

## Indígenas bolivianos tienen los corazones más sanos

Por MARIA CHENG

Associated Press, 18 de marzo de 2017



LONDRES (AP) — En lo profundo de la selva amazónica boliviana vive un pueblo indígena que se dedica a la caza y la agricultura, y sus corazones son de los más sanos en el planeta, dicen los investigadores. Los tsimane, una sociedad de cazadores-recolectores, tienen el menor nivel de obstrucción de arterias de cualquier otra población estudiada, según investigaciones recientes.

Los científicos dicen que esto destaca la importancia de reducir los factores de riesgo para la insuficiencia cardíaca. Los tsimane pasan entre cuatro y siete horas diarias en actividad física y su dieta es baja en grasas y azúcares. No beben ni fuman con frecuencia.

"El tsimane de edad mediana tiene arterias que corresponden a un occidental 28 años menor", dijo el doctor Randall Thompson, cardiólogo del St. Luke's Health System de Kansas City, Missouri, uno de los jefes del estudio.

El trabajo apareció el viernes en la edición digital de Lancet y fue presentado en una reunión del Colegio Estadounidense de Cardiología.

Thompson y sus colegas trabajaron con antropólogos que estudian a los tsimane desde hace años. Es un grupo de unas 16.000 personas que habita las márgenes de un afluente del Amazonas.

Los 705 participantes del estudio pasaron un día remando sus canoas y luego viajaron durante seis horas en jeep a la ciudad más próxima, donde los médicos escanearon sus corazones y midieron su estatura, ritmo cardíaco, presión arterial, colesterol y azúcar en sangre. A cambio de esto recibieron hilo, lana y otros regalos.

Los resultados fueron comparados con los de una muestra de 6.800 estadounidenses. La conclusión fue que los estadounidenses tienen cinco veces más probabilidades de sufrir insuficiencia cardíaca que los tsimane. Casi nueve de cada 10 tsimanes no están en riesgo de padecerla.

Según Thompson, el estilo de vida tiene un papel más importante que la genética para evitar los males cardíacos.

Dijo que como los tsimane han estado recibiendo alimentos procesados y canoas con motor, sus niveles de colesterol han aumentado.

Otros expertos dijeron se podrían adoptar los hábitos de vida sana de los tsimane.

No es posible volver a ser cazadores-recolectores, pero si la gente "puede dejar de fumar y dedicar media hora de cada día a ejercicios que las dejan sin aliento, será de gran ayuda", dijo el cardiólogo Joep Perk, quien no participó del estudio.

"Existe la tendencia a culpar a los genes por los problemas cardíacos, y lo que revela este estudio es que uno no puede culpar a sus padres sino a su propio estilo de vida", agregó.