

genética

El doctor José Enrique Campillo conjuga las enfermedades con la medicina darwiniana para explicar **los males de la sociedad opulenta**

El mono obeso

Texto: **J. Casado**

La mayoría de los mayores de 40 años en los países desarrollados padece algunas de las enfermedades de la civilización: obesidad, diabetes, hipertensión, arteriosclerosis. Esto afecta también a los habitantes de países que acceden al bienestar como China y la India y se ceba en niños y jóvenes. En el año 2020 la diabetes afectará a más de 300 millones de personas en el mundo. La mayor parte de esas enfermedades se presenta formando parte de lo que se denomina *síndrome metabólico* o *síndrome X*. El nexo común que enlaza estas patologías es la insulinoresistencia, una *sortera* de las células a la acción de la insulina y un exceso de insulina en la sangre (hiperinsulinemia) por compensación.

José Enrique Campillo (Cáceres, 1948), doctor en Medicina en Salamanca y Granada, que completó su formación en Lieja y Oxford, catedrático de Fisiología en la Universidad de Extremadura, acaba de publicar *El mono obeso*, en el que da una explicación reuniendo dos ciencias: la patología humana y la evolución biológica.

Es una síntesis de los más recientes conocimientos fisiopatológicos respecto a la insulinoresistencia y al desarrollo de estas enfermedades y el punto de vista de una nueva rama de la medicina como es la medicina evolucionista o darwiniana.

Campillo —que ha centrado su labor investigadora en la nutrición, el ejercicio físico y la diabetes y que ganó el premio nacional de investigación de la Sociedad Española de Diabetes en 1989— sostiene que durante millones de años el hombre y sus antecesores se adaptaron a su entorno y condiciones de vida, alimen-

tándose de lo que disponían y, hasta tiempos recientes, pasando hambre.

El conocimiento de los últimos diez millones de años de la evolución humana es esencial para comprender los cambios ocurridos en la alimentación de nuestros antepasados y las adaptaciones metabólicas que tuvieron que superar durante su evolución. El resultado de nuestra adaptación a los cambios ocurridos en millones de años fue el diseño de un organismo capaz de superar las condiciones ambientales en las que tuvo que evolucionar. Pero hoy día las circunstancias ambientales y nutricionales de la vida en los países desarrollados obligan a un uso inadecuado de nuestro diseño evolutivo.

Sin embargo, en Occidente, la dieta del hombre de hoy es excesiva en cantidad y se compone de productos que casan mal con el proceso evolutivo de su organismo. Además, apenas realiza esfuerzo físico. Todo ello ha generado la aparición del *síndrome metabólico*, cinco patologías (obesidad, diabetes, hipertensión, arteriosclerosis y dislipemia) asociadas que son un mal de nuestra civilización.

Son enfermedades de la opulencia. Apenas se dan en culturas que siguen sistemas tradicionales de vida en su alimentación y actividad física. “No somos lo que comemos, sino lo que han comido nuestros antecesores en millones de años de evolución”, sostiene Campillo.

“En los últimos 8.000 años más o menos nuestros genes no han cambiado nada, pero hace 200 años, con la industrialización, nos pusieron delante alimentos muy calóricos, de asimilación muy rápida —azúcares, grasas...— y nuestros organismos se han tenido que adaptar a unas condiciones muy cambiantes. El diseño de nuestro organismo se enfrenta ahora a condiciones muy diferentes. La enfermedad surge de que no estamos diseñados para este estilo de vida”.

¿Qué hacer? “Comer poco, evitar cierto tipo de alimentos y hacer ejercicio físico. Esto no es un invento de los médicos. La mayor parte de pacientes con hipertensión moderada, si pierde los kilos que le sobra y hace algo de ejercicio, vuelve a la normalidad. Asistimos a un fenómeno dramático: hay niños con colesterol en niveles que antes sólo se encontraban en personas de 60 años, o con diabetes. Su problema es el sedentarismo”.

Campillo desmonta el mito del cazador: “El hombre simiesco que llega con una gacela al hombro y en la cueva ve complacido cómo sus crías la comen es mentira. Ni corremos, no tenemos garras ni colmillos. ¿Quién y qué se cazaba hace millones de años? Nuestros antecesores eran carroñeros de cuarta fila, justo antes que los buitres”.

Esta vida ¿dónde afecta más? “En las arterias: en ellas se

acumula una costra de grasas, calcio, células rotas, y eso es la arteriosclerosis. Todos tenemos arteriosclerosis, aunque en unos avanza a mayor velocidad y en otros, a menor. La diabetes, la insulinoresistencia multiplican por 10 o por 50 su formación. El destino final de esa acumulación es la alteración del aparato cardiocirculatorio, principal causa de muerte hoy en día en España”.

“Podemos ser vegetarianos porque tenemos una cantidad enorme de alimentos a nuestra disposición. Si tuviéramos que comer vegetales en las condiciones en que los comen en tantos países que viven en la miseria, estaríamos desnutridos”. Entre lo que comemos dominan los alimentos que juntan nutrición con productos farmacéuticos: leches con calcio y ácido fólico, zumos con antioxidantes, y pronto habrá carnes con riqueza en vitamina tal o cual...

“Hay que alimentar a muchos millones de personas. Dentro de las posibilidades de la vida moderna, hay que aumentar la cantidad de fruta y hacer ejercicio para compensar que somos el único animal en libertad no obligado a hacer ejercicio para conseguir alimento”, explica.

“Hoy tenemos las infecciones vencidas o casi, determinadas operaciones se hacen con gran facilidad, y nos preocupamos por la alimentación. Lo más positivo que podemos hacer por nuestra salud es alimentarnos bien”.

No somos lo que comemos, sino el resultado de lo que han comido nuestros antepasados durante millones de años

