Reunión conjunta de la Sección de Cardiología Preventiva y Rehabilitación de la Sociedad Española de Cardiología (SEC) y el CNIC

07/05/2010

En el encuentro, los especialistas han destacado la importancia de establecer buenos hábitos para evitar enfermedades cardiovasculares

Madrid, 06 de Mayo de 2010 - La Sección de Cardiología Preventiva y Rehabilitación de la Sociedad Española de Cardiología (SEC) y la Fundación Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares Carlos III (CNIC), han celebrado una reunión conjunta. En el encuentro, los especialistas han destacado la importancia de establecer buenos hábitos para evitar enfermedades cardiovasculares.

Genómica, Epigenómica, factores ambientales y riesgo cardiovascular

Uno de los principales temas que se han tratado durante la reunión hace referencia a la influencia de los factores ambientales y el riesgo cardiovascular. Según las últimas investigaciones, el desorden de horarios en las comidas así como otros factores ambientales tales como el disponer de luz las 24 horas del día provocan un desajuste en el ritmo de nuestros genes que desemboca en un mal funcionamiento de los mismos. El desacoplamiento entre lo que hacemos y lo que nuestra biología está esperando que hagamos en cada momento del día ocasiona un estrés metabólico que favorece la aparición de factores de riesgo cardiovascular, como la diabetes, la inflamación, las dislipidemias y la obesidad. "Quizás con el tiempo los humanos nos iremos adaptando y sobrevivirán mejor aquellos que sus genes tengan mutaciones que les hagan más resistentes al daño producido por estos estilos de vida", comenta José María Ordovás, colaborador científico del CNIC y director del Laboratorio de Genómica y Nutrición de la Universidad de Tufts (Boston). "Pero esperar que la evolución siga su curso de una manera pasiva no es la solución a la prevención de la enfermedad y lo que realmente debemos hacer es recapturar y vivir las bondades que el estilo de vida mediterránea tiene para nuestros genes", recomienda.

Según Ordovás, debemos evitar que un factor externo "apriete el gatillo" de la predisposición genética hacia una enfermedad cardiovascular o de otra índole. Las tres claves básicas en nuestro entorno para prevenir que la estructura de nuestro ADN se altere (Epigenómica) o bien que nuestras mutaciones (Genómica) nos hagan más vulnerables a una enfermedad son: actividad física regular, dieta saludable y estilo de vida mediterráneo.

La Genómica del individuo se define en el momento de la concepción, mientras que la Epigenómica se va estableciendo durante el período fetal. Ambas dependen del ambiente de la madre. Si ésta sufre de estrés, fuma o tiene una alimentación poco saludable, hará que su hijo sea más vulnerable a las enfermedades. Además, el Epigenoma puede variar durante la vida del individuo dependiendo del ambiente al que esté expuesto, lo cual ofrece nuevas oportunidades preventivas y terapéuticas en el ámbito de las enfermedades cardiovasculares.

Hasta ahora se han hecho diversas investigaciones Epigenómicas sobre la predisposición a padecer cáncer, pero aún queda mucho por descubrir en cuanto a enfermedades cardiovasculares se refiere.

Los hábitos de sueño y la salud cardiovascular

Por otro lado el Dr. Javier Nieto, catedrático y jefe del departamento de Ciencias de la Salud Poblacional de la Facultad de Medicina y Salud Pública de la Universidad de Wisconsin, ha presentado una serie de estudios en los que se demuestra que la deprivación del sueño, ya sea por

voluntad propia o por otros motivos más difíciles de controlar como el estrés o las apneas, acarrea somnolencia y disminución de la actividad física, estimula la aparición de desarreglos hormonales e incrementa la presión arterial y el riesgo de padecer diabetes y obesidad. En muchos casos, estos factores finalmente desembocan en una enfermedad cardiovascular. En este sentido, por ejemplo, cabe destacar que en un estudio poblacional realizado en España, el 29% de las personas que dormían menos de seis horas diariamente resultaron ser obesos, el doble de los que dormían alrededor de ocho horas.

Durante estas dos últimas décadas, los hábitos de sueño de nuestra sociedad han cambiado mucho. Actualmente tenemos opciones de ocio durante las 24 horas del día y existen pocos incentivos para dormir. Es por ello que las encuestas realizadas en diversos países como EEUU, Finlandia o Australia muestran la tendencia de la población a reducir cada vez más las horas de sueño. No obstante, se recomienda dormir entre 7 y 8 horas al día, abstenerse de consumir alcohol, tabaco y comidas copiosas antes de ir a dormir y evitar el televisor en el dormitorio.

Política sanitaria y consumo de sal en España

Otro de los temas que se ha destacado en el encuentro de expertos es la excesiva ingesta de sal entre la población española. Actualmente, el consumo de sal se encuentra en 9,8 gramos por persona y día, a pesar de que la Organización Mundial de la Salud recomienda consumir menos de 5 gramos diarios, ya que la ingesta desproporcionada de alimentos ricos en sodio es uno de los principales incentivadores del origen de la hipertensión arterial, el factor de riesgo más determinante y prevalente, tanto en pacientes con alguna enfermedad cardiovascular como entre la población general.

"Resulta muy difícil controlar cuanto sodio consumimos diariamente, ya que el 75% proviene de los alimentos. El otro 25% corresponde a la sal de mesa o la que usamos para cocinar, es decir, la que nosotros mismos elegimos añadir”, explica el Dr. Juan Manuel Ballesteros, vocal asesor de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Es por ello que la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición ha puesto en marcha un plan de reducción del consumo de sal que contiene dos líneas básicas de actuación: Una dirigida a sensibilizar a la población destacando la importancia no sólo de añadir menos sal en nuestros platos sino también de fijarnos en el etiquetado de los productos, y otra trabajando con la industria alimentaria para lograr reducir en un 20% la sal de los productos en España en un período de cuatro años.

Source URL:https://www.cnic.es/en/noticias/reunion-conjunta-seccion-cardiologia-preventiva-rehabilitacion-sociedad-espanola