

La 'mala costumbre' de enfermar

Más allá de la predisposición genética en algunas enfermedades, gran parte de las patologías se van 'alimentando' de **estilos de vida poco saludables**

M. MEDIAVILLA | COLPISA NUEVA ORLEANS

Los malos hábitos enferman. Así queda de manifiesto en todos los grandes congresos científicos -y el 69º de la Asociación Estadounidense de Diabetes (ADA) que acaba de concluir en Nueva Orleans no ha sido una excepción-, que además de desvelar los últimos avances clínicos, también dejan espacio a los consejos médicos cotidianos. Máxime cuando los progresos diagnósticos y terapéuticos se ven contrapesados, y en buena medida arruinados, por esa 'cadena patológica' de estilos de vida poco saludables y descuidos preventivos.

En el caso de la diabetes, los 13.000 especialistas participantes en este 69º congreso de la ADA vieron refrendado el sombrío vaticinio de que será «la siguiente epidemia». Y también la clave de ese pronóstico: la enfermiza 'mala costumbre' se llama obesidad, que es fruto de hábitos tan insanos como el sedentarismo y las dietas basura. Pero lo más inquietante es que ese grave exceso de kilos (en 2015 habrá 700 millones de obesos) empieza a disputar la condición de «asesino número 1» a las enfermedades cardiovasculares, que muchas veces son simplemente la otra cara de la moneda, porque la obesidad eleva considerablemente el riesgo de muerte cardiovascular.

Alianza preventiva

De ahí la advertencia de algunos expertos: «Medio mundo se muere de hambre, y el otro medio, de gordo». Aunque la lista de hábitos peligrosos para la salud es mucho más larga e incluye factores de riesgo tan importantes como el tabaco -principal causante de problemas cardíacos y cerebrovasculares y favorecedor de múltiples tumores, no solamente pulmonares-, el alcohol con sus daños orgánicos y psíquicos, y la contaminación ambiental, agrícola y de otras numerosas fuentes, que se asocia a cánceres y otras enfermedades.

En este contexto, congresos como el de diabetes en Nueva Orleans o el de oncología clínica que reunió a 30.000 especialistas en Orlando, sirven también para alertar sobre los grandes retos preventivos. En esta era y más allá del foco

noticioso en los avances clínicos, los investigadores no se esconden en su laboratorio y se ponen la 'bata de diario' con consejos básicos de salud.

Y lo mismo hacen los responsables de la industria farmacéutica y pacientes de renombre que, como la cantante Olivia Newton-John en Orlando, les roban un rato de protagonismo a los científicos para animar a otros enfermos, porque «no soy doctora ni experta, pero conozco el cáncer de primera mano desde hace 17 años». Esta gran alianza preventiva no es de ahora. Y si profesores de Harvard 'bajan' a la arena de la medicina cotidiana para subrayar tres consejos claves contra el cáncer - no fumar, dieta saludable y controles médicos regulares-, otros expertos lo hacen frente a distintas enfermedades. En el caso de las cardiovasculares, la receta básica tiene mucho en común, porque, como suele repetir el español Valentín Fuster se trata sobre todo de alimentarse mejor, renunciar al tabaco y hacerse una revisión médica al año. Y todo ello será más fácil cuando la educación para la salud se ha interiorizado desde la infancia.