



# Fernando Alfonso Manterola

## “El estilo de vida sano ha calado en la sociedad”

EL PAMPLONÉS FERNANDO ALFONSO MANTEROLA, CARDIÓLOGO Y EDITOR DE LA 'REVISTA ESPAÑOLA DE CARDIOLOGÍA', HA OBTENIDO RECIENTEMENTE EL PREMIÓ SIMON DACK POR LA EXCELENCIA EN EL PROCESO CIENTÍFICO DE EVALUACIÓN DE MANUSCRITOS. [TEXTO: E.JIMENO]

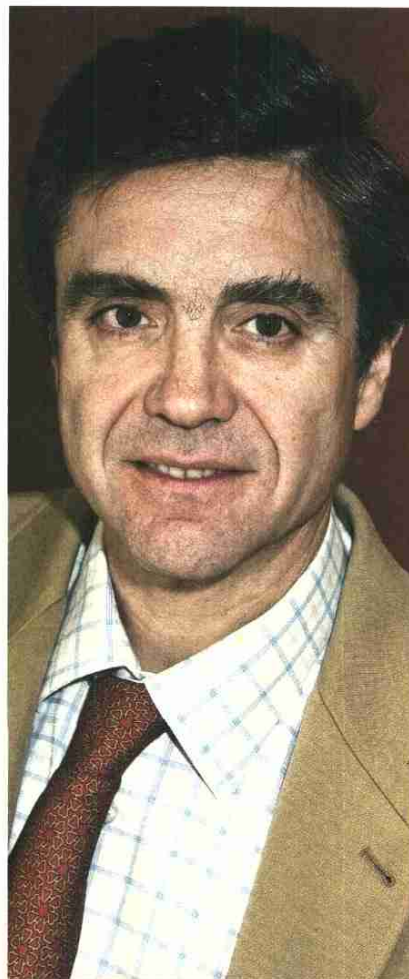
**L**a dieta mediterránea, la alimentación equilibrada, mantener un buen nivel de actividad física... Para disfrutar de un corazón sano es importante cuidarse y tener buenos hábitos. Así lo explica el cardiólogo navarro Fernando Alfonso Manterola, que desde hace más de veinte años trabaja en el Hospital Universitario Clínico San Carlos en Madrid.

**¿Cuál es la situación actual?, ¿el ritmo de vida y el estrés han aumentado el número de infartos y de enfermedades cardiovasculares?**

Es verdad que el estilo de vida de nuestra sociedad ha cambiado y que este cambio ha tenido claras implicaciones en la incidencia y prevalencia de los factores de riesgo y de las propias enfermedades cardiovasculares. El estrés y la depresión se han relacionado con la aparición de un infarto agudo de miocardio y además afectan a otros factores como la tensión arterial. Finalmente, estamos asistiendo a un cambio paulatino en nuestra alimentación y, desgraciadamente, la clásica dieta mediterránea se está perdiendo y nos acercamos más a hábitos alimenticios menos cardiosaludables (*fast food*).

**¿Cuáles son las enfermedades cardiovasculares más frecuentes?**

Los factores de riesgo coronario son muy prevalentes y este problema se está acrecentando. El estilo de vida actual menos cardiosaludable (alimentación y sedentarismo) favorece la aparición de diferentes problemas como la hipertensión arterial, la diabetes, el exceso de colesterol y la obesidad. Entre las enfermedades cardiovas-



► El cardiólogo Fernando Alfonso Manterola.

culares más frecuentes destacan la insuficiencia cardiaca, la enfermedad de las arterias coronarias (cardiopatía isquémica) y algunas arritmias, como la fibrilación auricular. Las enfermedades cardiovasculares constituyen la mayor causa de mortalidad en nuestra sociedad. Aunque habitual-

mente se olvida, también representan la mayor causa de muerte en las mujeres.

**¿Con la edad el riesgo aumenta?**

Hay enfermedades que son más frecuentes con la edad. Además, al aumentar la esperanza de vida de la población ahora muchos más pacientes con enfermedades cardiovasculares llegan a esta edad y su tratamiento plantea problemas específicos.

**¿La población cada vez está más concienciada en cuidarse?**

La idea de *cuidarse* y de mantener un estilo de vida sano ha calado en nuestra sociedad. El problema es que sigue existiendo un amplio desconocimiento sobre lo que las personas sanas (o los pacientes) deben hacer para cuidarse. Cuando muchos pacientes nos dicen los *sacrificios* que hacen para cuidarse nos damos cuenta de que muchas veces los esfuerzos no se centran en la dirección adecuada. Aunque existen recomendaciones muy claras y disponibles desde la Sociedad Española de Cardiología o la Fundación Española del Corazón, lo ideal es consultar personalmente con un médico.

**¿Qué consejos daría para disfrutar de un corazón sano?**

Es importante mantener la dieta tradicional que siempre hemos disfrutado. La dieta mediterránea básicamente consiste en una alimentación basada en legumbres, verduras y frutas y hortalizas. El aceite de oliva y la fibra son importantes. Quizá sea bueno recordar que muchos alimentos aparentemente dulces (*chuches*, bollería industrial) y muchos alimentos excesivamente elaborados pueden tener un alto contenido en colesterol.

**¿Hay algún alimento que sea recomendable para el corazón?**

Los alimentos ricos en grasas clásicamente se han considerado como poco beneficiosos. Desde que hemos aprendido que hay colesterol bueno (HDL) y malo (LDL) sabemos que hay alimentos ricos en grasas que son muy beneficiosos. Por ejemplo el aceite de oliva, los frutos secos (nueces), y los pescados, incluso el pescado azul (salmón etc), son muy cardiosaludables, siempre que se controle la ingesta calórica total.

**También se dice que el vino es bueno si se toma con moderación.**

Aunque el alcohol puede causar problemas en el hígado, está claro que tomado con mucha moderación es beneficioso para las arterias del corazón (sube el colesterol bueno HDL). Por eso, son buenas noticias que haya cada vez mejores vinos.

**¿Y qué papel juega el ejercicio?**

Mantener un buen nivel de actividad física es trascendental y es preciso realizar ejercicio o practicar deporte de forma regular. El ejercicio mejora el perfil de riesgo cardiovascular (reduce o ayuda a controlar todos los factores de riesgo coronario) mejora el estado físico y también tiene importantes efectos beneficiosos desde el punto de vista psicológico.

## “Es importante mantener la dieta tradicional”

## “El ejercicio mejora el perfil de riesgo cardiovascular”

**¿Hay que hacer distinciones según los diferentes tramos de edad?**

En pacientes *mayores* mantiene la autonomía y la sensación global de bienestar. En niños y adolescentes el ejercicio es fundamental. De hecho, en las últimas guías de práctica clínica se recomienda una hora de actividad física moderada todos los días de la semana. Debido a los importantes cambios socio culturales (TV y nuevas formas de comunicación electrónica por ordenador) muchos niños y adolescentes ahora

pasan muchas horas sin realizar ninguna actividad y esto determina el preocupante aumento de la obesidad y la diabetes en edad infantil.

**Las personas con hábitos como el tabaco, ¿por qué deben intentar dejarlo?**

Probablemente una de las cosas mejor estudiadas en medicina es la influencia nociva que el tabaco causa en la salud. No sólo a nivel cardiovascular, sino prácticamente sobre cualquier sistema del organismo, y no debemos olvidar el aumento de un alto número de cánceres causado por el tabaco. La parte positiva es que el tabaco ya no está *de moda* e incluso desciende su utilización entre los jóvenes.

**¿Nunca es tarde para reeducar nuestros hábitos?**

Desde luego, nunca es tarde si la dicha es buena.

**¿Algún consejo para disfrutar de un corazón sano?**

Creo que es importante saber aprovechar todas las cosas buenas que la vida nos ofrece. Pero debemos estar bien informados. Hay que acostumbrarse a disfrutar con cosas que no sean perjudiciales para nuestra salud. Casi todas.

## “La investigación es la base para seguir aprendiendo”

Las revistas científicas publican menos de un 10% de los artículos que reciben, por lo que resultan indispensables las evaluaciones críticas para seleccionarlos. El pasado mes de abril, Fernando Alfonso, editor jefe de la *Revista Española de Cardiología*, fue galardonado con el premio Simon Dack, otorgado por primera vez por el American College of Cardiology, en reconocimiento a la excelencia en el proceso científico de evaluación de manuscritos. “Es un reconocimiento a un largo trabajo como revisor o evaluador de trabajos científicos”, explica Fernando Alfonso Manterola.

**Muy poca gente conoce el modo de funcionamiento de las revistas científicas: exige métodos muy rigurosos, no está valorado como se merece...**

Las revistas biomédicas deben poder seleccionar los mejores trabajos de investigación que reciben. Por eso se realiza una evaluación por pares o expertos que, de forma anónima, valoran la calidad científica, el rigor metodológico y la relevancia de los hallazgos encontrados en los trabajos de investigación original. Esta valoración

crítica realizada por los máximos expertos en cada área específica permite finalmente a los editores seleccionar los mejores trabajos.

**¿Qué papel juega la investigación en el campo de la medicina?**

La investigación es la base para seguir aprendiendo, para avanzar en nuestro conocimiento. Los médicos debemos reconocer con humildad nuestras limitaciones, tanto en el diagnóstico como en el tratamiento de las diversas enfermedades. Tenemos la responsabilidad de mejorar. Por eso es importante realizar investigación clínica.

**Como editor de la *Revista Española de Cardiología*, ¿qué estrategias editoriales ha implementado en su revista?**

Ser editor de esta revista es un privilegio. Ha alcanzado los máximos estándares de calidad editorial y actualmente es líder, en cuanto a impacto científico internacional, dentro de todas las revistas biomédicas en español. Hemos implementado –por primera vez en España– un sistema de gestión electrónica de manuscritos y tenemos una

edición completa en inglés.

**¿Por qué en España hay tan pocos medios para la investigación?**

En España hay pocos médicos que pueden dedicarse íntegramente a la investigación. Es una pena, porque tenemos profesionales excelentes y además somos capaces de generar muy buenas ideas. El médico que trabaja en un hospital, incluso en un hospital universitario, tiene una enorme presión asistencial que precisa atender correctamente. Esta es nuestra labor fundamental.

**Y además hay que sacar tiempo para la investigación.**

Desgraciadamente, la investigación clínica habitualmente se materializa sacando tiempo extra fuera del horario laboral. Así, las tardes y los fines de semana deben de ser sacrificados con este objetivo. Quizá lo peor no es que existan pocos medios, sino que los méritos de investigación son reconocidos de una forma muy parcial. Incluso analizando exclusivamente el ámbito académico o universitario, la investigación tiene un peso muy escaso en nuestro país.