



## Cuando vivir se vuelve caro, la salud se vuelve un privilegio

**Miguel Ángel Rojas Pizarro.** Psicólogo – Profesor de Historia – Psicopedagogo. Psmiguel.rojas@hotmail.com

El caso Roseto: Sin comunidad ni políticas públicas que la protejan, la desigualdad y el alza del costo de la vida enferman silenciosamente a la sociedad.

¿Te imaginas teniendo una vida saludable consumiendo alcohol y fumando? ¿Te imaginas una ciudad desenfrenada y bohemia donde sus habitantes se encuentran en excelente estado de salud pasando positivamente todos sus controles médicos? ¿Una tasa de cero suicidios? ¿Una tasa de cero en crímenes?

Un pueblo donde solo se fallece por una avanzada edad. Sí, lo anterior es posible, no es un sueño o una utopía.

Un pueblo de USA, colóco en jaque a toda comunidad médica estadounidense durante las décadas de los años cincuenta y sesenta. Esto se debía a que esta particular ciudad no alcanzaba ni la mitad de la media nacional de enfermedades cardiovasculares y sus muertes asociadas. Podemos concluir que un pueblo compuesto por inmigrantes italianos cabría pensar que su sano estilo de vida basado en la dieta mediterránea era la responsable de su extraordinaria salud, pero era todo lo contrario. Eran bohemios, fumaban mucho, bebían más vino que agua y comían mucha grasa de cerdo.

¿Como puede ser esto? Los expertos estaban desconcertados. Los hombres de la ciudad de Roseto fumaban, bebían vino en excesos y hacían trabajos físicos desgastantes en las canteras locales. Sus dietas incluían alimentos fritos y mantequilla de cerdo.

¿Podría haber sido por causas genéticas? Pero no fueran otras causas físicas para la tasa enfermedades cardíacas en los hombres. Los científicos de aquella época determinaron finalmente las razones del llamado «Efecto Roseto», a una comunidad fuerte y solidaria compuesta de familias o comunidades muy unidas. Otros factores identificados por los científicos incluían pocas diferencias de riqueza, un rechazo por la exhibición ostentosa de riqueza y la evitación activa de la «cultura del consumo». Todos estos factores, tomados en conjunto, resultaron ser tan poder-

rosos al menos como los atributos de un estilo de vida sano centrado en el ejercicio regular y la abstinencia del alcohol y tabaco.

En contraste con esta realidad, nuestras sociedades contemporáneas parecen avanzar en dirección opuesta. La creciente desigualdad económica y el sostenido aumento del costo de la vida han tensionado profundamente los vínculos sociales. Cuando las personas deben destinar la mayor parte de su energía a sobrevivir pagando arriendos elevados, enfrentando deudas o sosteniendo empleos precarizados, el tiempo, la disposición emocional y la calidad de las relaciones humanas se ven inevitablemente afectadas. La lógica del individualismo y la competencia, propias de un modelo centrado en el consumo, debilitan el tejido comunitario y erosionan espacios tan fundamentales como la amistad, la vida familiar y la colaboración entre vecinos. En este escenario, el Efecto Roseto no solo aparece como una curiosidad histórica, sino como una advertencia: una sociedad fragmentada, aunque materialmente más desarrollada, puede ser también una sociedad más enferma.

En este contexto, las políticas públicas adquieren un rol decisivo. No basta con promover estilos de vida saludables si las condiciones materiales de existencia dificultan sostenerlos. El alza sostenida del costo de la vida y particularmente de bienes estratégicos como los combustibles impacta directamente en la calidad de vida de las personas. El aumento en el precio de las bencinas no solo encarece el transporte, sino que repercute en toda la cadena de costos: alimentos, servicios, acceso al trabajo y a espacios de encuentro social. En territorios como los nuestros, donde las distancias son largas y las redes de apoyo muchas veces requieren desplazamiento físico, este tipo de alzas no es un dato económico aislado, sino un factor que puede debilitar la vida comunitaria. Una política pública que no considera estos efectos termina, aunque no lo declare, erosionando las condiciones que hacen posible el

bienestar colectivo.

Hay que aceptarse a uno mismo de manera un poco más amable y empatía social, es bueno para la salud y el bienestar global. Es necesario que amplíemos el círculo social hasta llegar a incluir a todos aquellos que compartan nuestra vida. El ser humano es, por naturaleza, un ser sociable, por tanto, los amigos que elegimos influyen en nuestras vidas de forma muy profunda. En esta columna vemos que la amistad fue la clave del Efecto Roseto, trabajar la de amistad es un arte de cultivar la verdadera amistad. ¿Qué valor de das a tus amistades? Los amigos que elegimos nos acompañan en el camino de vida: algunos permanecen durante un largo recorrido, otros descubren nuevas direcciones y se van dejándonos un hermoso recuerdo.

Al final del día, la lección que nos deja el caso de Roseto trasciende lo anecdótico y se instala en el corazón de nuestras sociedades contemporáneas: no hay salud posible sin comunidad, y no hay comunidad posible sin condiciones materiales que la sostengan. Las políticas públicas no son un elemento accesorio ni técnico; son, en esencia, una forma concreta de cuidar o descuidar la vida en común. Cuando un Estado permite que la desigualdad se profundice o que el costo de la vida expulse a las personas del encuentro, está debilitando silenciosamente los vínculos que nos sostienen como sociedad.

Construir una sociedad sana no depende únicamente de decisiones individuales, sino de decisiones colectivas que se expresan en políticas justas, equitativas y humanas. Porque una comunidad que puede encontrarse, compartir y sostenerse mutuamente no solo vive mejor: vive más, y vive con sentido. Allí donde las políticas públicas comprenden esta verdad, la salud deja de ser un privilegio y se convierte, verdaderamente, en un derecho.

*«Una sociedad verdaderamente sana no se mide solo por la ausencia de enfermedad, sino por la presencia de vínculos que el Estado decide proteger o abandonar».*