



FOTO CORTESÍA

El ex Mr. Universo Lee Labrada dice que ahora quiere ayudar a otras ciudades a seguir el ejemplo de Houston.

## Su misión: adelgazar Houston

Lee Labrada lideró una campaña que logró que Houston dejara de ser la ciudad más obesa del país

Por TERESA MARCANO / Al Día

Houston tuvo más de un motivo para ejecutar un plan de salud y librar a la comunidad de un título indeseable.

Tres años consecutivos desde el 2001, Houston fue nombrada como la ciudad con gente más obesa en este país por la revista *Men's Fitness*.

Los resultados anuales de la publicación impactaron a los residentes del área, especialmente a Lee Labrada, ex Mr. Universo y fisicocultista de 44 años de edad.

### La iniciativa Get Lean Houston

Dueño de Labrada Nutrition, este cultural cubano inmediatamente puso en marcha una iniciativa para que su gente perdiera esas libras de más.

"Nosotros somos una corporación de productos de nutrición" explica Labrada. "Educamos a la gente cómo mantenerse en forma y está aquí, en el patio de nuestra casa. Teníamos que hacer algo".

Poco después de haberse comunicado con el alcalde de esa época, Lee Brown, Labrada fue elegido oficialmente como el primer zar de la buena forma para ayudar a la comunidad a quitarse el peso y el título que cargaba.

Los esfuerzos de la campaña Get Lean Houston para adelgazar a la ciudad llegaron más allá de contactar a los medios de comunicación para informar sobre los riesgos asociados con el sobrepeso.

"Hicimos muchas cosas", recuerda Labrada. "La idea era dejar saber a la gente que tenemos un problema y que estamos aquí para ofrecer una solución".

Labrada dice que condujo inclusive *fat drives*, similar a las colectas comunitarias de sangre, pero en vez de sangre pidió a la gente a que se comprometiera a donar libras de peso.

"En menos de tres meses pudimos generar más de 20,000 libras de grasa, lo cual equivale al peso de tres elefantes africanos", dice Labrada con emoción en su voz.

Además de involucrar a los jóvenes y pedir a profesionales, incluyendo doctores y nutricionistas, a que educaran al público en el nombre de la campaña, Houston lanzó la página en la red [www.getleanhouston.com](http://www.getleanhouston.com).

Por favor vea HOUSTON en la página 15B

# Vivir

tu salud

## Houston se pone en forma

Viene de la página 13B

De esta manera, todos pueden informarse al respecto de cómo ponerse y mantenerse en forma.

Keith Klein, presidente de The Institute of Eating Management and cónsul de Get Lean Houston, dice que una de las cosas que le gusta de la campaña es precisamente la página cibernética, ya que está disponible a cualquier interesado en mejorar y aprender sin importar su estado económico.

"Si alguien viniese a mi oficina y tuviera que pagar por mis servicios, les costaría 225 dólares la hora", explica Klein.

"Eso no está al alcance de todos en la comunidad... con la campaña Get Lean Houston, todos los consejos y la información que ellos quieren es gratis".

Klein añade que la página [www.getleanhouston.com](http://www.getleanhouston.com) tiene además una guía para comer fuera de casa en la cual los residentes pueden escoger entre 50 restaurantes de la ciudad que ofrecen comida saludable.

La página incluye también un centro de salud con artículos y consejos, un centro de nutrición con recetas y una lista de próxi-

mos eventos deportivos o recreativos en el área más la oportunidad de hacer preguntas por medio de correo electrónico.

No obstante, la lucha contra la obesidad no hubiera sido completa sin lograr el apoyo del restaurante más grande de comida rápida: McDonald's.

"Nosotros supusimos que si la gente va a comer comida rápida, ¿porqué no trabajar con el gigante de comida rápida para desarrollar un menú más saludable?", dice Labrada. "Pensamos que llegaríamos a más personas al trabajar con McDonald's".

La lucha no se hizo en vano, ya que Houston alcanzó su meta este año y le pasó el título de la ciudad más obesa a Detroit.

"Estamos en segundo lugar, pero eso es mejor que tener el título", exclama Labrada orgullosamente.

### Sigue activo

Aún después de haber alcanzado la meta, el programa sigue activo. "Estamos expandiéndonos para proveer información a otras comunidades que quieran desarrollar programas similares, y [getleanamerica2004.com](http://getleanamerica2004.com) es el

resultado", afirma Labrada.

Esta página cibernética patrocinada por Labrada Nutrition, además de brindar una suscripción gratuita para boletines informativos, ofrece un programa de ejercicio y nutrición disponible en inglés y en español con temas de motivación, hambre, proteínas, carbohidratos, grasa y otras cuestiones de salud.

"Básicamente, lo que he hecho es expandir el programa para conseguir que otras personas en los Estados Unidos se pongan en forma".

Aunque Labrada no está 100 por ciento de acuerdo con el criterio de la revista *Men's Fitness* para juzgar a las ciudades, si está de acuerdo en que tenemos un problema de obesidad que es evidente a través del país.

"Como americanos, formamos dos tercios de la población que está obesa o tiene algún tipo de problema de sobrepeso", señala Labrada.

"No es un problema de la ciudad o de un estado. Es un problema americano."

[tmrcano@aldiatx.com](mailto:tmrcano@aldiatx.com)