

«La práctica excesiva de deporte puede ser perjudicial y provocar lesiones»

El sexto Simposio Científico Anual del Grupo de Investigación en Reumatología del Inibic abordó las claves para evitar este tipo de dolencias

C. DEVESA

A CORUÑA / LA VOZ

«El incremento de la esperanza de vida ha llevado a un aumento de las patologías relacionadas con la edad, siendo la artrosis una de las más frecuentes», apunta Francisco Javier Blanco García, coordinador del Grupo de Investigación en Reumatología (GIR) del Inibic, que ayer abrió con María del Carmen de Andrés González, del área de Epigenética del organismo, la sexta edición de su Simposio Científico Anual que se celebró en el Colegio Oficial de Médicos de A Coruña. En la cita, expertos nacionales e internacionales analizaron cómo la combinación de terapias avanzadas con las estrategias basadas en una alimentación saludable y en productos presentes en la naturaleza puede abrir nuevos caminos para el abordaje de estas patologías. Según Blanco, en España hay 7 millones de personas que las padecen «y en Galicia la cifra alcanza los 800.000», añade.

Para atajar estas dolencias, el coordinador del grupo de investigación del Inibic explica que mantener el aparato locomotor en buen estado es clave, pero advierte que «la práctica excesiva puede generar lesiones y desgaste articular, como se observa en deportistas profesionales». El experto indica que «este está preparado para funcionar hasta cierta edad y, si no se cuida bien, pueden aparecer consecuencias importantes como la artrosis, que es uno de los problemas más prevalentes en el mundo».

Blanco destaca la importancia de combinar hábitos saludables con terapias avanzadas. «Una dieta equilibrada y antiinflamatoria, rica en omega 3, polifenoles vegetales como el resveratrol y vitamina D, es fundamental para mantener la salud del aparato locomotor». Así, en el encuentro se puso en valor el papel de la alimentación como medicina y se previno sobre la obesidad «como un factor de riesgo importante para la artrosis y muchas otras enfermedades», indica Blanco.

Los riesgos de la polifarmacia

El coordinador también hace alusión a los riesgos de la automedicación. «La polifarmacia, el uso excesivo de fármacos, puede ocasionar más problemas que beneficios. Hoy en día, la accesibilidad a los medicamentos es muy alta y, si no se controla, se puede generar un deterioro adicional de la salud y favorecer el envejecimiento prematuro», señala.



De izquierda a derecha: M.^a del Carmen de Andrés, del área de Epigenética del Inibic; Carlos Pérez, encargado de Medicina, Nanomedicina e Imagen Molecular en el CNIC; Rose Davidson, profesora de Nutrición y Biomedicina de la Facultad de Medicina de Norwich, en el Reino Unido, y Francisco Blanco, responsable del grupo de Reumatología del Inibic.

En cuanto a las investigaciones del grupo de Reumatología del Inibic, Blanco señala que se realizan «desde perspectivas moleculares y celulares, explorando terapias avanzadas que incluyen células madre y mitocondrias para reparar tejidos dañados». También subraya el papel emergente de la nanomedicina y la microbioma y apunta a la importancia de la higiene bucal. «Influye en el estado inflamatorio del organismo y en la respuesta a los tratamientos de enfermedades reumatológicas, como la artritis reumatoide».

Herramientas de predicción

Sobre la actividad de su grupo, Blanco explica que desarrollan «biomarcadores moleculares, genéticos y proteómicos que, com-

binados con datos clínicos y de imagen, que permiten predecir el riesgo de desarrollar artrosis y la necesidad de prótesis en los próximos años mediante herramientas como el llamado DITObA». «Este permite realizar una predicción para poder dar una atención personalizada, que al final es también el objetivo por el que tenemos que luchar», añade.

El coordinador del grupo de Reumatología del Inibic apuesta así por la medicina de predicción. «La clásica, que es la de hacer diagnósticos y tratamientos, tiene que ir dejándose un poco atrás. Tenemos que realizar predicciones para poder anticipar el diagnóstico. Cuando una persona está enferma ya partimos de una limitación, ya hay una situación de daño, por lo que los tratamientos siempre van a tener sus limitaciones. Si somos

capaces de adelantarnos, nos va a ir mucho mejor. Tenemos que trabajar para hacer predicciones, no solo diagnósticos».

Medicina en la UDC

En cuanto al papel que juega el Inibic en la posible implantación de Medicina en la UDC, Blanco, que fue el director científico del instituto desde su nacimiento en el 2008 hasta el 2021, indica que «la investigación, y en este caso el Inibic, es un elemento fundamental para poner en marcha la actividad de esta docencia en A Coruña». «Los profesionales que estamos en el hospital hacemos actividad asistencial, investigadora y docente, y cuantos más instrumentos tengamos, mayor beneficio habrá en la asistencia. Si falta una de estas patas, al final no se consigue la excelencia, que es el objetivo».

Del aceite de oliva a la nanomedicina, las fórmulas para frenar la artrosis

El Simposio Científico Anual del Grupo de Investigación en Reumatología del Inibic comenzó con una mesa redonda moderada por Juan Fabián Labora (UDC) en la que Carlos Pérez Medina, del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares de Madrid, expuso los últimos avances en nanomedicina aplicada a las enfermedades cardiovasculares, destacando su potencial diagnóstico y terapéutico. Margarita Poza Domínguez, del Inibic, analizó el papel de las bacterias en el cáncer colorrectal, mientras que Blanca

Laffon Lage, del CICA de la UDC, habló sobre la fragilidad en mayores, su fisiopatología y los biomarcadores que permiten identificarla de forma temprana. Cerró el primer bloque Sergio Lucio Gallego, del Grupo de Terapia Celular y Medicina Regenerativa de la UDC, que presentó el impacto de las vesículas extracelulares en enfermedades asociadas al envejecimiento.

Tras una pausa, Rose Davidson, de la Universidad de Anglia del Este, en el Reino Unido, defendió la alimentación como herramienta

preventiva. Posteriormente, Beatriz Cancho Grande, de la Universidad de Vigo, expuso el potencial antidiabético de los aceites de oliva gallegos, y Carlos Jiménez, del CICA de la UDC, explicó cómo la química de productos naturales puede contribuir a retrasar el envejecimiento.

La sesión concluyó con Carlos Vaamonde, del Inibic, que presentó la búsqueda de agentes terapéuticos contra la artrosis en recursos marinos. El presidente del Colegio Oficial de Médicos de A Coruña, Luciano Vidán, clausuró la cita.