

# Els cardiòlegs recepten prevenció

Es preveu que, en els propers quinze anys, les cardiopaties es dupliquin. Segons el Congrés Mundial de Cardiologia, celebrat a Barcelona, en tenen la culpa el sedentarisme, el tabaquisme i la mala alimentació, factors que s'estenen del Primer al Tercer Món.

**T**ot sovint se sent a dir que és impossible que tothom es posi d'acord sobre una matèria. Aquest, però, no és el cas dels prop de 30.000 cardiòlegs d'arreu del món que van fer cap la setmana passada a Barcelona per participar en el Congrés Mundial de Cardiologia organitzat a la capital del Principat. Més enllà de les controvèrsies científiques sobre l'eficàcia de nous fàrmacs i les discussions per establir la intervenció més adient en una o altra patologia, la unanimitat va ser total en un aspecte: la necessitat de multiplicar els esforços per promoure estils de vida saludables. Segons els experts, no més així es podrà contenir la imminent epidèmia d'infarts, ictus i altres malalties cardiovasculars que s'acosta.

Aquest tipus de patologies són la primera causa de mortalitat en els països amb una esperança de vida elevada. A l'estat espanyol provoquen unes 125.000 morts cada any, aproximadament el 33% del total. A Europa aquesta dada s'enfila fins al 49%. L'impacte que tenen en la població d'edat més avançada en fa preveure un augment significatiu causat per l'envelliment de les societats occidentals. Els nous fàrmacs i el millor tractament que s'ofereix a les persones amb risc de patir un problema cardíac o que ja l'han patit han ajudat a reduir l'aparició d'infarts i la mortalitat en la població més jove, entre els quaranta i els setanta anys. No obstant això, ha augmentat a partir d'aquesta edat. "Hem aconseguit retardar l'edat mitjana d'aparició de l'infart cinc o deu anys, però no l'evitem. Això és perquè es combaten els símptomes —hipertensió, colesterol, diabetis, obe-

sitat— però no les causes subjacents, que en la gran majoria de casos són els mals hàbits", explica Roberto Elosúa, de la Unitat de Lípids i Epidemiologia Cardiovascular de l'Institut Municipal d'Investigació Mèdica de Barcelona.

L'augment de malalties cardiovasculars, però, no és solament producte de l'envelliment. La proliferació d'aquests mals hàbits i l'abandonament de la dieta mediterrània també hi contribueixen. "Es produeix una curiosa paradoxa. En el nord d'Europa es tendeix a modificar positivament la dieta i a menjar cada vegada més fruita i verdura. Mentrestant al sud, on històricament es menjava més sa, es va abandonant l'alimentació equilibrada en benefici del menjar ràpid", diu Michal Tendera, president de la Societat Europea de Cardiologia. Aquests canvis negatius no solament afecten el nostre entorn, i són especialment dramàtics en els països en desenvolupament, on els seus ciutadans comencen a copiar els pitjors vicis del primer món: tabaquisme, mala alimentació, excés de calories i sedentarisme. Segons les dades presentades al congrés, avui el 80% dels infarts s'esdevenen en països pobres, proporció que augmentarà en pocs anys.

**Tabaquisme.** Davant d'aquest panorama, en què es preveu que en els pròxims quinze anys es dupliquin les cardiopaties arreu del món, els experts

insisteixen a advertir que l'únic camí per fer-hi front és la prevenció. No és estrany, doncs, que en la cerimònia d'inauguració del congrés la ministra de Sanitat, Elena Salgado, s'endugués una ovació quan va fer referència a la llei antibac. L'hàbit tabàquic provoca la formació de plaques a les parets interiors de les artèries que a poc a poc obstrueixen el rec sanguini. Els fumadors tenen dues vegades més probabilitats de desenvolupar una malaltia cardiovascular que els no fumadors i es calcula que el tabac està darrere el 29% dels morts per malaltia coronària. Tot i que ja s'han demostrat sobradament els efectes nocius de fumar sobre la salut, el congrés ha aportat noves evidències. Un treball impulsat per José Milei, de l'Institut d'Investigacions Cardiològiques de Buenos Aires, a Argentina, ha vist que el tabac perjudica el fetus de mares fumadores. Els experts van fer l'autòpsia a 22 fetus i a 36 nens que van morir abans de complir l'any i van detectar lesions en el 83% dels fetus i en 94% dels nens de mares fumadores, una proporció cinc vegades superior al d'aquells amb mares que no fumen. "Els nens de mares fumadores tenen un risc més gran de patir arteriosclerosi, cosa que pot provocar importants malalties cardiovasculars en l'edat adulta", diu Milei. Un treball previ dirigit per Rosa Ana de la Chica, de la Universitat Autònoma de Barcelona, ja havia demostrat l'existència de defectes cromosòmics en les cèl·lules fetals del líquid amniòtic en les gestants fumadores, cosa que pot afavorir el càncer.

**Alimentació.** En un moment en què sembla que les autoritats s'han decidit a combatre l'addicció al tabac, els cardiòlegs ja apunten a una altra direcció: els mals hàbits alimentaris. Una alimentació errònia i excessiva està comportant una epidèmia d'obesitat i d'hi-

El 80% dels infarts s'esdevenen en països pobres i totes les dades indiquen que la proporció augmentarà



El cardiòleg Valentí Fuster prenent-se la pressió. La pràctica de l'exercici i el control de l'alimentació, la pressió i el colesterol són les bases de la prevenció de les malalties cardiovasculars.

percolesterolèmia arreu del Planeta. Al nostre país, entre un 20 i un 25% de la població adulta té unes concentracions de colesterol superiors als nivells recomanables i només el 18% de les dones i el 20% d'homes consumeixen les cinc porcions de fruita i verdura cada dia recomanades. "Cal treballar amb els nens per inculcar-los estils de vida saluda-

bles. En l'edat adulta és molt difícil aconseguir que es modifiquin les rutines, per això cal una regulació. No pot ser que un restaurant ofereixi cada vegada més menjar pel mateix preu o que pugui vendre productes poc saludables", assegura Valentí Fuster, director de l'Institut Cardiovascular de l'Hospital Mount Sinai de Nova York i presi-

Al cap d'un any de patir una cardiopatia, la meitat dels malalts ja no segueixen els consells del metge

dent de la Federació Mundial del Cor. En la mateixa direcció es manifesta José Ramón González Juanatey, de l'Hospital Clínic de Santiago de Compostel·la. "El primer pas ha de ser l'educació i la prevenció, sobretot en els nens, que són més receptius i poden, alhora, potenciar els canvis saludables a casa. Tot i això ens hem de plantejar si no s'hauria de poder regular els grams de sal o la quantitat de colesterol que pot dur un pizza o un plat preparat". Per a Juanatey, el paper de l'educació ja s'ha demostrat fonamental: "Les malalties cardiovasculars estan cada vegada més relacionades amb les classes socioeconòmiques i els nivells culturals baixos. Això explica per què Catalunya té la meitat d'obesitat que Canàries o Galícia o per què Navarra, tot i ser una comunitat força envellida, té una bona salut cardiovascular: és la comunitat amb més titulats universitaris".

**Exercici.** El tercer pilar que els cardiòlegs volen promoure és l'activitat física, que no cal que sigui excessiva: caminar, ballar, nedar, pujar les escales en comptes d'utilitzar l'ascensor poden ser suficients. "Si tota la població caminés cada dia mitja hora es reduirien els infarts en un 20%", afirma Elosúa.

Davant de tota aquesta tirallonga de recomanacions, els experts recorden que en última instància la responsabilitat de la malaltia és del pacient i no del metge. "Nosaltres podem investigar nous fàrmacs o cercar millors maneres de tractar les malalties, però si el pacient no es pren els medicaments i no deixa de fumar o modifica els seus hàbits no hi podem fer res", apunta Carmen Suárez, del Servei de Medicina Interna de l'Hospital de La Princesa, de Madrid. En aquest sentit, un treball presentat en el congrés ha fet palès que a l'any d'haver patit una cardiopatia isquèmica la meitat dels malalts ja no segueixen els consells receptats pel metge. Tal com recorda José Velasco, del Servei de Cardiologia de l'Hospital General de València, "molts pacients creuen que la cirurgia els ha solucionat el problema, quan només ha resolt una complicació concreta, però no les causes que l'han provocada".

Anna Ferrer