

Nuevo avance hacia la prevención de las enfermedades cerebrovasculares

La dieta mediterránea, aliada contra el ictus

Un estudio español constata que la alimentación actúa como protector ► Neurólogos gallegos afirman que este hallazgo es un paso más hacia los tratamientos personalizados

ÁGATHA DE SANTOS ■ Vigo

Miembros del Centro de Investigación Biomédica en Red-Fisiopatología de la Obesidad y la Nutrición (CIBERObn), dependiente del Instituto de Salud Carlos III y que se coordina desde Santiago, liderados por la doctora Dolores Corella y en colaboración con el doctor José María Ordovás del Human Nutrition Research Center de Boston han descrito la asociación de un lugar de unión de un microARN con la menor incidencia de enfermedades cerebrovasculares y menores concentraciones de triglicéridos. Además, han observado que el tipo de alimentación influye en esta asociación, incrementándose el efecto protector en el caso de la dieta mediterránea. Los resultados, publicados recientemente en la revista "American Journal of Clinical Nutrition", suponen otro avance significativo en materia de nutrigenética, que demuestra por primera vez esta regulación dietética implicando una variante de microARNs, considerados como nuevos moduladores epigenéticos. Este descubrimiento abre nuevas vías para el tratamiento personalizado de las enfermedades cerebrovasculares, dentro del cual la alimentación puede jugar una baza importante.

"Este estudio demuestra que las características genéticas de cada paciente condicionan de forma importante la respuesta a un tratamiento como es en este caso la dieta mediterránea y abre una ventana a la posibilidad de que en un futuro cercano podamos ofrecer a nuestros pacientes diferentes tratamientos en función de su genética, mejorando de esta forma la eficacia de los mismos", explica el doctor José Luis Maciñeira, neurólogo del CHUVI y miembro de la Sociedad Galega de Neurología, que añade que estos resultados pueden aplicarse de igual forma a la dieta atlántica.

El ictus es una enfermedad que se produce por un problema de riesgo vascular cerebral y puede ser isquémico (el 85% de los casos) y hemorrágico (el 15%). Según el Observatorio del Ictus, uno de cada seis españoles va a sufrir uno de estos episodios a lo largo de su vida, aunque la mayoría desconoce qué es y cuáles son sus causas. "Tanto en uno como otro el principal factor de riesgo es la presión arterial, aunque hay otros, como la diabetes, el colesterol, el tabaco, el sedentarismo, la dieta y un tipo de arritmia, la fibrilación auricular, sobre todo en el isquémico", explica. Por ello, todas las medidas encaminadas a mejorar el control de estos factores contribuyen a prevenir que no aparez-



El doctor José Luis Maciñeira, en su consulta del Hospital Meixoeiro de Vigo. // Marta G. Brea

CLAVES

Definición

■ El ictus o enfermedades cerebrovasculares hace referencia a cualquier trastorno de la circulación cerebral. Puede ser isquémico (obstrucción de un vaso cerebral) y hemorrágico (rotura).

Factores de riesgo

■ Edad: pasados los 55 años, cada década dobla el riesgo de padecer un ictus. Hipertensión arterial, colesterol, diabetes mellitus, consumo de tabaco y alcohol, sedentarismo, antecedentes familiares.

Actuación

■ El tratamiento depende del tipo de ictus, pero en cualquier caso, es vital actuar con celeridad porque cuanto más tiempo transcurra entre el ataque y el tratamiento, más riesgo de muerte y secuelas hay.

ca o que no se repita un ictus.

"La relación de la genética relacionada con el ictus se sabía pero poco. No hay predisposición gené-

tica, aunque sí hay algunas patologías que aumentan las probabilidades de sufrir un ictus, como la CADASIL (arteriopatía cerebral autosómica dominante con infartos subcorticales y leucoencefalopatía), pero que se dan en un número mínimo de pacientes", explica.

Sin embargo, no todas las personas reaccionan del mismo modo a un idéntico tratamiento, y en este sentido el estudio del CIBERObn aporta interesantes resultados al demostrar la implicación de los microARNs en los mecanismos protectores de la dieta mediterránea, lo que asienta los conocimientos sobre los mecanismos y las bases moleculares que permitirán en un futuro avanzar en las dietas más personalizadas, según la investigadora Cornella.

El ictus no avisa, por lo que llevar una vida saludable es el mejor aliado para evitar esta enfermedad. "Puede haber lo que llamamos accidente isquémico transitorio (AIT), debe tomarse como una advertencia de que se puede presentar un accidente cerebrovascu-

lar en el futuro si no se hace algo para prevenirlo. Se trata de un episodio brusco que dura pocos minutos, durante los cuales podemos dejar de hablar o perder sensibilidad en un lado del cuerpo, o el equilibrio. Ahí está avisando de que una arteria del cerebro está fallando", explica el doctor Maciñeira. Ante un episodio de este tipo, hay que acudir de forma inmediata a urgencias porque el diagnóstico y tratamiento precoz son fundamentales para salvar la vida al paciente y minimizar las secuelas. En este sentido, el neurólogo del CHUVI recuerda que el ictus es la primera causa de discapacidad en el adulto en España y esto es debido a sus secuelas. Los neurólogos vigoeses llevan años reclamando la creación de una unidad de ictus (la única que hay en Galicia está en Santiago), que disponga de neurólogos de guardia y que parece que finalmente se pondrá en marcha dentro del nuevo hospital. "Cuanto más tiempo perdamos, más mortalidad y más secuencias tendremos", recalca el neurólogo.

La población envejecida sitúa a Galicia a la cabeza de los accidentes cerebrovasculares

En Galicia, se registran entre 170 y 200 nuevos casos por cada 100.000 habitantes, un dato que sitúa a la comunidad a la cabeza en accidentes cerebrovasculares. Sin embargo, esta mayor incidencia está relacionada con el envejecimiento de la población, ya que la edad es uno de los factores del ictus.

"La mayoría de los casos se dan a partir de los 65, aunque también pueden darse en personas más jóvenes. Prácticamente no hay diferencias entre sexos. Es cierto que mueren más mujeres que hombres por ictus, pero esto se es porque los hombres fallecen antes, de otras enfermedades. En los varones es la tercera

causa de muerte y en mujeres la primera", detalla el especialista, que insiste en que la prevención y saber identificar las señales que pueden alertar de algo que está pasando son fundamentales en la batalla contra el ictus -golpe, en latín- que ataca de forma brusca dejando en numerosos casos graves secuelas.

Un nuevo fármaco logra reducir un 20% las muertes por causas cardiovasculares

La mortalidad por insuficiencia cardíaca es muy elevada a pesar de los tratamientos

EUROPA PRESS ■ Barcelona

La farmacéutica Novartis presentó ayer su fármaco en fase de investigación para la insuficiencia cardíaca, LCZ696, con el que ha logrado reducir el número de muertes por causas cardiovasculares en un 20%, en comparación con los pacientes que recibieron IECA enalapril -Inhibidores de la Enzima Convertidora de Angiotensina- en el ensayo de referencia "Paradigm-HF".

Durante el congreso de la Sociedad Europea de Cardiología (ESC) en Barcelona -y simultáneamente en el "New England Journal of Medicine"- el doctor Milton Packer explicó que el ensayo mostró que un número significativamente mayor de pacientes con insuficiencia cardíaca con fracción de eyección reducida (IC-FER) tratados con LCZ696 sobrevivían y necesitaban menos hospitalizaciones que los que recibieron enalapril. A pesar de los tratamientos disponibles, el índice de mortalidad se mantiene muy elevado, ya que hasta el 50% de los pacientes mueren durante los cinco años posteriores al diagnóstico de la insuficiencia cardíaca.

La lumbalgia amenaza tras el viaje de vuelta de las vacaciones de verano

EFE ■ Madrid

La lumbalgia es el principal problema que producen los viajes largos tras las vacaciones de verano. La dolencia afecta sobre todo a los conductores, aunque también pueda aparecer tras viajar en avión o tren. Para evitar estas sobrecargas, los expertos recomiendan hacer pausas, intentar modificar la postura en el asiento y tomar medicamentos, de origen natural, de acción biorreguladora. El conductor es el que más problemas de espalda sufre "no por mantener una mala postura, que también influye, sino por tener la misma durante un tiempo prolongado, con las piernas, el cuello y los brazos en tensión, lo que provoca una sobrecarga de la espalda y la aparición de dolor en la zona lumbar", explica Martínez Silván.

