



El doctor López de Munain, en su consulta del Hospital Universitario Donostia. ■ MICHELENA

«El 5% de las demencias se heredan, pero el estilo de vida es importante»

Adolfo López de Munain **Neurólogo del Hospital Donostia y de Biodonostia**

«Sabemos que aquello que perjudica al corazón como la hipertensión o el colesterol también influye en este tipo de enfermedades»

■ **ANA VOZMEDIANO**

SAN SEBASTIÁN. La relación entre los genes y la demencia, la importancia del estilo de vida de cada persona y de su herencia vital, son parte de la charla que ofrecerá hoy el neurólogo del Hospital Universitario Donostia y director del área de Neurociencias del Instituto Bionostia, Adolfo López de Munain, dentro del proyecto 'Desafíos', organizado por Jakiunde y Donostia 2016. La cita es hoy en la iglesia del Museo de San Telmo, a partir de las 19.30 horas con entrada libre.

– ¿Por qué no me aclara para empezar qué es una demencia?

– Es un síndrome que implica la pérdida de la capacidad cognitiva, un cuadro progresivo cuya expresión más frecuente es el alzhéimer, aunque hay otros como el frontotemporal o algunos vinculados con el parkinson. Una persona no está demenciada cuando solo pierde la memoria o solo el lenguaje, sino cuando va acumulando esas deficiencias.

No ocurre a los 17 años, pero cuidado, porque sí puede aparecer de forma temprana a los 40.

– Seguro que esta pregunta se la hacen muchas veces. ¿Las demencias son hereditarias? Hablamos de un mal que afecta a unos 45.000 vascos y que transforma sus vidas y las de los suyos.

– Es una pregunta muy compleja. Actualmente sabemos que determinadas demencias están producidas por enfermedades que se denominan monogénicas, un gen alterado que produce un cambio en una proteína desde el nacimiento e induce en la vejez una enfermedad neurodegenerativa. Además, una enfermedad como el alzhéimer puede estar provocada por la alteración de genes diferentes. Esto nos ayuda a entender los mecanismos por los que se produce este mal. Estas dolencias monogénicas representan un pequeño porcentaje de los pacientes con enfermedad de Alzhéimer y algo mayor en las demencias frontotemporales. Se estima en un 5%.

– Una amiga siempre dice que tiene muchos boletos para padecer esta enfermedad porque la han tenido varios familiares suyos. Lo cierto es que todos ellos eran bastante longevos.

– Lo más probable es que a esa amiga lo que le hayan transmitido sea

el gen de longevidad. Lo primero que hay que recordar es la relación entre edad y demencia. Una de cada diez personas con más de 65 años la padece, pero entre los mayores de 85 el porcentaje se dispara y llega a una de cada tres. Eso sí, cuanto más joven empieza la enfermedad hay más posibilidades de que sea de origen genético. Si tiene que ver con la edad, está claro que los años son el desencadenante, la genética tiene un papel secundario.

– Y entra el estilo de vida. Usted incidirá hoy en ese aspecto porque lo considera fundamental.

– Lo que es malo para el corazón también resulta ser un factor que propicia la demencia. Hablamos de colesterol, diabetes o hipertensión. Envejecemos, ¿por qué? Los genes van haciéndonos viejos, para empezar por una sobredosis de calorías. A una colonia de ratas le das la mitad de la comida que a otra y las primeras son más longevas. Hay alimentos, además, que plantean problemas porque producen radicales libres y ácidos que estropean la maquinaria celular. No estoy diciendo que no haya que consumir calorías, porque un umbral inferior al adecuado causa desnutrición.

– ¿Cuál es el otro elemento que envejece nuestros genes?

– Estamos diseñados en origen para andar 15, 30 ó hasta 40 kilómetros

ALGUNAS FRASES

► **Euskadi.** «Somos uno de los países más longevos y en eso también influye el que tenemos una buena atención sanitaria».

► **Educación.** «Debería ser obligatorio enseñar a los niños a comer a cocinar».

► **Edad.** «Las demencias están íntimamente unidas a la edad».

«Cuanto antes se origine la enfermedad, es más probable que tenga un origen genético»

«Los genes que tenemos envejecen por una sobredosis de calorías y por la falta de ejercicio»

para poder consumir 400 ó 500 calorías. Es lo que hacían nuestros antepasados más antiguos. Ahora esperamos sentados en el sofá a que nos traigan 4.000. El pueblo polinesio salió de Asia y recorrió 5.000 millas. Solo sobrevivieron a aquella tra-

vesia quienes tenían unos genes capaces de sobrevivir alimentándose solo de los peces voladores que podían capturar, lo que quiere decir que la población es muy seleccionada desde el punto de vista genético. Pero Samoa pasó a formar parte de Estados Unidos y esos genes acostumbrados a la frugalidad se vieron rodeados de comida. Ahora son luchadores de sumo. Un caso más próximo es el de los gitanos, que hace 50 años eran delgados y que cuando se han asentado, el entorno ha cambiado su genética.

– ¿Si comemos poco y hacemos mucho ejercicio no padeceremos estas demencias?

– Todo esto es muy complejo, cada persona es diferente y hay otra cosa muy importante que es el sistema sanitario. Euskadi es un país longevo con una esperanza de vida de 86 años en las mujeres y de 81 en los hombres. Tenemos una buena atención médica, fármacos para combatir enfermedades que otros lugares, más allá de su genética o su estilo de vida, no tienen. China, un país con fama de tener ciudadanos de mucha edad, abrió la puerta a la contaminación de todo tipo que produce enfermedades. No comería nada producido en China. Hay pueblos en Grecia e Italia con dietas muy poco carniívoras, localidades del Cáucaso y del Ecuador...

– Genes, colesterol, falta de ejercicio, edad avanzada... Muchos puntos en los que poner el foco.

– Una muy buena jugada genética puede estropearse por el estilo de vida o al revés, pero aunque a medida de que en algunos países en los que se controla la hipertensión o el colesterol, el número de demencias no disminuye porque la esperanza de vida aumenta, lo que sí se llega a estabilizar.

– ¿No tomamos las medidas necesarias para que los estilos de vida que evitan esas enfermedades se adquieran desde la infancia?

– Hemos tardado cuarenta años en prohibir el tabaco en lugares públicos. En muchos colegios hay todavía máquinas expendedoras de palmeras de chocolate. Existe un lobby terrible que se opone a las restricciones a las bebidas azucaradas que proliferan por todas partes. No soy partidario de prohibiciones, pero si de que el IVA de la Coca Cola sea del 21%, pero el de la limonada natural del 5%. Pero aquí siempre te encuentras con esos lobbies de los que hablaba. Una lata de refresco contiene ocho o nueve azúcares y en los productos light se utilizan otros complementos que también pueden ser perjudiciales, porque en Estados Unidos el control de los aditivos es muy relajado. En Finlandia, por ejemplo, los niños no pueden ir en coche a las escuelas, tienen que llegar andando.

– Es neurólogo, pero le da mucha importancia a la alimentación.

– Sin lobbies ni sectarismos, creo que debería ser obligatorio enseñar a comer y a cocinar, que debería ser una asignatura en los colegios. En Occidente comemos demasiado, muere más gente por exceso que por falta de alimento.

ZULET



EN DIAGONAL
ROSA BELMONTE

Brujo Imperial

Solo faltaba el Ku Klux Klan. La actriz mexicana Susana Dosamantes tuiteó una de sus tónicas con el mensaje «Donald, ya llegó tu traje de la tintorería. Ahora la prensa nos cuenta en abstracto que el KKK ha acudido al llamamiento racista de Trump. Y también, pero esto es aparte, que se ha quemado una iglesia en el Delta del Mississippi (mira, 'Mississippi Burning'). En lo que quedó en pie escribieron 'Vota Trump'. Es aparte, pero se mezcla. El KKK resurgió gracias a 'El nacimiento

de una nación' (1915), de D.W. Griffith, de donde los fantasmas sacaron lo de quemar cruces, una idea de Griffith. Los del KKK eran retratados como héroes que rescataban mujeres blancas de negros salidos. En 1920 tenían cuatro millones de miembros. No sólo linchaban, también se oponían a «aparcarse al borde de la carretera». Ahora son cuatro gatos. Y parece que Trump sea el Brujo Imperial honorario. Menos mal que esto se acaba. Gane Trump o gane Hillary. O no.

EN PRIMER PLANO

ADOLFO LÓPEZ DE MUNAIN
NEURÓLOGO



Hábitos y demencia. La relación entre los genes y la demencia y la importancia del estilo de vida de cada persona y de su herencia vital son algunos de los argumentos que defenderá Adolfo López de Munain en la charla que impartirá esta tar-

de en el Museo San Telmo. El neurólogo del Hospital Donostia y director del área de Neurociencias del Instituto Biodonostia insiste en que el 5% de las demencias se heredan, pero unos hábitos de vida saludables benefician tanto la salud física como la mental.

LUIS BÁRCENAS
EXTESORERO DEL PP



'El cabrón' era él. Isabel Jordán, empleada de Francisco Correa, declaró ayer en el juicio sobre el caso Gürtel que el personaje 'Luis el cabrón' no es el empresario Luis Delso, como aseguró el extesorero del PP, sino el mismísimo Bárcenas, vi-

tupado de aquel modo porque a partir de cierto momento dejó de hacer encargos a la trama. Además, Jordán ilustró a los jueces acerca de la prodigalidad con que Correa hacía regalos, no siempre glamorosos, a numerosos cargos públicos.

Cazafantasmas

JUAN FRANCISCO FERRÉ

Está ocurriendo un fenómeno curioso. La corrección política empieza a aburrir a todo el mundo. Una prueba evidente fueron los remakes veraniegos de grandes éxitos comerciales de los ochenta. No funcionaron en taquilla. El público acepta la corrección política como ideología oficial del sistema, pero no quiere conculgar a todas horas, incluso en el cine, con los mismos valores de los políticos que ya usan televisiones y radios como púlpitos diarios. La gente quiere ocio y diversión para evadirse de las duras condiciones de vida y también de las opiniones dominantes. Así las cosas, el espectáculo político se divide ahora en dos especies enfrentadas a muerte por el poder: los fantasmas y los cazafantasmas. O por simplificar: los energúmenos anacrónicos como Donald Trump y las pejiuergas de salud endeble como Hillary Clinton. El

escaso éxito de la nueva 'Cazafantasmas' pudo achacarse a la sustitución del reparto masculino de la versión original por un elenco de actrices cómicas en horas bajas. Hasta podríamos aventurar el resultado de las elecciones presidenciales americanas de hoy a partir de la falta de refrendo popular a este refrito cinematográfico. Las cazafantasmas como Hillary y los fantasmas como Trump no convencen demasiado a un público saturado de pantomimas grotescas.

El principal problema de la corrección política es que con su actitud hipócrita solo produce peores fantasmas de los que ya existen. En Europa, los fantasmas más temidos son el fascismo y sus productos derivados y marcas blancas. Se venden últimamente a precios de saldo en los supermercados electorales y obtienen una demanda creciente entre consumidores adultos. En España, por razones históricas fáciles de en-

tender, el fantasma número uno se llama corrupción y reparto de prebendas. La presencia mediática de los fantasmas más reconocibles termina haciéndonos olvidar que hay otros males mucho más graves. Y que las dimisiones y juicios en cadena solo solucionan una parte nimia del problema. Los espectros que deberían aterrorizarnos de verdad son los que no vemos. Los que se esconden tras el telón de las apariencias. Cuando el dinero es rey, todos los demás dominios de la vida se vuelven siervos de su poder.

En el mundo actual la política es una simple fachada. Y los políticos cumplen su función de comparsas como los muñecos en la feria, para que los ciudadanos tengan a quien disparar cuando estén indignados. La psoriasis galopante de ciertos partidos no debería engañarnos. Los escándalos se neutralizan con eficacia infrecuente. Donde la vestidura del sistema se tensa y amenaza con romperse allí actúan los cazafantasmas a toda prisa para reparar el desgarrón. Mientras el plan sea este, los fantasmas y cazafantasmas oficiales se estrellarán una y otra vez contra la pantalla de la indiferencia y el hastío de los ciudadanos. El mundo que viene puede ser muy aburrido, pero también muy peligroso.

BIG BANG
FÉLIX ARES

Astronautas con aureolas

Astronautas en la Luna vieron una corona de santo rodeando la sombra de su cabeza



Recientemente la NASA ha abierto en internet una página, 'Crónicas del Apolo', en las que recuerdan anécdotas de los viajes a la Luna. Una reciente habla de «sombras oscuras» y en ella nos cuenta lo extraño que resultaron para los astronautas aquellas sombras, mucho más negras que las de la Tierra. También nos recuerda una foto del astronauta Buzz Aldrin en la que se ve su sombra alargada y con una «corona de santo» en su cabeza.

Heiligenschein, es la palabra alemana que nosotros traducimos como halo, aureola, corona de santo o luz sagrada, aunque muchas veces se utiliza directamente el vocablo alemán. El fenómeno se ve cuando el Sol se halla bajo en el horizonte y nuestra alargada sombra se proyecta sobre ciertas superficies, por ejemplo, hierba; y si es al amanecer y esta tiene gotas de rocío todavía se ve mejor. Se ve una corona luminosa alrededor de nuestra cabeza. La razón de producirse ese efecto es lo que se llama «ocultación de sombra». Las hojas de hierba que están alrededor de la sombra de nuestra cabeza reciben la luz del sol exactamente desde la dirección en la que están nuestros ojos, por lo tanto, su sombra queda oculta por la propia hoja. Mirando a los lados, la hoja ya no oculta la sombra y la vemos; por tanto, hay un fuerte contraste luminoso entre lo que está alrededor de la sombra de nuestra cabeza y lo que está más lejos. La sombra de nuestra cabeza se adorna con un halo luminoso. Si es al amanecer y las hojas están cubiertas de gotitas de rocío se produce otro fenómeno muy curioso.

Las gotitas de agua devuelven gran parte de la luz incidente en la misma dirección en la que le llegan los rayos del sol. Como nuestra cabeza se interpone entre el Sol y las gotas de rocío, parte de la luz la devuelve a nuestros ojos. Este es el efecto que vemos en las señales de tráfico. Cuando las luces de nuestro coche las iluminan, parte de la luz incidente vuelve al lugar de origen, es decir, hacia los focos del coche y, por lo tanto, hacia nuestros ojos que no están lejos. Ese efecto se llama retroreflexancia y se produce porque dentro de la pintura de las señales hay pequeñas esferas de cristal que hacen el efecto de gotas de rocío.

Seguro que usted se estará diciendo que en la Luna ni hay hojas de césped ni gotitas de rocío. Pero el polvo lunar se apelmaza en pequeñas torres que se parecen a hojas de hierba, las llaman «castillos de hadas» y, además, entre el polvo lunar hay esferas semitransparentes similares a las gotas de rocío.