

VALENTÍ FUSTER: “EL COR SERVEIX PER DONAR VIDA; EL CERBELL QUALITAT DE VIDA”

4 juny, 2018



Sempre és important escoltar i conèixer les reflexions clares i contundents d'un dels cardiòlegs més prestigiosos del món, el català Valentí Fuster, actualment Director General del Centre Nacional de Investigacions Cardiovasculars Carles III de Madrid.

Si decidim cuidar-nos haurem pres una decisió encertada que ens allargarà la vida. Segons Fuster: ***“El cor serveix per donar quantitat de vida; el cervell per donar qualitat de vida. És molt senzill, quedin-se amb això. Prendre la decisió de cuidar-se és cerebral. No val córrer set milles al dia i arribar a la nevera i menjar el que et doni la gana”.***

Per arribar a aquesta decisió, l'educació juga un paper fonamental: ***“L'educació és molt important per l'autoestima. Quanta més educació hi ha, més entra el raonament apropiat per fer o simplement escollir el més adequat. Quan més sabem, més estem en control de nosaltres i més podem escollir què és el més raonable per nosaltres”.***

Fuster parla de la importància de promoure la salut en lloc de prevenir les malalties: ***“La primera cosa que s'ha de fer es parlar en positiu. Estem intentant promoure la salut, més que prevenir la malaltia. Això, psicològicament, veiem que té impacte. Hem de promoure el que és bo. Això és important per l'adult”.***

Valentí Fuster adverteix que els nens no raonen igual que els adults. És primordial ensenyar els bons hàbits de vida des de

ben petits: *“ Per als nens, els estudis són de tres a sis anys. Els ensenyem com funciona el teu cos. Pels nens, és important que entenguin. Segon menjar bé. En tercer lloc, educació física, esport. I quart, com controlar les emocions. Des dels tres a sis anys els ensenyem ja, que quan siguin grans sàpiguen dir no al alcohol, quan se'ls hi presenti el tabac, etcètera, i és un programa de molt d'èxit”*

És fonamental, per Valentí Fuster, parlar de qualitat de vida: *“Per això hem de posar tot l'esforç en el cervell. És prendre una decisió: vaig a cuidar-me i vaig a tenir en compte els set factors de risc. Molta gent diu: [vaig a menjar all, perquè l'all va contra la malaltia cardíaca. Vostè sap? Jo prenc xocolata negra per que el blanc et mata]. Jo no se d'on han tret aquestes històries. Això està als diaris i tothom ho llegeix. Si volem parlar de salut, cuidar-se és tenir en compte tots els factors de risc”*

Però, quins són els factors de risc per Valentí Fuster: *“Hi ha set factors que són la causa de l'infart de miocardi i de l'infart cerebral, que és la causa de mortalitat en un 75 % d'aquests pacients. Els set factors són els següents: hi ha dos mecànics (la pressió arterial alta i l'obesitat). Després hi ha dos químics (colesterol elevat i la diabetis, sucre elevat en sang. I després tres de conducta (fumes o no fumes, fas exercici o no, o menges malament) Menjar malament no significa obesitat: molta sal, molt greix, etcètera”,*

Seguint parlant sobre la seva especialitat, el cor, Valentí Fusté reflexiona: *“El que sabem del cor és que està aquí i batega. Però, la veritat es que sabem molt poc. Per exemple, el cor batega seixanta, setanta, vuitanta vegades per minut, amb quatre vàlvules que s'obren i tanquen, amb la sang que entre i surt. I, en canvi, no passa res durant...¿ Sap quantes vegades batega en la vida d'un individu? Milions de vegades. En canvi, un avió, cada quatre dies el tenen que enviar al garatge per mirar-li què es el que no pot funcionar... ¿Com és el cor, que mecànicament és tant complert, no necessita de*

reparació? Som nosaltres els que l'espatllem. És a dir, que quan vostè em pregunta ¿Què sabem i què no sabem?. Sabem moltes coses del cor, però la base de com el cor és íntacte, amb tants anys de bategar amb tanta complexitat... Jo no li puc donar la resposta. He parlat amb molts físics, i no tenen ni idea".

Sens dubte són les reflexions d'un savi, que cal tenir-les sempre molt presents, per millorar en qualitat de vida i futur.