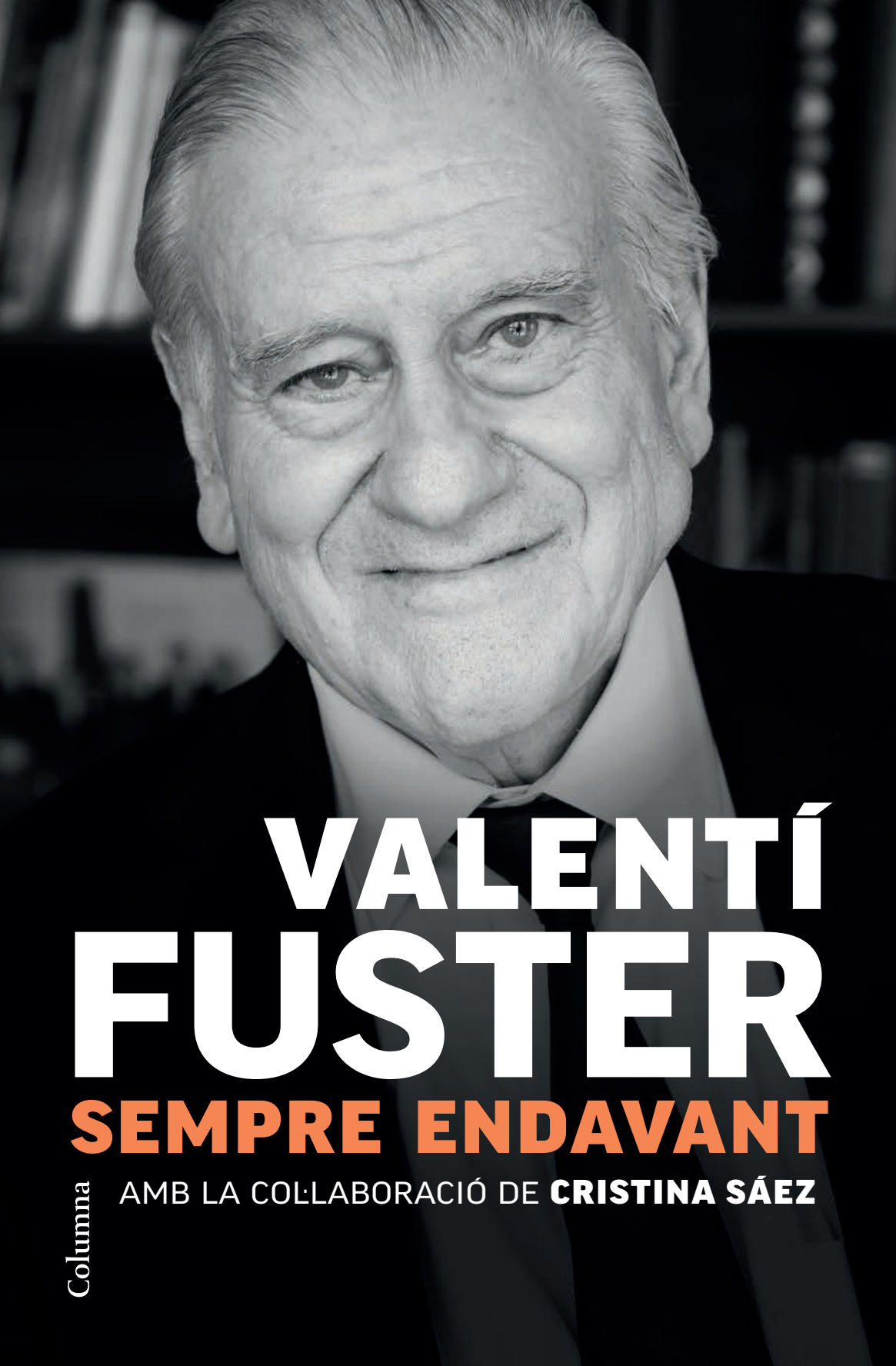




VALENTÍ FUSTER

SEMPRE ENDAVANT

Columna

AMB LA COL·LABORACIÓ DE **CRISTINA SÁEZ**

VALENTÍ FUSTER
SEMPRE
ENDAVANT

Amb la col·laboració de Cristina Sáez

Traducció de Mercè Ubach i Núria G. Caldés

TÍTOL ORIGINAL: *SIEMPRE ADELANTE*

PRIMERA EDICIÓ: OCTUBRE DEL 2024

© VALENTÍ FUSTER, 2024

© CRISTINA SÁEZ, 2024

© DE LA TRADUCCIÓ: MERCÈ UBACH I NÚRIA G. CALDÉS, 2024

© EDITORIAL PLANETA, S. A. / LIBROS CÚPULA

© COLUMNA EDICIONS, LLIBRES I COMUNICACIÓ, S.A.U.

AV. DIAGONAL, 662-664 - 08034 BARCELONA

ISBN: 978-84-664-3170-5

DIPÒSIT LEGAL: B. 15.165-2024

FOTOCOMPOSICIÓ: GRUP62

IMPRÈS A CATALUNYA - *PRINTED IN CATALONIA*

www.columnaedicions.cat

AMB LA COL·LABORACIÓ DEL DEPARTAMENT DE CULTURA



Generalitat de Catalunya
**Departament
de Cultura**



La lectura obre horitzons, iguala oportunitats i construeix una societat millor. La propietat intel·lectual és clau en la creació de continguts culturals perquè sosté l'ecosistema de qui escriu i de les nostres llibreries. En comprar aquest llibre contribuïu a mantenir aquest ecosistema viu i en creixement. A Grup62 agraïm que ens ajudeu a donar suport així a l'autonomia creativa d'autors i autors perquè puguin continuar desenvolupant la seva funció.

Adreceu-vos a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra. Podeu contactar amb CEDRO a través del web www.conlicencia.com o per telèfon al 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Sumari

<i>Pròleg, per Luis Rojas Marcos</i>	11
<i>Introducció</i>	17
La importància de la infantesa	27
El poder de l'observació: plantes, animals i éssers humans	43
Mr. Move on (El Sr. Sempre endavant): en la vida i en l'esport	51
El camí a seguir i la importància del mentor	61
Tornar a començar: Estats Units, la Clínica Mayo	89
Nova York: Com es troba? Relacions entre metge i malalt	111
Viatge d'anada: Nova York-Boston	127
Viatge de tornada: Boston-Nova York	139
La creació del CNIC: retorn virtual a Espanya	159
Una vida resilient i d'esforç constant	183
Orgull i decepcions	193
El sentit de la positivitat i del destí	217

Des de l'altitud als avions fins al terreny de joc . . .	229
Qüestions de família	241
<i>Agraïments</i>	253

La importància de la infantesa

Jo vaig arribar a aquest món *out of the blue*, de manera inesperada. A casa ningú no m'havia previst, de manera que el meu naixement, aquell 20 de gener de 1943, va representar una sorpresa per a tothom. A la meva mare, que ja havia parit quatre fills abans, li havien dit cap al final de l'embaràs que el fetus que esperava havia mort; per això, que jo naixés bramant a plens pulmons va ser una sorpresa immensa per a ella, i va tenir una gran influència en la relació que va establir amb mi: estava sempre molt pendent de mi, però em deixava fer i em donava suport en tot. Era una dona realment meravellosa, a qui jo admirava i estimava moltíssim, a la qual em sentia molt unit. Era el meu suport bàsic, aquesta és la veritat; em va infondre una enorme confiança i autoestima. Li dec tantes, tantes coses, a la meva mare... Per començar, la positivitat. Perquè si tenia una qualitat era, precisament, que afrontava la vida, qualsevol adversitat, amb una actitud positiva. I aquesta actitud ens la va inculcar als meus germans i a mi des de petits, i alhora és una cosa que he conreat i intentat transmetre als altres en

tot moment. Potser aquesta positivitat i el seu vitalisme van ser el secret de la seva longevitat, el seu elixir per arribar als cent un anys.

En bona part, aquesta qualitat li venia de família: ella també s'havia educat en un ambient molt positiu i intel·lectual. El meu avi matern havia estat el rector de la Universitat de Barcelona i era un home molt compromès amb la societat i d'idees bastant avançades per a la seva època. Per exemple, va lluitar perquè les escoles públiques de Catalunya fossin gratuïtes, de manera que tothom, independentment del seu poder adquisitiu, pogués rebre una educació. I ho va aconseguir fundant cent vint escoles. Per això, alguns carrers de Barcelona i d'altres pobles catalans porten el nom del meu avi, Valentí Carulla. Mentre escrivia una biografia seva, vaig entendre els valors que l'impulsaven: justícia social, equitat, ajudar els altres, que són els mateixos valors que la meva mare ens va voler transmetre i que he intentat defensar tota la vida.

Soc l'últim de cinc fills. I això em va anar molt bé quan era petit, perquè els meus germans ja havien obert el camí en molts àmbits. Entre cadascun de nosaltres hi ha tres anys de diferència, de manera que al meu germà gran i a mi ens separen dotze anys, que no és poc. Potser per això la relació entre nosaltres sempre ha estat afable, si bé un punt distant. De fet, ja des de petit em sentia com una mena d'unitat aïllada; era molt independent i anava força a la meua. Potser perquè hi compartia habitació, connectava una mica més amb el meu germà Gerard. Recordo que de vegades jugàvem junts i que tots dos teníem afició per l'esport, en concret per la bicicleta. En canvi, la resta dels meus germans i la meua germana Pilar sí que mantenien una molt bona relació, molt més estreta de la que jo tenia amb ells. Això es traduïa en: ells

feien la seva vida, en bloc, i jo, la meva. No puc dir més; rares vegades hi va haver cap discussió entre nosaltres ni res per l'estil; sent franc, suposo que vaig créixer diferent, tal vegada perquè els meus pares tampoc no van estar tan pendents de mi. Prou feina tenien a tirar endavant cinc fills i la clínica de salut mental que regentaven a Pedralbes, un barri llavors situat als afores de la ciutat, molt més tranquil que el centre, encara devastat pels freqüents bombardejos que l'havien assolat durant la Guerra Civil. Els recordo sempre treballant, sense horaris. El meu pare, psiquiatre, a més de ser el director de l'institut mental de l'Hospital de Sant Pau i del Preventori Municipal de Psiquiatria de la Bonanova, dirigia el centre de Pedralbes i s'encarregava del tractament dels pacients, molts dels quals s'hi quedaven internats durant setmanes. La meva mare feia tota la resta. I encara que tots dos treballaven moltíssim, hi havia coses que a casa eren sagrades, com dinar o sopar tots junts. Tret d'aquests moments, la veritat és que jo tenia el meu propi programa, per dir-ho així, del tot independent de la resta. I segur que per això recordo la meva infància com a sinònim de llibertat, i ha estat també un dels meus principals objectius en la vida: sentir-me lliure, perquè la llibertat porta a la creativitat.

El meu pare i la meva mare eren diametralment oposats en molts sentits. I això també va ser un aprenentatge vital per a mi, veure el respecte i l'empatia que es professaven. Ell era molt estricte i em posava barreres, límits. En canvi, la meva mare em donava via lliure total i aprovava les meves decisions. Del meu pare he heretat la racionalitat, la lògica, el meu sistema crític. De la mare, la sociabilitat, la capacitat per relacionar-me amb els pacients, amb la gent. Al meu pare li agradava anomenar-me «el savi», i em solia dir que tindria un futur brillant, tot i que

jo no entenia mai per què m'ho deia, què veia en mi, perquè jo no era un alumne d'excel·lent. Amb el temps, quan penso en les seves paraules, en com em tractava, crec que potser percebia la meua creativitat i que per això em va donar marge perquè pogués desenvolupar una manera de viure i de pensar pròpies. I això a pesar que era un home molt rígid, completament fet a si mateix, que havia tingut una vida dura. Tinc la teoria que va acabar sent psiquiatre perquè, al capdavant, els psiquiatres ho són de si mateixos. Com comentava, era una persona amb una gran capacitat intel·lectual, però la seva orientació en la vida era molt diferent de la meua. I no és que em fes por, però sí respecte.

Sent sincer, sempre he pensat que el caràcter del meu pare tenia molt a veure amb tot el que li havia tocat viure. La seva història vital era molt complicada: havia nascut a Barcelona, però de jove va viure a Palma, en el si d'una família amb avantpassats xuetes, és a dir, jueus convertits al catolicisme segles enrere. I, no obstant això, continuaven patint aquest estigma, i el meu pare va haver de suportar que l'assenyalessin amb el dit. Als disset anys va decidir anar-se'n a viure a Barcelona juntament amb la seva família, per estudiar Medicina. Volia seguir els passos del meu avi, que era metge de capçalera, tot i que el meu pare va decidir especialitzar-se en medicina legal i en psiquiatria. Després va conèixer la meua mare, es van enamorar, es van casar i van emprendre junts l'aventura de la vida. Curiosament, aquesta informació sobre els seus orígens familiars li va costar compartir-la amb els seus fills, que no ens en vam assabentar fins al cap de molt de temps.

Al començament de la dècada dels setanta, jo treballava a la nord-americana Clínica Mayo, a Minnesota, i un

diari local, *The Rochester News*, va publicar un article en el qual s'esmentaven alguns cognoms d'origen jueu, entre ells el meu, Fuster, i el d'un altre resident català que es deia Aguiló. En aquella època, ja havien nascut els meus fills, en Pau i la Sílvia, i aquell article em va remoure i em va fer qüestionar els meus orígens i els de la família paterna. Així, vaig trucar al meu pare i l'hi vaig preguntar sense embuts. D'aquesta manera vaig descobrir que la família paterna era xueta. De fet, els dos cognoms del meu pare, Fuster i Pomar, eren xuetes, i ell em va explicar que, a la seva Palma natal, per més que intentés amagar el seu origen, sempre hi havia algú que el sabia i l'assenyallava. En aquells temps, a començaments del segle xx, la comunitat de l'illa descendent de jueus conversos, des de feia uns quants segles continuava enfrontant-se a una gran discriminació. I això malgrat que el meu avi era un metge molt conegut a Mallorca, fins i tot el metge de capçalera del bisbe. Però ni així. Parlant dels nostres orígens jueus i de les decisions que un pren en un moment donat, hi ha una anècdota que encara avui m'emociona. Quan la meva mare estava embarassada de mi, es van presentar a Palma uns agents alemanys de les SS amb l'ordre de preparar una llista detallada de tots els descendents d'aquells jueus mallorquins de feia segles; insisteixo en això del temps. Segles. I diuen que el bisbe els va presentar un informe detalladíssim que es remuntava fins a l'època de la Inquisició i en el qual havia inclòs milers i milers de noms. Els nazis no van saber ni per on començar. I suposo que el meu pare des de Barcelona va respirar alleujat en assabentar-se de la notícia.

No crec que, encara que fos el petit de la casa i, a més, l'ull dret de la mare, la meva infància fos la d'un nen mimat i malcriat. És clar que, en general, vivia molt millor

que la majoria de nois de la ciutat: gaudia d'una llibertat absoluta i, a més a més, a casa, sense que pertanyéssim a la burgesia catalana, gaudíem de comoditats com ara aigua corrent, i no ens faltava mai un plat a taula. Quan vaig ser més gran, però, vaig anar descobrint que tot això que constituïa l'univers de la meva infància i que a mi em semblava d'allò més normal no ho era en absolut. Sentia una contradicció constant entre el que vivia a casa i el que veia en bona part de la ciutat; l'Espanya de la postguerra i la de les dècades dels cinquanta i seixanta era tremendament injusta, amb unes desigualtats enormes i molta molta pobresa i fam. I a mi constatar aquestes dues realitats em generava un desassossec i una intranquil·litat immensos. Per això em vaig refugiar en bona mesura en la lectura, per intentar entendre totes aquestes discordances humanes; i em vaig bolcar a procurar fer tot que el estigués a les meves mans per ajudar els altres.

La meva infantesa va ser, sens dubte, una època de molts contrastos, d'experimentar una llibertat absoluta, independència, de sentir que *I'm in charge*, que aquí mando jo, a casa i a la mercè de l'autoritat absoluta a l'escola. Ja des de molt petit, des del parvulari, els meus pares em van enviar a estudiar, com a la resta dels meus germans, als jesuïtes de Sarrià-Sant Ignasi, una institució molt rígida. Assistir a aquell col·legi de petit, amb un sistema educatiu tan estricte, tot i que acabaria tenint un impacte positiu en mi, em va generar una sensació de por. Em sentia emmanillat, encotillat, sense poder canviar ni una coma del guió. Recordo a la perfecció la sensació d'angoixa personal que sentia cada matí, quan agafava el tramvia cap a l'escola. No hi volia anar i fantasiava i somiava amb escapar-me i canviar de destinació. Honestament, l'etapa de l'escola no va ser la més feliç de la meva vida.

Vaig fer-hi bons amics, molt profunds, sí, tot i que pocs, perquè soc una persona més aviat reservada i introvertida, de poques paraules, potser, en part, perquè sovint estava i continuo estant més interessat en el que tenen a dir els altres que a parlar jo. De manera que m'hi estava callat, atent als altres. Alguns dels meus amics de l'escola i el batxillerat em deien que la meva personalitat era un enigma. I suposo que tenien raó, perquè entrar-hi no és fàcil, ho admito.

Però, per fer un balanç just de la meva infantesa, he de dir que amb els anys he aconseguit extreure aprenentatges positius d'aquella època; haig de reconèixer que la influència que van tenir els jesuïtes sobre mi va ser cabdal. D'ells vaig aprendre disciplina, rigor i metodologia, que aplico no només a la meva rutina personal, sinó també a la ciència, així com a establir prioritats en la vida, cosa que em permet una sensació de pau i de tranquil·litat. Així mateix, van influenciar la meva filosofia de quedar-me només amb la part positiva de les coses. Hi ha persones que, quan parlen amb d'altres, només poden veure la part negativa i s'ofusquen. Jo, en canvi, trio quedar-me els aspectes positius; això va ser, en certa manera, la meva estratègia a l'escola, no centrar-me en la por que m'infonien els jesuïtes i en la seva rigidesa, sinó en altres punts, com, per exemple, en les sessions de cinema que celebràvem alguns diumenges a la tarda i que m'apassionaven. En cadascuna d'aquelles sessions, després de l'exhibició de la pel·lícula, guiats per un professor, celebràvem un petit debat entre els alumnes. En aquest sentit, era un ambient intel·lectual molt positiu, tota una paradoxa dins d'aquesta mena d'escoles, perquè, en aquelles sessions, i també dins de les assignatures, ens fomentaven el desenvolupament intel·lectual, que fóssim capa-

ços de qüestionar les coses, de debatre, d'exposar i rebatre idees, d'expressar el que opinàvem, una eina bàsica per a la vida.

Un altre principi que em van ensenyar els jesuïtes és la importància fonamental d'ajudar el proïsme, d'intentar contribuir al món en què vivim. En certa manera, ells em van fer veure que en la humanitat imperen grans desigualtats. Ja he comentat que, a mesura que creixia, em vaig anar adonant que la meva situació no era la de la majoria d'habitants de la ciutat, i que ser-ne conscient em generava intranquil·litat. En aquest sentit, quan tenia uns catorze o quinze anys, a l'escola van començar a assignar-me tasques d'assistència. Al principi, m'enviaven durant el cap de setmana a visitar persones grans que vivien soles, o m'encarregaven que ajudés nens més petits amb algunes matèries, com les matemàtiques. Però, amb els mesos, em van anar assignant tasques més complexes, com labors socials a les barraques de Montjuïc. Recordo que solia agafar l'autobús a prop de casa i travessar la ciutat fins a arribar al front marítim. De vegades m'hi presentava amb una mica de menjar; d'altres amb medicaments o roba, i encara d'altres, simplement, amb les mans buides i molta bona voluntat i ganes d'ajudar. Anava a la platja del Somorrostro, on vivien amuntegades i en circumstàncies miserables, sense les mínimes condicions de salubritat, moltes famílies, algunes de les quals d'immigrants procedents d'altres zones d'Espanya que havien arribat a Catalunya a la recerca d'un futur millor. Recordo especialment una d'aquelles barraques, on vivien almenys vint membres d'una mateixa família, d'ètnia gitana, i la fonda impressió que em causava veure nens petits, de tres o quatre anys, jugant sols, descalços, ficant els peus en aigües fecals, sense que cap adult els vigilés. Aquelles barraques,

situades a la vora del mar, amb freqüència s'inundaven o se les emportaven les onades, i amb elles desapareixien les escasses possessions d'aquelles persones. Vaig començar a anar al Somorrostro quan cursava els últims anys de l'educació secundària, el que abans era el batxillerat, i hi vaig continuar anant a ajudar, almenys una vegada al mes, quan vaig entrar a la facultat de Medicina. Encara que el que jo podia fer per aquelles persones fos amb prou feines un granet de sorra, aquelles experiències em van fer creure que sí que podem contribuir, ni que sigui molt poc, a canviar aquest món per millorar-lo, i no només podem, sinó que ho hem de fer, és la nostra obligació.

Amb els anys, quan he girat els ulls enrere i he reflexionat sobre aquell període, m'he adonat de l'enorme influència que va tenir la meva infància sobre la meva vida adulta, i estic convençut que és durant aquests primers anys que es forja la personalitat d'una persona i que l'ambient en què un creix és decisiu. És una època en què els éssers humans encara tenim una gran plasticitat cerebral, per això ens és més fàcil aprendre a tocar un instrument, un nou idioma o hàbits de vida saludables quan som petits que quan tenim trenta, quaranta o seixanta anys. Deia un famós psicòleg infantil i educador, Haim Ginoot, que els nens són com ciment fresc, i que tot el que els cau a sobre els deixa petja. Jo també ho crec, i per això hem de donar importància a l'oportunitat única que tenim d'inculcar-los hàbits de vida saludables.

Tinc clar, al cap de tants anys dedicat a la recerca de les malalties cardiovasculars, que l'infart de miocardi que tenim d'adults es comença a gestar en la infància. Una alimentació inadequada, amb ultraprocessats, brioixeria, begudes ensucrades, sumada al sedentarisme, pot començar a fer acumular greixos en les artèries dels nois, la qual

cosa pot acabar provocant problemes cardíacs greus en el futur. Per això, el 2009 em vaig proposar emprendre un projecte de recerca molt ambiciós, orientat precisament als nens. Però n'explicaré una mica millor el context.

Els anys anteriors, havia presidit l'Associació Americana del Cor i havia procurat començar a canviar el focus, passar de tractar la malaltia cardiovascular a transmetre a la societat la necessitat crucial de prevenir-la. En aquella època, l'epidèmia d'obesitat als Estats Units no deixava de créixer i, amb ella, l'epidèmia cardiovascular. Necessitàvem tenir un impacte i frenar aquell augment de la malaltia. Al cap d'un temps, també vaig ser el president de l'Associació Mundial del Cor, i vaig començar a entrar en països de rendes molt baixes on la malaltia cardiovascular era una mica més incipient i susceptible de ser previnguda. Al final, tot aquest caldo de cultiu, la meva certesa que la infància era un període determinant per establir les bases de la salut, afegit a aquests esforços que havíem començat a fer per conscienciar la població sobre la necessitat de prevenir més que curar, em van portar a plantejar una hipòtesi científica i a voler-la demostrar: que entre el naixement i els deu anys, aproximadament, si introduïem la salut en la vida dels nois, el coneixement que els transmetéssim els quedaria imprès al cervell i contribuiria a disminuir la càrrega de malaltia cardiovascular a l'edat adulta.

El meu cap era com una olla en ebullició, amb idees fantàstiques de projectes per dur a terme. Tot i això, tenia un problema: no tenia ni un dòlar per emprendre'ls. De manera que el primer que vaig fer va ser trucar a la Fundació de l'expresident Bill Clinton i proposar-los implementar un projecte d'intervenció en nens petits als Estats Units. Després d'escoltar-me amb molta atenció,

em van aconsellar que comencés a l'Amèrica Llatina, i no als Estats Units, perquè era més fàcil fer-hi els programes que jo els proposava. Als Estats Units tot hauria estat molt més lent i burocràtic, suposant que hagués aconseguit entrar-hi. Vaig començar a estudiar a quins països hi havia algun centre amb el qual col·laboréssim per trobar el candidat ideal. Vaig considerar Xile, també Colòmbia, quan tot d'una, com que havia d'obtenir el finançament per poder-los posar en pràctica, vaig recordar que coneixia —i que podia ser un bon contacte— Mario Santo Domingo, el director d'Avianca Airlines, la companyia aèria de Colòmbia, i la seva família (la Beatrice, l'Alejandro i l'Andrés), amb qui mantenia una bona relació. Així doncs, li vaig trucar. Aquell home coneixia bé la meva feina i, poc després de posar-nos a xerrar, abans que tingués temps de començar-li a explicar el projecte, em va preguntar: «Quant em demanes?». «Cinc milions de dòlars», li vaig respondre. I al cap d'un mes tenia aquesta quantitat a la meva disposició. Ell sabia que amb aquests diners finançava un projecte amb una gran projecció social al seu país, Colòmbia, i no una cosa personal. Això és un punt cabdal en la meua carrera: he obtingut xifres significatives de diners de molts donants i he invertit fins a l'últim cèntim en recerca, mai en qüestions personals. Doncs bé, amb aquella suma, amb aquells cinc milions, vam poder començar a treballar a Bogotá amb més de mil dos-cents nens de tres a cinc anys de catorze escoles de preescolar de la ciutat. Durant uns sis mesos, vam portar a terme tallers amb els nens perquè aprenguessin a conèixer el seu cos, com funciona; els vam explicar la importància d'una bona alimentació i de fer esport. I, a curt termini, els resultats que vam obtenir van ser esperançadors. Això ens va portar a expandir l'estudi per fer

un seguiment d'aquests nens i veure què passava quan entraven a l'adolescència. I el que ens vam trobar va ser que necessitaven un reforç. Allò va ser un terrible gerro d'aigua freda. Els nens que havíem format anys enrere no recordaven el que havien après. Però és que els éssers humans som així: no n'hi ha prou amb fer una cosa una vegada, sinó que necessitem insistència, repetició, treballar a llarg termini. Va ser així que vam repensar el projecte de cap i de nou, vam anar fent classes, tallers a aquelles criatures de manera més sostinguda, i hi vam implicar professors i famílies. Reintervenció i sostenibilitat són avui el nostre lema. Vam replicar el programa, que vam batejar com a «Programa Sí!», a Madrid, i hi vam afegir una altra pota importantíssima, l'educació emocional, amb l'objectiu que els nens aprenguessin a manejar les seves emocions; d'aquesta manera, quan se'ls plantegés, per exemple, l'opció de consumir drogues, sabessin dir «no». Finalment, i em sento molt feliç per haver-ho aconseguit, també hem entrat als barris de Harlem i el Bronx, a Nova York, tot i que hem estat anys per aconseguir-ho. Aquí treballem a gairebé un centenar d'escoles de la ciutat, amb uns dos mil cinc-cents nens de tres a cinc anys i les seves famílies. Els eduquem en nutrició, esport, hàbits de vida saludable, i seguim al llarg dels anys diversos biomarcadors que ens permeten avaluar l'impacte de l'educació primerenca per reduir la prevalença de malalties cròniques.

Hem après moltíssimes coses d'aquests projectes, els resultats dels quals hem anat publicant en revistes científiques. Per exemple, ens hem adonat que aquesta mena d'intervencions tenen, de manera global, més èxit en entorns d'un nivell socioeconòmic més alt. En canvi, les que s'hi impliquen més són les famílies de classes socials

més desfavorides. La meva impressió és que són persones que, en general, tenen un sentiment d'abandó per part de la societat i que, quan veuen que algú vol de veritat fer alguna cosa per millorar la salut dels seus fills o dels seus nets, reaccionen de manera fantàstica, s'empoderen i participen. És molt motivador veure'ls. Hem constatat, així mateix, que fan falta reforços, com deia poc més amunt, que no n'hi ha prou amb impartir unes quantes sessions i confiar que el nen ho recordarà tota la vida, sinó que cal tornar a intervenir, donar continuïtat a la formació, sobretot cap als deu o dotze anys, edat en què els nens entren en la societat de consum. I l'entorn, l'ambient en què creix una persona, pot funcionar de catalitzador. Tot això ens ha portat on som ara, que treballem amb uns cinquanta mil nens tant a Espanya com en altres països. A més a més, aquestes intervencions que fem des de fa quinze anys amb bons resultats ens han inspirat per impulsar altres projectes orientats als adults. I, en aquest sentit, també duem a terme intervencions en l'àmbit familiar amb empleats d'algunes empreses, amb resultats francament bons de moment.

Quan vam començar a treballar amb nens petits i a constatar l'enorme impacte positiu que tenia la formació sobre la seva salut, vam entrar en contacte amb el programa de televisió *Barri Sèsam*, molt conegut i que ha marcat unes quantes generacions. A *Barri Sèsam* vam voler incorporar tot el que havíem après en els estudis precedents per educar també, amb l'ajuda dels *muppets*, en bons hàbits de vida entre els nens. Ens vam posar a fer d'assessors de salut i, per començar, vam canviar la dieta del popular Monstre de les Galetes. No vam substituir aquests dolços per bròcoli o bledes bullides, no va ser tan radical. Als meus fills tampoc no els he sotmès a una dieta estricta a

base de verdures, ni els he prohibit que es mengessin una hamburguesa o una pizza de tant en tant. Els extrems, els radicalismes, no solen portar a res de bo. El Monstre de les Galetes menja ara galetes en ocasions especials, i la resta del temps, fruita. No ens podem imaginar l'impacte que això va tenir en els nens, així com en el programa de televisió, que va començar a promocionar la salut. I, en aquest context, em van proposar crear un *muppet* inspirat en mi, que aconsellés la resta de personatges de *Barri Sèsam* i resolgués els seus dubtes. Així va néixer el doctor Ruster, el meu alter ego en la sèrie. A l'Amèrica Llatina, a més, vam llançar juntament amb *Barri Sèsam* una sèrie de vídeos que aborden diferents temes de salut adreçats als nens i els protagonistes dels quals són els *muppets* i el doctor Ruster. També tenen un gran èxit, cosa que em fa sentir tremendament cofoi.

Tots aquests projectes d'intervenció en nens i de divulgació mitjançant *Barri Sèsam* els duc a terme a través de dues fundacions, la Fundació SHE, a Espanya, amb destacats patrons espanyols, incloent-hi el matrimoni Villarrubí-Daurella, el Mariano Puig-Maria Guasch, Joan Font amb el suport actual de la Fundació "La Caixa", Isabel Carvajal, Alicia Koplowitz i Javier Solana, i la seva homòloga als Estats Units, la Mount Sinai Fuster Foundation, amb destacats patrons internacionals, incloent-hi la família Santo Domingo (la Beatrice, l'Alejandro i l'Andrés), el matrimoni Ron i Jo Carole Lauder, el matrimoni Joseph i Vicky Safra, Julio Iglesias, Plácido Domingo, José Andrés i el Premi Nobel Daniel Kahneman. Totes dues, amb l'experta administració de Carlos Peyra, tenen com a objectiu principal precisament això, promoure hàbits saludables amb la finalitat de millorar la salut integral de la població, especialment la dels nens i els joves. Estic

del tot convençut que el que els estem ensenyant amb intervencions i reintervencions en aquestes edats primerenques tindrà una influència decisiva en la seva vida adulta. Si els inculquem que s'han de cuidar, que la salut ha de ser una prioritat en la seva vida i els ensenyem com fer-ho, podrem evitar en bona mesura que, quan siguin adults, es posin malalts del cor. Així mateix, estem intentant motivar en els àmbits governamentals, locals i nacionals el fet de considerar exigir una assignatura titulada «Salut» a les escoles de primària i secundària.