

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 of the camera with a thoughtful expression. The background is a blurred painting of a landscape with trees and a building.

INVESTIGACIÓN
PUNTERA

VALENTÍ FUSTER

“LLEVAR UNA VIDA SANA ES UNA OPCIÓN PERSONAL”

LA **FUNDACIÓN ABERTIS** INTEGRA EL PATRONATO DEL CENTRO NACIONAL DE INVESTIGACIONES CARDIOVASCULARES DEL QUE EL PRESTIGIOSO CARDÍOLOGO ES PRESIDENTE CIENTÍFICO

Texto ALBERT ROSSELL Fotos JOSEP LOASO

Qué me diría si le confesara que soy fumador? ¿O que bebo habitualmente?

Probablemente no le diría nada. Todo el mundo sabe que fumar y beber no es saludable, pero es necesario penetrar dentro de la persona para encontrar los motivos de esta conducta. Una de las mayores equivocaciones de nuestra sociedad es creer que estos temas son simples. Cuando dejamos de hacer ejercicio, cuando aumentamos de peso, cuando seguimos fumando o cuando bebemos hay unas razones detrás. Estas razones son muy complejas y no se soluciona nada diciendo: “¡Deja de fumar!”. No funciona así.

En España ya existe una ley que regula dónde se puede fumar. Por otra parte, estamos en un país donde hay mucha cultura del vino. El alcohol es accesible, más barato que en otras partes. ¿Es más difícil legislar contra la bebida?

Es más complicado. Legislar contra el tabaco es más sencillo por una razón: quien fuma está causando problemas al que no fuma. En Estados Unidos, este tema llegó al Senado. La gente que no fumaba se quejaba porque tenía que estar en un ambiente de fumadores que les afectaba a la salud. Y eso es cierto. En el caso del alcohol es difícil seguir una estrategia que siga la misma vía.

Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en el mundo. ¿Afectan igual a países ricos y pobres?

Están en todas partes. En los países pobres, actualmente, la enfermedad crónica más predominante es la cardiovascular. Su mortalidad alcanza las mismas cifras que la suma de muertes por desnutrición y por la combinación de la malaria, el sida y la tuberculosis. La hipertensión ha llegado a los países pobres como consecuencia de la obesidad derivada de la alimentación barata a base de hidratos de carbono. Además, ahora las empresas tabacaleras están llegando a los países pobres. Estamos delante de una enfermedad de alcance mundial.

Hay otro punto que merece nuestra atención. El 80% de los infartos se producen en países de desarrollo económico medio o bajo. La explicación es que tres cuartas partes de la humanidad vive en esos países.

¿Es fácil predecir quién padecerá del corazón?

Podemos basarnos en la estadística. Cuando alguien reúne más de dos de los siete factores de riesgo, a partir de los 50 años, hay un 25% de probabilidades de sufrir un infarto o un accidente vascular cerebral a 10 años vista. Nos autoengañamos al creer que seremos del 75% restante.

¿Cuáles son esos siete factores de riesgo?

Hay dos factores físicos: la presión arterial y la medida de la cintura (si mide más de 100 centímetros, en el caso del hombre, y 80, en el caso de la mujer, ya hablamos de sobrepeso). Hay dos límites: el colesterol en la sangre y la glucosa por la diabetes. Dos factores más los encontramos al responder las siguientes preguntas: ¿fuma? y ¿hace ejercicio físico cinco días a la semana durante media hora? El séptimo factor de riesgo es ser mayor de 55 años, en el caso del hombre, o mayor de 60 en la mujer.

Cuando uno mira los siete factores de riesgo, debe decidir si está dispuesto a tener salud o no. Llevar una vida sana es una opción personal.

El ritmo de vida que llevamos dificulta que tengamos una alimentación sana y que alimentemos de forma adecuada a nuestros hijos.

En la sociedad de consumo que estamos, debemos decidir si estamos dispuestos a luchar contra determinadas tendencias. Comer fuera de casa no es un problema; el problema es comer demasiado. También hay quien dice que está tan ocupado que no tiene tiempo para hacer ejercicio. Yo trabajo 15 o 18 horas al día y hago ejercicio porque para mí es una prioridad.

¿El estrés puede afectarnos el corazón?

El estrés afecta no directamente al corazón, sino a nuestra conducta (comemos más, fumamos más, etcétera...) y es nuestra conducta la que afecta al corazón.

Uno de los primeros logros del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares que preside es la *polypill*. Háblenos de ella.

Tenemos en marcha unos 25 proyectos y uno de ellos es la *polypill*. Sabemos que la mitad de las personas que ha tenido un infarto no toma los tres medicamentos que necesita. Ante esta realidad, creemos que es más factible que tomen una medicación única, la *polypill*, que es una



REFERENCIA INTERNACIONAL

El cardiólogo Valentí Fuster compagina actualmente la dirección del Instituto Cardiovascular del Hospital Mount Sinai de Nueva York con sus funciones como presidente científico del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC). El CNIC, surgido de la iniciativa público-privada, es un centro de referencia internacional en el ámbito del estudio de las enfermedades coronarias y de la sensibilización para su prevención. La fundación abertis, junto con otras destacadas empresas del país, forma parte del patronato de la Fundación Pro CNIC que gestiona el apoyo privado a dicho centro. ○

combinación de tres medicamentos genéricos. Es importante que la *polypill* sea una opción más barata. La medicación contra el reinfarto cuesta dos dólares al día, una cantidad que no pueden pagar en los países pobres. El tratamiento con *polypill* cuesta un dólar al mes.

¿En qué otros proyectos están trabajando?

Estamos trabajando en proyectos muy básicos. Mediante la moderna tecnología de la imagen aprendemos cómo la arteria coronaria se defiende. La tecnología de la imagen permite detectar la enfermedad en personas que no saben que la tienen. En los países ricos hoy esto es posible, pero es caro. Quizás encontremos alguna técnica más barata que nos permitirá en un futuro llegar a los países pobres. Ésa es otra línea de trabajo. También tenemos abiertos diferentes proyectos para promover la salud entre los niños y fomentar conductas saludables entre los adultos. ■

“HIPERTENSIÓN, SOBREPESO, COLESTEROL ALTO, DIABETES, TABACO Y SEDENTARISMO SON LOS PRINCIPALES FACTORES DE RIESGO A PARTIR DE LOS 55 AÑOS EN LOS HOMBRES, Y DE LOS 60 EN LAS MUJERES”