

A portrait of Valentí Fuster, a middle-aged man with grey hair, wearing a dark suit, a light blue shirt, and a patterned tie. He is looking slightly to the right with a thoughtful expression. The background is a blurred image of a classical painting.

INVESTIGACIÓ
D'AVANTGUARDA

VALENTÍ FUSTER

“PORTAR UNA VIDA SANA ÉS UNA OPCIÓ PERSONAL”

LA **FUNDACIÓ ABERTIS** INTEGRA EL PATRONAT DEL CENTRE NACIONAL D'INVESTIGACIONS CARDIOVASCULARS, DEL QUAL EL PRESTIGIÓS CARDIÒLEG ÉS PRESIDENT CIENTÍFIC

Text ALBERT ROSSELL Fotos JOSEP LOASO

Què em diria si li confessés que sóc fumador? O que bec habitualment?

Probablement no li diria res. Tothom sap que fumar i beure no és saludable, però cal penetrar dins de la persona per trobar els motius d'aquesta conducta. Una de les equivocacions més grans de la nostra societat és creure que aquests temes són simples. Quan deixem de fer exercici, quan augmentem de pes, quan continuem fumant o quan bevem hi ha unes raons al darrere. Aquestes raons són molt complexes i no se soluciona res dient: “Deixa de fumar!”. No funciona així.

A Espanya ja hi ha una llei que regula on es pot fumar. D'altra banda, estem en un país on hi ha

molta cultura del vi. L'alcohol és accessible, més barat que en altres llocs. És més difícil legislar contra la beguda?

És més complicat. Legislar contra el tabac és més senzill per una raó: qui fuma està causant problemes a qui no fuma. Als Estats Units, aquest tema va arribar al Senat. La gent que no fumava es queixava perquè havia d'estar en un ambient de fumadors que els afectava la salut. I això és cert. En el cas de l'alcohol és difícil seguir una estratègia que segueixi la mateixa via.

Les malalties cardiovasculars són la primera causa de mort al món. Afecten igual països rics i pobres?

N'hi ha a tot arreu. Als països pobres, actualment, la

malaltia crònica més predominant és la cardiovascular. La seva mortalitat arriba a les mateixes xifres que la suma de morts per desnutrició i per la combinació de la malària, la sida i la tuberculosi. La hipertensió ha arribat als països pobres com a conseqüència de l'obesitat derivada de l'alimentació barata a base d'hidrats de carboni. A més, ara les empreses tabaqueres estan arribant als països pobres. Ens trobem davant d'una malaltia d'abast mundial.

Hi ha un altre punt que mereix la nostra atenció. El 80% dels infarts es produeixen a països de desenvolupament econòmic mitjà o baix. L'explicació és que tres quartes parts de la humanitat viu en aquests països.

És fàcil predir qui patirà del cor?

Ens podem basar en l'estadística. Quan algú reuneix més de dos dels set factors de risc, a partir dels 50 anys, hi ha un 25% de probabilitats de patir un infart o un accident vascular cerebral a 10 anys de vista. Ens autoenganyem en creure que serem del 75% restant.

Quins són aquests set factors de risc?

Hi ha dos factors físics: la pressió arterial i la mesura de la cintura (si fa més de 100 centímetres, en el cas de l'home, i 80, en el cas de la dona, ja parlem de sobrepès). Hi ha dos límits: el colesterol a la sang i la glucosa per la diabetis. Dos factors més els trobem en respondre les preguntes següents: fuma? I fa exercici físic cinc dies a la setmana durant mitja hora? El setè factor de risc és tenir més de 55 anys, en el cas de l'home, o 60 en la dona.

Quan mirem els set factors de risc, hem de decidir si estem disposats a tenir salut o no. Portar una vida sana és una opció personal.

El ritme de vida que portem dificulta que tinguem una alimentació sana i que alimentem de manera adequada els nostres fills.

En la societat de consum en la qual ens trobem, hem de decidir si estem disposats a lluitar contra determinades tendències. Menjar fora de casa no és un problema; el problema és menjar massa. També hi ha qui diu que està tan enfeinat que no té temps per fer exercici. Jo treballo 15 o 18 hores al dia i faig exercici perquè per a mi és una prioritat.

L'estrès ens pot afectar el cor?

L'estrès afecta no directament el cor, sinó la nostra conducta (mengem més, fumem més, etcètera) i és la nostra conducta la que afecta el cor.

Un dels primers èxits del Centre Nacional d'Investigacions Cardiovasculars, que presideix, és la *polypill*. Parli'ns-en.

Tenim en marxa uns 25 projectes i un d'ells és la *polypill*. Sabem que la meitat de les persones que ha tingut un infart no pren els tres medicaments que necessita. Davant d'aquesta realitat, creiem que és més factible que prenguin una medicació única, la *polypill*, que és una combinació de tres medicaments genèrics. És important que la *polypill* sigui una opció més barata. La medicació contra el reinfort costa dos dòlars al dia, una quantitat que no poden pagar als països pobres. El tractament amb *polypill* costa un dòlar al mes.



REFERÈNCIA INTERNACIONAL

El cardiòleg Valentí Fuster compagina actualment la direcció de l'Institut Cardiovascular de l'Hospital Mount Sinai de Nova York amb les seves funcions com a president científic del Centre Nacional d'Investigacions Cardiovasculars (CNIC). El CNIC, sorgit de la iniciativa pública i privada, és un centre de referència internacional en l'àmbit de l'estudi de les malalties coronàries i de la sensibilització per a la seva prevenció. La **fundació abertis**, juntament amb altres empreses destacades del país, forma part del patronat de la Fundació Pro CNIC, que gestiona el suport privat a aquest centre. ○

En quins altres projectes estan treballant?

Estem treballant en projectes molt bàsics. Per mitjà de la moderna tecnologia de la imatge aprenem com l'artèria coronària es defensa. La tecnologia de la imatge permet detectar la malaltia en persones que no saben que la tenen. Als països rics avui això és possible, però és car. Potser trobarem alguna tècnica més barata que ens permetrà, en un futur, arribar als països pobres. Aquesta és una altra línia de treball. També tenim oberts diferents projectes per promoure la salut entre els nens i fomentar conductes saludables entre els adults. ■

"HIPERTENSIÓ, SOBREPÈS, COLESTEROL ALT, DIABETIS, TABAC I SEDENTARISME SÓN ELS PRINCIPALS FACTORS DE RISC A PARTIR DELS 55 ANYS EN ELS HOMES, I DELS 60 EN LES DONES"