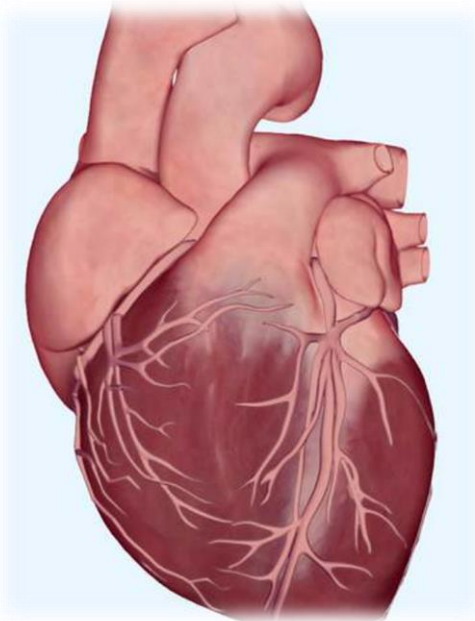


MANTENER UN CORAZÓN SANO



Una cuestión que con la edad adquiere mayor trascendencia es cómo mantener la salud cardíaca. Existe consenso acerca del beneficio de una dieta equilibrada (ajustada a nuestro consumo de calorías) y sana (evitando o restringiendo determinados alimentos), junto con un ejercicio físico moderado. Pero continúan existiendo desacuerdos en los matices. Mientras algunos penalizan el consumo regular de dietas demasiado grasas, otros se centran en los riesgos a largo plazo de un excesivo consumo de

carbohidratos (azúcares). Sin embargo, el máximo grado de discrepancia surge en lo que respecta al ejercicio físico, tanto sobre el tipo de actividad física como su intensidad y frecuencia.

Un estudio observacional de prevalencia publicado el mes de marzo (2017) en la revista médica británica *The Lancet* trata de aportar ideas que ayuden a resolver estas cuestiones. Se fijó para ello en una comunidad de cazadores y recolectores bolivianos que viven en un río tributario de la cuenca del Amazonas. Esta comunidad, los *Tsimanes* (castellanizado como [*chimanes*](#)), mantiene una economía de subsistencia. Esta tribu (en sentido antropológico), a diferencia de otras, no se acomodó a las misiones creadas por los jesuitas en el siglo XVII, manteniendo sus costumbres y cultura con escasa adaptación a la modernidad.

El estado de las arterias de los miembros de esta comunidad se corresponde aproximadamente a las de un adulto occidental sano 25 o 30 años más joven. Esta observación ha llamado la atención de la ciencia, que ha buscado la razón (o razones) de esta excepcionalidad.

Los antropólogos comenzaron a estudiar a esta comunidad hace aproximadamente 15 años. Observaron que los varones empleaban alrededor de 7 horas diarias (en el trópico los días duran siempre 12 horas con independencia de la estación del año) pescando, cazando, recolectando

y viajando en canoas a remos para acudir a los mercados de los pueblos cercanos a fin de intercambiar los productos.



Las mujeres de la comunidad dedicaban un tiempo similar a recoger nueces, plátanos, cultivar arroz y maíz, además de cocinar y cuidar de la prole. Se estimó que cada adulto caminaba diariamente alrededor de 15 kilómetros, casi siempre descalzos.

Su dieta es rica en carbohidratos. Se estimó que alrededor del 72% procede de almidón no procesado, 14% de grasas (saturadas e insaturadas); y el restante 14% en forma de proteínas. Debido a sus condiciones de vida paupérrimas, la mayoría sufren frecuentes infecciones y muestran un estado casi permanente de inflamación, muchas veces por infestaciones crónicas por parásitos.

Para llevar a cabo el [estudio publicado en *The Lancet*](#), los antropólogos se aunaron con cardiólogos. Valoraron a 705, hombres y mujeres *chimanes* con edades entre 40 y 94 años. Se les realizó escáneres para estimar el grado de aterosclerosis. Un 85% no tenían placas ateroscleróticas, una situación en verdad sorprendente, sobre todo si se compara con las personas de las sociedades industrializadas y de otras comunidades con bajos estándares de desarrollo. [Su asistencia a dispensarios para realizar pruebas médicas se compensaba con la entrega de pequeños útiles para sus quehaceres diarios].

Entre los *chimanes* con edades superiores a 75 años, apenas un 8% mostraban placas ateroscleróticas significativas. [Esto sucede en prácticamente el 100% de todas las personas de más de 75 años en las sociedades desarrolladas].

El grado de aterosclerosis entre los *chimanes* era inferior al de las mujeres japonesas, consideradas hasta ahora el grupo poblacional con las arterias más sanas del mundo.

El estado de las arterias de los miembros de esta comunidad es similar al de personas de países industrializados 25 años más jóvenes.

Uno de los aspectos que más controversia ha generado es la aparente no-influencia de la inflamación crónica en el estado de sus arterias. Un elevado índice de «marcadores inflamatorios» indica infecciones e infestaciones crónicas, justificables por la falta de salubridad y las habituales parasitosis en un clima tropical. La inflamación parece, al menos en este grupo estudiado, no contribuir al desarrollo de aterosclerosis.

Su estilo de vida puede parecernos idílico. Sin embargo, ellos están adoptando costumbres que hacen su existencia más cómoda. Así, ya no reman sino que tienen canoas con motor, sustituyen por vehículos o motocicletas sus largas caminatas, acomodándose a una vida cada vez más sedentaria. Andando el tiempo, tal vez sus envidiables arterias se vayan «occidentalizando».

Zaragoza, a 10 de abril de 2017

Dr. José Manuel López Tricas

Farmacéutico especialista Farmacia Hospitalaria

Farmacia Las Fuentes

Florentino Ballesteros, 11-13

50002 Zaragoza