaciones. Desde *Barrio Sésamo* quisimos incorporar todo aquello que habíamos aprendido en los estudios precedentes para también desde los *muppets* educar en buenos hábitos de vida a los niños. Comenzamos a hacer de asesores en salud y, para empezar, se cambió la dieta al popular Monstruo de las Galletas. No se reemplazaron estos dulces por brócoli o acelgas hervidas, no fue tan radical. Tampoco a mis hijos los he sometido a una dieta estricta a base de verduras o les he prohibido que se comieran una hamburguesa o una pizza de vez en cuando. Los extremos, los radicalismos, no suelen llevar a nada bueno. El Monstruo de las Galletas come ahora galletas en ocasiones especiales y, el resto del tiempo, fruta. Uno no puede imaginarse el impacto que eso tuvo en los niños y también en el programa de televisión, que empezó a promocionar la salud. Y en este contexto me propusieron crear un *muppet* inspirado en mí, que aconsejara al resto de los personajes de *Barrio Sésamo* y resolviera sus dudas. Así nació el Doctor Ruster, mi *alter ego* en la serie. En Latinoamérica, además, lanzamos junto a *Barrio Sésamo* una serie de vídeos que abordan distintos temas de salud dirigidas a los niños y cuyos protagonistas son los *muppets* y el Doctor Ruster. También tienen un enorme éxito, lo que me hace sentir tremendamente satisfecho.

Todos estos proyectos de intervención en niños y de divulgación a través de *Barrio Sésamo* los llevo a cabo a través de dos fundaciones, la Fundación SHE, en España, con destacados patronos españoles incluyendo el matrimonio Mariano Puig-Maria Guasch, el matrimonio Vilarrubí-Daurella, Joan Font con soporte actual de la Fundación la Caixa, Isabel Carvajal, Alicia Koplowitz y Javier Solana, y la funda-

ción homóloga en Estados Unidos, la Mount Sinai Fuster Foundation con destacados patronos internacionales, incluyendo la familia Santo Domingo (Beatriz, Alejandro y Andrés), matrimonio Ron y Jo Carole Lauder, el matrimonio Joseph y Vicky Safra, Julio Iglesias, Plácido Domingo, José Andrés y el Premio Nobel Daniel Kahneman. Las dos fundaciones bajo la experta administración de Carlos Peyra, tienen como objetivo principal precisamente esto, promover hábitos saludables con el objetivo de lograr mejorar la salud integral de la población, en especial la de los niños y los jóvenes. Estoy completamente convencido de que lo que les estamos enseñando con intervenciones y reintervenciones en estas edades tempranas tendrá una influencia enorme en su vida adulta. Si les inculcamos que deben cuidarse, que la salud debe ser una prioridad en sus vidas y les enseñamos cómo hacerlo, podremos evitar en buena medida que sus corazones enfermen cuando sean adultos. Asimismo, estamos tratando de motivar a niveles gubernamentales, locales y nacionales el considerar exigir una asignatura titulada «Salud» en las escuelas de primaria y secundaria.