

Enero 15

Llevo ya 10 días en este Instituto en el cual me han tratado como nunca lo espere. Me informaron que era el primer profesional extranjero que aceptaban a pasar una pasantía desde la fundación del Instituto, es decir hace 20 años. Fui invitado a comer junto a 3 investigadores y el Director que es un nutricionista - investigador finlandés o fines muy dinámico y me dio la bienvenida oficial. Me dieron una oficina y me preguntaron si necesitaba algo más. No sé en qué estaba pero pedí una cama para leer acostado y no en un escritorio. Al otro día llegué y ESTABA la cama! Una vez más el respeto por sentarse a pensar, que en este caso por acostarse a leer y pensar una vez más hizo su debut!! La cama ha sido vital. Ya hice una revisión en ella de 400 artículos sobre los efectos del ejercicio en el envejecimiento y varias de sus fisiopatologías aplicadas. Una selección de estas (todas del 2004) será parte de la Guía que estoy escribiendo sobre ENVEJECIMIENTO INTELIGENTE!! que me pidió el gobierno de Chile. La biblioteca acá es completísima y prácticamente todo sobre el tema está en los Journals en la biblioteca, con fotocopidora gratis, carpetas etc.etc... Esta es mi beca número 14 y creo que es la más completa (y más cara) desde el punto de vista académico. Ya terminaré una revisión sobre señales del metabolismo energético y he confeccionado 27 diapositivas con datos de este Instituto.

La población finlandesa está compuesta por un gran porcentaje de adultos mayores y los factores de riesgo cardiovascular fueron los más importantes y el gobierno se puso en campaña y normalizó las cifras y a este Instituto le tocó ser gran protagonista. La educación es lo básico a todo nivel en la población y el acceso a las facilidades también son prioridad. Hay solo una escuela formadora de educadores físicos en Jyväskylä y nada más. Allá a más de 400 Kms de Helsinki se centraliza la formación de profesores que ya en segundo año está haciendo biopsias, aspecto que yo ya había presenciado en otra visita que hiciera hace algún tiempo atrás. Los exámenes de admisión son muy exigentes y quedan muchos postulantes fuera. El gobierno paga pasajes y estadía a los estudiantes de fuera de Jyväskylä que quedan aceptados y en sus postgrados de master y Doctorado reciben sueldo oficial de parte del gobierno.

Al este Instituto llegan por información decenas de adultos a someterse a programas de prevención para un envejecimiento sano. Entran y cada uno queda comprometido y fichado para ser sujeto experimental en diversos proyectos que se llevan a cabo. El sistema es simple y práctico. Se le evalúa al inicio, y se ven los efectos del ejercicio a los 3, 6, 12 y 18 meses sobre múltiples variables que van desde el equilibrio a la densidad mineral ósea (mi oficina queda al lado del densitómetro) pasando por perfil lipídico y composición corporal y así se va construyendo un estado de datos que permite obtener rangos, desviaciones y normales.

Los métodos es algo que está en profunda revisión ya que como sabemos la ciencia ha entregado métodos de ejercicio para diversos tipos de situaciones de cada paciente. Y LAS PESAS o el entrenamiento de sobrecarga definitivamente posee una prioridad sobre el mentado ejercicio aeróbico.

Desde el punto de vista emocional, me llama la atención como tratan al viejo acá. En vez de tolerancia 0 es sin contemplación. Se cae en la calle y arregladas y así uno ve a cientos de viejos caminando por el hielo cargados de sus compras envueltos en ropa por el frío sin recibir la más mínima ayuda, lo que es fuerte de ver y más aun cuando te retan si les ofreces ayuda. En contraste con nuestras costumbres que los hacemos sentir inútiles, viven en medio de una misericordia anacrónica en relación a sus capacidades de la cual al igual que los chicos, abusan y se acomodan en esa contemplación lamentosa con la cual tratamos a nuestros viejos. Los cuidamos como a los chicos, así es como los chicos están engordando y así es como los viejos quedan más inválidos de lo que en realidad son. Acá está estudiado a qué edad una mujer en promedio ya no puede subir un escalón de 50 cms: a los 60 y un hombre a los 70 y de 30 cms a los 70 y 75 respectivamente para una misma altura por supuesto.

En la revisión que efectúe hay varios trabajos en que se culpa a la sociedad joven de hacer más inútiles a los viejos de los que real y biológicamente pueden ser. Esta sobreprotección latina es parte importante y responsable de la incapacidad de los viejos, de la atrofia prematura de las capacidades funcionales de los viejos y de las alteraciones y enfermedades asociadas que esta inactividad les reporta. Esto está comentado en varias revisiones aparecidas el 2004 sobre SARCOPENIA, una epidemia y un problema de salud mayor.

Acá los viejos tienen forma de viejo a más temprana edad que los nuestros y por aspecto es impresionante las cosas que los he visto hacer, la cantidad de equipos de básquetbol, voley y crosscountry en esquí que conforman gente muy muy mayor. Personalmente me considero una persona de caminar rápido sin embargo en mi andar soy sobrepasado por más del 50% de los caminantes.

Esto está en cierta medida también influenciado por el hecho de la creación del Test de 2k de caminata el cual se ha popularizado y se ha creado conciencia que salir al ritmo del perro no tiene ningún significado fisiológico. Este test permite el cálculo del máximo consumo de oxígeno y mediante tablas otorga un puntaje que indica la condición y el factor de riesgo que la persona tiene. En Chile lo desarrollaremos y correlacionaremos con otros factores de riesgo y en Argentina lo dare a conocer en el Congreso Nacional de Nutricionistas en Mayo en Córdoba.

En definitiva, creo que se me ha cerrado un círculo que no ha sido fácil de cerrar:

1.- La biología molecular ha demostrado que las proteínas encargadas del balance energético (AMPK) se estimulan cuando los depósitos de glicógeno muscular sufren cambios o cuando existe acumulación de AMP.

2.- La sola forma de estimular estos procesos es con ejercicio de media a alta intensidad y la literatura ha demostrado que hasta el perfil lipídico es posible de modificarlo solo con ejercicio intenso.

3.- Que el fenómeno de sarcopenia es la fase inicial del desorden metabólico que experimenta el adulto y que su prevención evita múltiples alteraciones neuromusculares, metabólicas, cardiovasculares y osteoarticulares.

4.- No es la medicina ni la nutrición ni los fármacos los malos sino la mala condición física que el ciudadano común está experimentando en una sociedad en que el sinónimo de status es moverse menos. Por tal motivo el paciente está

mas sensible a los efectos del ejercicio. **HOY DAR UNA PRESCRIPCION SIN CONTEMPLAR EL ESTIMULO DEL METABOLISMO ENERGETICO POR PARTE DEL MUSCULO ES ABSURDO.** Los alemanes recién publicaron y demostraron que la población joven alemana se mueve distinto a la adulta PERO el gasto energético diario es exactamente igual entre los 28 y los 74 años de edad!!!!!!

(Institute of Nutritional Sciences, Univ. of Giessen, Alemania. J Sport Med Phys Fitness 2004;44:71).

UN ABRAZO, Carlos Saavedra Msc.