

SALUT

La prevenció de les malalties del cor ha de començar en la infantesa

MADRID | EFE/DdG

■ Les malalties cardiovasculars es manifesten normalment en l'adult, però prevenir-les és possible si des de la infantesa s'evita el sobrepès, el colesterol o, a partir de l'adolescència, el tabaquisme, coincideixen a afirmar els experts. «Els pacients encara no som conscients de la capacitat que tenim per millorar la nostra salut», afirma el coordinador del Comitè Espanyol Interdisciplinari per a la Prevenció Cardiovascular (CEIPC), el doctor José María Lobos.

L'adopció d'hàbits de vida saludables podria disminuir, segons Lobos, la incidència i les conseqüències d'aquestes patologies que suposen la primera causa de mortalitat a Espanya i a la Unió Europea. Hipertensió arterial, hipercolesterolèmia, el tabac, la diabetis, l'obesitat i l'estrès són els principals factors de risc cardiovascular que, si interaccionen, potencien l'esmentat perill o un d'ells genera l'aparició d'un altre.

Aquesta és una de les advertències que recull la *Guia para el Manejo del Riesgo Cardiovascular*, realitzada per la companyia bio-

mèdica Pfizer. Per la seva banda, l'Institut Mèdic Europeu de l'Obesitat (IMEO) ha explicat que el sobrepès augmenta per cinc la probabilitat de desenvolupar un problema cardíac.

Per evitar les molèsties cardíques en el futur, tot nen, adolescent o adult amb sobrepès o obesitat hauria de realitzar-se un estudi complet dels marcadors de risc cardiovascular i augment de l'estrès oxidatiu (reducció del potencial cel·lular) per detectar precoçment la malaltia, ha advertit la doctora de l'IMEO Elisa Blázquez.

Una altra de les formes de prevenir i fins i tot recuperar-se i curar-se de les malalties cardiovasculars és a través de la fisioteràpia, ha recordat el Consell General de Col·legis de Fisioterapeutes d'Espanya (CGCFE). El CGCFE ha advertit que el 30 per cent de les morts degudes a malalties cardiovasculars podrien evitar-se amb la pràctica habitual d'exercici físic. Per això, els fisioterapeutes recomanen caminar a pas lleuger durant mitja hora (entre 4,8 i 6,4 km/h) la majoria dels dies de la setmana.

Fer la migdiada enforteix el funcionament cerebral

► Un estudi conclou que dormir a la tarda reforça l'aprenentatge

LOS ANGELES | EFE/DdG

■ Un estudi de la Universitat de Califòrnia a Berkeley conclou que la migdiada enforteix el funcionament cerebral. La investigació, que es va presentar a finals de febrer durant la reunió anual de l'Associació Americana per a l'Avanç de la Ciència (AAS) celebrada a San Diego (Estats Units), mostra que un descans d'una hora pot enfortir i restablir en gran mesura el funcionament del cervell. Aquest treball també indica que una programació bifàsica de la son no només refresca la ment, sinó que també pot enriquir-la.

Per contra, els resultats apunten que com més hores està desperta una persona més s'aletarga la seva ment.

Aquestes troballes reforcen dades prèvies dels mateixos investigadors que demostren que les nits en blanc disminueixen la capacitat per retenir noves dades gairebé un 40% a causa de la desactivació de regions del cervell durant la privació de somni.

Els autors de l'estudi van sepa-

rar a 39 adults joves sans en dos grups, els qui dormien una migdiada i els que no. A meitat de jornada, tots els participants passaven per una tasca d'aprenentatge que activava l'hipocamp, una regió del cervell que ajuda a emmagatzemar records basats en fets.

Aprenentatge

Tots dos grups van realitzar la prova a nivells comparables. A les dues del migdia, el grup de participants que va fer la migdiada va dormir durant 90 minuts, mentre que l'altre va romandre despert. Més tard, a les sis de la tarda, tots ells van realitzar una nova ronda d'exercicis d'aprenentatge.

Els que havien estat desperts tot el dia van tenir un pitjor aprenentatge en contrast amb aquells que van dormir, que van realitzar la prova millor i van augmentar la seva capacitat per aprendre.

«Dormir no només arregla els problemes d'una vigília perllongada sinó que, a un nivell neurocognitiu, et mou cap a on eres abans de fer una migdiada», ex-

plica Matthew Walker, director d'aquests estudis. Walker apunta que aquests descobriments reforcen la hipòtesi dels investigadors que dormir és necessari per netejar tot l'emmagatzemat en la memòria a curt termini del cervell i deixar pas a nova informació. Els investigadors han descobert que aquest procés de refrescament de la memòria es produeix quan els qui dormen la migdiada es troben en una fase específica del son.

Les proves de l'electroencefalograma, que mesuren l'activitat elèctrica en el cervell, van indicar que aquesta capacitat està associada amb la fase dos de la son no REM, que té lloc entre la son profunda (no REM) i l'estat conegut com a Moviments Oculars Ràpids (REM, segons les seves sigles en anglès).

Walker afegeix que es desconeixia el propòsit d'aquesta fase de la son i que els nous resultats ofereixen evidències de per què els humans passen gairebé la meitat de les seves hores de son en la Fase 2, no REM.