

ANÁLISIS:

Prevención y diagnóstico, cruciales

LOS NIÑOS deberían JORDI RIUS - 19/06/2005

volver al pan de payés, con aceite y tomate, a ir detrás de la pelota y ver menos TV

Cuando se obstruyen las arterias coronarias que irrigan el corazón, éste se queja; es la angina de pecho. No llega suficiente sangre y puede terminar en un infarto de miocardio, que es una parte del corazón sin riego, muerta, que no participa en su contracción, en su función de bomba de la sangre circulante. En el 90% de los casos, esta enfermedad adviene por los que llamamos factores de riesgo cardiovascular: colesterol elevado, fumar,

hipertensión arterial, sin olvidar el declive hormonal o terapias hormonales en la mujer, más aún si son fumadoras.

Nombrados los factores más conocidos, voy a exponer el impacto que están teniendo en nuestra sociedad la obesidad y la diabetes como factores de riesgo cardiovascular que conducen a la arteriosclerosis, a episodios cardiovasculares y, eventualmente, al fallo cardíaco.

La OMS cree que para el año 2010 en el mundo habrá 300 millones de obesos. Las consecuencias de la obesidad son serias: problemas cardiovasculares, principalmente coronarios y fallo cardíaco, hipertensión arterial, artrosis de rodillas y de columna lumbar... y, de la obesidad a la diabetes hay sólo un paso: "La obesidad nos conduce a la diabetes". Un capítulo aparte es la obesidad infantil. Un 15% de los niños de la sociedad occidental son obesos, y el 13% de ellos ya tienen problemas cardíacos. No es difícil imaginarnos un pequeño cuerpo con un motor de un Seiscientos a quien se le obliga a soportar el peso de la carrocería de un camión; el corazón no puede, dice basta, y falla. Además, muchos de estos niños terminan con diabetes a edades prematuras. Los niños deberían volver al pan de payés, con aceite y tomate, a correr detrás de la pelota; no pasarse horas y horas frente al televisor, con videojuegos, comiendo *fast-food* y refrescos de alto contenido en azúcar...

La OMS predice que para el año 2010 habrá 220 millones de diabéticos. La diabetes tipo 2, con resistencia a la insulina, se caracteriza porque el páncreas fabrica algo de insulina pero el cuerpo no la utiliza correctamente. Antes la llamábamos del adulto, pero ahora cada día la vemos a edades más tempranas, incluso adolescentes, lo cual es muy serio. Un 20% de los diabéticos tienen enfermedad coronaria diagnosticada y un 80% de los diabéticos mueren por un proceso cardiovascular, ya sea coronario, cerebral, renal, de extremidades... La diabetes puede considerarse "el cáncer de la pared arterial" y "equivalente a riesgo coronario".

Hemos descrito unos problemas médicos que tienen entre sí muchas cosas en común, principalmente el peso y la resistencia a la insulina. Su tratamiento también es muy parecido, pero en algo que sí coinciden es en la importancia crucial que tiene algo tan sencillo y difícil al mismo tiempo, como es el ejercicio y la dieta. Cuando digo ejercicio lo aconsejo en la medida de las posibilidades: subir escaleras en lugar de usar el ascensor, no coger el coche en distancias cortas, bicicleta estática delante del televisor con una película divertida o comprarse un perro que obliga a andar. Y considero de extrema importancia hacer una selección correcta de lo que se va a comer: saber escoger, y sobre todo, ser muy discreto en las porciones, poca cantidad.

Aunque con los avances de la ciencia, genética y células madre estamos ante un futuro prometedor, no olvidemos que la prevención y el diagnóstico precoz siguen siendo cruciales y quizás permitirían reducir el tremendo gasto sanitario en que ya estamos metidos y que aumentará. Quiero terminar reiterando la importancia de considerar la obesidad y la diabetes como factores de riesgo cardiovascular muy importantes. Tratándolos y controlando el colesterol, la presión arterial, no fumar, hacer ejercicio, ser discretos en el comer y practicar la cordialidad, seguro que viviremos más y con mayor calidad. Es la clave para una buena longevidad y la mejor fórmula *anti-aging*.

JORDI RIUS, director del servicio de cardiología del Centro Médico Teknon