

Médicos alertan de la aparición a edades cada vez más tempranas de enfermedades por el estilo de vida

El equilibrio entre la salud y la enfermedad es inestable. Si no se ponen medios para prevenirlos, los padecimientos aparecen antes de tiempo y debilitan el organismo. Algo tan sencillo como caminar a diario o seguir la alimentación mediterránea frenaría la obesidad y trastornos metabólicos como el colesterol o la diabetes. Sin embargo, los estilos de vida actuales se alejan de patrones saludables para favorecer el sedentarismo y una dieta con exceso de grasas. A lo que hay que unir el tabaquismo y el ajetreo diario que conduce al estrés y la ansiedad ¿Consecuencias? La aparición de diversas enfermedades a edades cada vez más tempranas, según alertan médicos.

Si antes el colesterol alto, la hipertensión arterial, la diabetes tipo 2 o los problemas osteoarticulares se manifestaban fundamentalmente en personas mayores y eran el resultado del deterioro del organismo a medida que se cumplían años, ahora la situación ha cambiado. Detrás de ese hecho están unos hábitos de vida que perjudican a la salud claramente. El sedentarismo es muy peligroso, porque está disparando la cifra de individuos con sobrepeso y obesidad, lo que a su vez favorece la expansión de los trastornos metabólicos, la hipertensión arterial, las enfermedades cardiovasculares y las dolencias reumáticas o del aparato locomotor.

El jefe del servicio de endocrinología y nutrición del Hospital Regional Carlos Haya, Federico Soriguer, explica que los médicos están viendo casos de diabetes tipo 2 (la del adulto, que también se da ya en pacientes jóvenes), de hipertensión arterial y de colesterol alto a unas edades más tempranas de lo habitual por culpa de unas pautas de comportamiento inadecuadas. 'El sedentarismo es el fundamento de todo esto. La gente no hace ejercicio y eso es muy contraproducente', señala el doctor Soriguer. A ese respecto, indica que esa inactividad multiplica la obesidad en niños, adolescentes y jóvenes, lo que es un caldo de cultivo para la aparición de diversos padecimientos.

Hoy se toman menos calorías que en el siglo XIX, pero hay más personas gordas. ¿Cómo se explica esta circunstancia? 'La clave está en que ahora somos más sedentarios y trabajamos menos físicamente. Los hombres del paleolítico también ingerían más calorías, pero las quemaban en seguida y no había obesos', precisa Soriguer.

Para el jefe del servicio de Salud de la Delegación Provincial de Salud, Juan Borrajo, 'el patrón de enfermar y de morir ha cambiado en los últimos 25 años'. A su juicio, desde el punto de vista de la salud pública, los dos grandes retos son hacer frente al envejecimiento de la población y frenar los estilos de vida no saludables que desencadenan de forma prematura distintas enfermedades.

El director del distrito sanitario Málaga, Juan Manuel Jiménez, apunta que la aparición de más casos de colesterol y triglicéridos elevados, de diabetes tipo 2, de problemas de rodilla y de cadera y de enfermedades cardiovasculares guarda una relación directa con la vida que se lleva en los países desarrollados, donde se toman más grasas de la necesarias, se abusa de alimentos precocinados, hay un

exceso de calorías y no se sigue una dieta rica en verduras, frutas, legumbres, pescado y aceite de oliva. A esos aspectos hay que añadir otro elemento que provoca un daño importante al organismo: el tabaco. El tabaquismo está detrás de muchos padecimientos que podrían evitarse en caso de no fumar, indica el doctor Jiménez. 'La suma de todos esos factores provoca un cóctel muy peligroso', agrega. Para contrarrestar esas circunstancias negativas, el SAS dispone de un programa para detectar el riesgo cardiovascular, que se desarrollan los médicos de familia de los centros de salud.

Simplemente con que una persona presente uno de los factores de riesgo (ser fumador, tener el colesterol alto, padecer diabetes, tener la tensión alta o ser obeso), su médico de cabecera recurre a unas escalas de medición que determinan el grado de riesgo que sufre. Una vez valorados los resultados, se le recomienda hacer ejercicio físico y se le cambia la dieta. Si es necesario, también se le fija un tratamiento farmacológico. 'Lo fundamental de este programa es que se detecta y se diagnostica el peligro real que tiene el paciente de sufrir una enfermedad cardiovascular', subraya el director del distrito sanitario Málaga.

El doctor Jiménez recuerda que, en el caso de los hombres, la primera causa de muerte es el infarto de miocardio, mientras que en el de las mujeres lo es el accidente cerebrovascular agudo.

El jefe del servicio de cardiología del Hospital Clínico Universitario, Eduardo de Teresa, comenta que el consumo de cocaína está detrás de algunos infartos que se producen a edades más tempranas de lo habitual. 'La cocaína es muy venenosa para el corazón y puede provocar un infarto de miocardio o la muerte súbita', añade el doctor De Teresa.

Según dice, la sociedad ha cambiado sus hábitos de vida para mal. Así, puso como ejemplo que hace algunas décadas que hubiese un niño obeso era una excepción y ahora, en cambio, es algo cada vez más frecuente por culpa del sedentarismo y una alimentación inadecuada. 'Desde la Fundación Española del Corazón nos hemos marcado el objetivo de inducir a la población a recuperar estilos de vida saludables', asegura el doctor De Teresa.