

CIENCIA

**ENTREVISTA DR. VALENTÍN FUSTER, presidente científico del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC) y director del Instituto Cardiovascular del hospital Mount Sinai de Nueva York**

Para el reconocido cardiólogo Valentín Fuster comer bien, mantener los niveles de azúcar adecuados, no fumar y practicar ejercicio cuatro veces por semana es más que aconsejable para reducir el riesgo de padecer un accidente cardiovascular, primera causa de mortalidad. Su trabajo le ha convertido en una de las voces más doctas en los secretos del corazón como órgano vital de la vida para lo que también aconseja un sano equilibrio personal.

# “La gran epidemia es la obesidad”

Eva Serra

**¿Cómo andan de salud los corazones europeos?**

Igual que los americanos, no hay ninguna diferencia. Las enfermedades cardiovasculares -el infarto de miocardio y el accidente vascular cerebral- siguen siendo la primera causa de mortalidad en Europa y en Estados Unidos.

**“La dieta mediterránea y, en concreto, las frutas con color aportan antioxidantes”**

**Parece ser que en EEUU durante los últimos 30 años la situación sigue igual... ¿A qué factores atribuye este estancamiento en la mejora de su población?**

Hace una década, los niños norteamericanos con edades inferiores a los 16 años presentaban sobrepeso en un 5% mientras que hoy el porcentaje se sitúa en un 16%. Europa le sigue los pasos, pero no hay que ser negativos; la vida se ha prolongado unos seis años en tres décadas debido sobre todo a tratamientos en el sistema cardíaco y cardiovascular. La mortalidad por este tipo de enfermedades es la misma que hace 30 años pero hoy la gente muere más tarde.

**¿Qué depara el futuro en este aspecto?**

Tomando los datos de los últimos años, la obesidad es el factor que conduce a prever que la situación irá en aumento ya que conlleva como consecuencias la hipertensión, la diabetes y trastornos del sistema de colesterol. El sobrepeso en sí mismo no es un peligro para la vida pero sí sus consecuencias. La

gran epidemia es la obesidad y el problema es mundial.

**Usted insiste en las políticas de prevención como antídoto contra el aumento de dolencias cardiovasculares. ¿Qué se precisa para llevarlas a cabo con éxito?**

Se trata de tomar conciencia. El 95% de los casos en el que se produce una enfermedad cardiovascular obedece a seis factores. La hipertensión y el sobrepeso (factores físicos); el colesterol y la glucosa (valores químicos), el tabaco y el deporte, que se aconseja practicar durante 30 minutos al día cuatro veces por semana. Un individuo de 50 años que no presente alterado ninguno de estos factores tiene menos del 2% de posibilidades de sufrir un infarto o accidente vascular en los próximos diez años.

**¿Qué sucede entonces con los factores hereditarios?**

Si una persona tiene tres de los factores de riesgo, en el transcurso de diez años tiene muchas posibilidades de sufrir un infarto. La herencia tal vez determina el 20% de riesgo de padecer un infarto frente al 80% que no lo hará. No se puede decir que estas enfermedades vengan por herencia, son adquiridas, sobre todo en el último siglo por los hábitos de consumo. Los factores hereditarios discriminan -una vez se constatan los factores de riesgo-, quién desarrollará o no la enfermedad pero decir que la genética sea la causa es exageración.

**Si la obesidad se sitúa como el principal impulsor de riesgo. ¿Cómo paliar este factor en el mundo que vivimos de comida rápida, estrés, etc.?**

El primer tema es si la persona quiere o no bajar de peso (tomar



Valentín Fuster frente a la sede del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares ubicado en Madrid

conciencia). Perder peso es comer menos, no hay otra solución. Segundo, para bajar el colesterol hay que dejar de ingerir alimentos grasos (aunque un 75% del colesterol en sangre es genético); y tercero, comer la denominada dieta mediterránea (verduras y frutas con color que son antioxidantes), lo que parece que crea sistemas de defensa que contribuyen a la autodefensa de los vasos.

**¿Qué relación existe entre depresión y enfermedad?**

La depresión conduce a varios de los factores de riesgo citados, al tabaquismo, a comer en mayor medida o al sedentarismo. No creo que la depresión en sí misma sea peligrosa, son sus consecuencias el peligro, al igual que sucede con el sobrepeso. En la depresión aguda, causada, por ejemplo, por la muerte de un familiar, el ataque de ansiedad emocional sí puede traer consecuencias; esto es muy diferente a una depresión crónica.

**¿Entre felicidad y salud?**

La respuesta es justamente la contraria a la anterior. Yo sostengo lo que denomino “las cuatro T”: Tiempo, para reflexionar y

**“Dejar de fumar y practicar deporte reduce el riesgo de accidente cardiovascular”**

priorizar la vida; Talento, para invertir en las propias cualidades; Transmitir, en el sentido de ayudar positivamente al prójimo (dar más que recibir sea probablemente la mayor fuente de felicidad) y ser Tutor, observar y escuchar a los jóvenes porque son el futuro. Todas ellas conducen a la serenidad y a la reflexión, al equilibrio personal y al autodominio; en el último término a la consecución de la felicidad.

**¿Entre sexo e infarto? ¿Es perjudicial tomar fármacos estimulantes?**

En principio no supone mayor problema excepto para aquellas personas que toman una cierta medicación o que tienen la presión arterial muy baja. Es fundamental el consejo médico.

**La investigadora Dorys Taylor presentó en Madrid el proceso de creación de un corazón artificial con capacidad contráctil, a partir del órgano de un cerdo y mediante el injerto de células madre. ¿Cuándo podremos aplicarlo en humanos?**

Se trata de una investigadora y amiga que está realizando unos trabajos muy importantes; otro tema es cómo lo presenta la prensa. Es un proceso que tardará años, no se puede confundir a la sociedad, ni ella ni yo creemos que en tres años esto pueda ser posible. Por favor, ustedes en la prensa y nosotros los investigadores debemos educar con responsabilidad a quienes nos ven y nos escuchan y no confundirlos con exageraciones.

# Aliments innovadors per una vida més saludable.



Tecnologia Investigació Innovació Salut

**SFF SHIROTA FUNCTIONAL FOODS**

Carril de Valls, 81-87 43204 Reus Tel. +34 977 300 341 info@shirotafoods.com www.shirotafoods.com

La millor tecnologia disponible en l'elaboració d'aliments funcionals al servei de la indústria alimentària.