



## CALEIDOSCOPIO

Por José María Fernández-Rúa

# ESTRÉS METABÓLICO



Es factible que, con el tiempo, nos adaptemos a los desórdenes en el horario de comidas y a otros factores ambientales que suelen

provocar un desajuste en los genes y lleguen a producir estrés metabólico. Según acreditados investigadores, como el profesor José María Ordovás, investigador principal del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC) y director del Laboratorio de Genómica y Nutrición de la Universidad estadounidense de Tufts, sobrevivirán mejor aquellos individuos cuyos genes tengan mutaciones que les hagan más resistentes al daño producido por el estilo de vida de los países desarrollados.

Pero la solución no está en esperar a que la evolución siga su curso, sino que hay que actuar con celeridad y tratar de que impere el sentido común para, como subraya este científico aragonés, recuperar el estilo de vida mediterránea. Precisamente este punto, junto con una actividad física regular y una dieta saludable son los pilares básicos para evitar que se altere la estructura del ácido desoxirribonucleico (ADN), el manual de instrucciones del cuerpo humano, o que nuestras mutaciones génicas nos hagan más vulnerables a una determinada enfermedad.

Ahora Ordovás desarrolla proyectos para el CNIC en el área de la genética cardiovascular y, más específicamente, en el uso de herramientas génicas para la detección y prevención de enfermedades cardiovasculares y sus factores de riesgo, como obesidad, resistencia a la insulina y dislipidemia.

### Y ADEMÁS...

#### Las dolencias cardiacas causan uno de cada tres fallecimientos

Se calcula que más de 17 millones de personas mueren cada año por enfermedades cardiacas y accidentes cerebrovasculares. Es la principal causa de defunción en todo el mundo.