
BOLETÍN INFORMATIVO / Semana No. 16 – 2024

**EFFECTO ROSETO: INFLUENCIA DE LAS RELACIONES HUMANAS EN LA
PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES**

Una interesante observación llevó al Dr. Steward Wolf, a mediados del siglo pasado, a escribir un curioso libro, hoy casi olvidado y muy poco tenido en cuenta siempre: “El poder del clan: la influencia de las relaciones humanas en las enfermedades cardíacas”. Hoy sabemos que en las ENT no hay causalidad directa, que todo obedece a una maraña de causas que provoca una maraña de efectos, pero este enfoque resulta interesante y debe tenerse en cuenta al abordar la complejidad del asunto.

Por aquel entonces las enfermedades cardiovasculares comenzaban a escalar en la morbilidad y la mortalidad en los Estados Unidos. Sin embargo, el médico de familia del pequeño poblado de Roseto, en Pensilvania, llamó la atención de Wolf pues allí no se trataban a la gente por este tipo de afecciones. Fue entonces que el Dr. Wolf comenzó a estudiar la población de Roseto tomando en cuenta parámetros médicos.

Roseto era entonces un pequeño núcleo urbano fundado en su totalidad por inmigrantes originarios de una pequeña localidad italiana situada a los pies de los Apeninos llamada Roseto Valfortore.

A finales del siglo XIX, el pueblo italiano experimentó un gran flujo migratorio y los rosetianos se desperdigaron por todo el mundo. Un grupo muy importante emigró al Estado de Pensilvania, en Estados Unidos, con la intención de trabajar cerca de una cantera de pizarra. Con el devenir de los años, los rosetianos fundaron todo un pueblo al que denominaron Roseto en homenaje a sus orígenes. Para mediados del siglo XX, Roseto era un asentamiento estadounidense como otro cualquiera.

Cuando comenzó sus investigaciones, el Dr. Wolf barajó de primero la hipótesis de que los hábitos alimenticios propios de una comunidad mediterránea beneficiaban a estos inmigrantes en comparación con la población estadounidense que se alimentaba a base de azúcares y proteínas.

Pero los rosetianos habían adquirido los hábitos alimenticios de la sociedad estadounidense e incluso en los apuntes del Dr. Wolf se observaba que el tabaquismo estaba muy extendido ya entre la población, algo que debía perjudicar seriamente la salud cardiovascular de los rosetianos.

Una vez descartada la mencionada hipótesis, la siguiente suposición se dirigió a la genética de los rosetianos. Pero al estudiar la incidencia de las enfermedades cardiovasculares en otros rosetianos que no residían en el asentamiento también se desechó esta hipótesis. Aquellos que residían en otras partes de Estados Unidos sufrían enfermedades cardiovasculares con la misma frecuencia que los demás estadounidenses.

El siguiente estudio se centró en el análisis de la zona geográfica en la que vivían, pero poblaciones colindantes como Bangor o Nazareth tenían las mismas tasas de incidencia que las demás poblaciones de Estados Unidos.

La colaboración del sociólogo John Bruhn, a la postre coautor del mencionado libro, resultó ser vital en el esclarecimiento del misterio de Roseto. Él y Wolf apreciaron que los rosetianos habían construido una comunidad muy cohesionada.

Todos se ayudaban mutuamente. En una población de apenas dos mil habitantes había veintidós organizaciones cívicas. Las casas donde convivían tres generaciones eran inusualmente frecuentes. Los domingos todo el pueblo se congregaba en la parroquia Nuestra Señora del Monte Carmelo para celebrar conjuntamente la misa.

Se potenciaba sobremanera el igualitarismo y los más afortunados ayudaban a los más desfavorecidos. En definitiva, el sentimiento de comunidad solidaria era extraordinario para una población afincada en un país donde primaba sobremanera el individualismo.

Hoy día sabemos que la soledad que evitaban los rosetianos aumenta los niveles de estrés, el gran mal de los llamados países desarrollados.

El estrés aumenta en nuestro cuerpo el cortisol, hormona producida por la glándula suprarrenal y prepara al organismo para momentos en los que tenemos que acelerar nuestra actividad metabólica en respuesta a condicionantes externos. Pero la exposición constante de los tejidos al cortisol provoca el incremento de la presión arterial y la depresión del sistema inmune, que termina desembocando en enfermedades cardiovasculares.

Los rosetianos mostraron en este bonito experimento la naturaleza grupal del ser humano, contrarias al individualismo que se ha expandido por el mundo y con él las enfermedades cardiovasculares. / (STM).

EL DESAFÍO DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA LA PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES

La alimentación de los seres humanos ha ido cambiando a lo largo del tiempo. En un inicio, nuestros antecesores eran recolectores-cazadores, comiendo frutas junto a carne obtenida de la caza. Hace 800 000 años se dominó el fuego, incorporándolo a la gestión de la vida humana. Hay que tener en cuenta que la cocción facilitó la masticación y la extracción de nutrientes de alimentos, además de eliminar toxinas, alargar la vida útil y mejorar el sabor.

Entre los años 8 000 a 1 000 A.N.E. se inició el desarrollo de la agricultura y la ganadería, con el predominio en la dieta de cereales integrales complementados escasamente con legumbres, verduras, lácteos, carnes, pescados y frutas estacionales.

Una de las preocupaciones más destacadas en la actualidad en relación con la alimentación es el sobrepeso y la obesidad. La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que desde 1975, la obesidad casi se ha triplicado en todo el mundo. La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas.

La palabra dieta proviene del vocablo griego “*daita*”; el término hacía referencia a la regulación de los hábitos de vida en general, lo que incluye aspectos más amplios como la lactancia materna, el ejercicio físico, no fumar y seguir una alimentación saludable.

La provincia de Granma fue designada a comienzos del pasado año de 2023 como Área de Demostración para la Promoción de la Alimentación Saludable como Factor Protector de la Salud y de la Prevención y Control de las ENT. Esto nos obliga a conjugar voluntades y realidades. La respuesta a la interrogante que encabeza esta nota resulta afirmativa porque no depende solamente de un deseo o un objetivo a lograr por el sector Salud.

Nuestra medicina es básicamente preventiva, por lo que estamos profundizando en cómo lograr hábitos saludables en la alimentación de niños y adolescentes, para lograrlo el indispensable el papel que juega la familia en las comunidades porque de ellos depende el adulto que a largo plazo saldría de las estadísticas que aportan las ENT.

“El propósito esencial de la estrategia es el de reducir la morbilidad en el territorio nacional y, con ello, fortalecer las acciones para lograr una esperanza de vida saludable”. Así apuntaba en julio de 2022, ante la Asamblea Nacional del Poder Popular, el ministro de Salud Pública, doctor José Ángel Portal Miranda, al

presentar la situación de las ENT y la estrategia nacional para su prevención y control.

La OMS reportó en 2022 que 380 millones de niños y adolescentes padecían problemas de obesidad y sobrepeso, y 41 millones de menores de 5 años que presentaban obesidad. Estas cifras podrían duplicarse para el 2025 de continuar el ritmo que manifiestan. Se categorizaba así a la obesidad como la “una pandemia del siglo XXI”, debido a su alcance y gravedad.

Nuestro país no escapa a esta situación y así tenemos que: la Tercera Encuesta Nacional de Factores de Riesgo de 2010 evidenciaba que en el caso de los niños aproximadamente del uno al tres por ciento de los mayores de seis años padecen hipertensión, generalmente ocasionada por la obesidad debido a malos hábitos nutricionales y poca actividad física.

La más reciente Encuesta Nacional de Salud no sólo corrobora esta tendencia, sino que da cuenta de que el sobrepeso/obesidad en niños y adolescentes se ha incrementado alcanzando alrededor de un 20 %.

Unido a este daño para la salud en este grupo y relacionado con una alimentación saludable se comprobó en la reciente encuesta, que un 7.2 % añade sal a los alimentos, en tanto un 10 % no consume vegetales y una cifra superior al 60 % incluye con frecuencia en su dieta alimentos azucarados, ahumados y fritos.

En la provincia de Granma se desarrolla un programa educativo integral con énfasis en la atención a niños y adolescentes, incluso desde la etapa prenatal, con un enfoque de acciones intersectoriales y con una mirada priorizada a la familia, la escuela y los centros de trabajo. Se consideran los factores de riesgo y signos de alarma del sobrepeso y la obesidad.

Autores: Alexis Ferrer Fernández y Ana Julia Quesada Font – Departamento de ENT, Dirección General de Salud Pública de Granma.

PRINCIPALES EVENTOS DE LA SEMANA 16

Semana Mundial de la Creatividad y la Innovación

- Lunes 15: Aniversario del Bombardeo a Aeropuertos cubanos como preludio de la invasión mercenaria por Playa Girón (1960) // Día Internacional de la Enfermedad de Pompe // Día Mundial del Arte // Reunión Metodológica de la Habana con sus Municipios para la Gestión de las ENT (11.00 AM; Salón del Centro Provincial de Electromedicina) // Reunión de Coordinación Semanal de

la Viceministra de Salud Pública, Dra. Carilda Peña García, para el Área de la Higiene, la Epidemiología y la Microbiología.

- Martes 16: Aniversario de la Proclamación del Carácter Socialista de la Revolución Cubana // Aniversario de la Fundación del Partido Comunista de Cuba // Día Mundial de la Voz // Día Mundial contra la Esclavitud Infantil // Día Mundial del Emprendimiento // Día Mundial del Síndrome de Hirschhorn // Reunión Técnica y de Coordinación Semanal de la Dirección de Epidemiología (AM, AHE del MINSAP) // Videoconferencia de la SOCUSAP con las provincias (4.00 PM, desde el Centro de Dirección del MINSAP. Participan Invitados los Coordinadores Provinciales de ENT).
- Miércoles 17: Día Mundial de la Hemofilia // Día Mundial de la Lucha Campesina // Día de Apreciación de los Murciélagos // Evento Científico *Cuba Cardio* (AM, HNC).
- Jueves 18: Día Internacional de los Monumentos y Sitios // Día Mundial del Radioaficionado // Evento Científico *Cuba Cardio* (AM, HNC) // Videoconferencia con las provincias para la gestión de las ENT (4.00 PM, desde el Centro de Dirección del MINSAP).
- Viernes 19: Aniversario de la Victoria de Playa Girón (1960).
- Sábado 20: Día de la Lengua China // Comienza la Semana de Vacunación en las Américas.
- Domingo 21: Día Mundial de la Creatividad y la Innovación.

SUGERENCIA DEL DOMINGO (PARA LA SEMANA 16) – LEER PARA CRECER

Este domingo 14 de abril, desde el Grupo WhatsApp de ENT sugerimos la lectura de una importante obra de la eminente pediatra y salubrista norteamericana, **Barbara Starfield**, titulada **“Atención Primaria. Equilibrio entre las necesidades de salud, servicios y tecnología”**. Búsquelo, léalo y compártalo. / (STM).

AQUÍ SE ACEPTAN COLABORACIONES: ¡HAGA LA SUYA!

Coordinador: Dr. Salvador Tamayo Muñoz – MINSAP, La Habana, 15 de abril de 2024.

salvador.tamayo@infomed.sld.cu