

La SERAM presenta la sesión '*¿Por qué vivimos tanto los españoles?*' en el congreso de la Sociedad Norteamericana de Radiología que se celebra en Chicago

---

## La dieta mediterránea previene la demencia y mejora la salud cardiovascular

- *Estudios de neuroimagen demuestran que la dieta mediterránea se asocia a una mejor función cognitiva y tiene un papel relevante en la prevención de la demencia.*
- *Las pruebas de imagen también confirman que la dieta mediterránea está relacionada con una menor incidencia de eventos cardiovasculares.*
- *Estos factores, unidos al eficiente Sistema Nacional de Salud y al Modelo Español de Trasplantes explican la alta esperanza de vida de los españoles.*
- *Lo han expuesto varias radiólogas españolas en el congreso científico de la Sociedad Norteamericana de Radiología (RSNA 2021) que se está celebrando en Chicago.*

**Madrid, 1 de diciembre de 2021.** Según el último informe emitido por el Instituto de Métricas y Evaluación de la Salud, se espera que los españoles tengan una vida media de 85,8 años en el caso de los hombres y 88,6 en el de las mujeres en 2100. La dieta mediterránea, unida al clima, así como el eficiente Sistema Nacional de Salud y el Modelo Español de Trasplantes, son factores que explican la alta esperanza de vida en España.

Así lo han argumentado varias radiólogas españolas en la sesión '*¿Por qué vivimos tanto los españoles?*' conducida por la Dra. Milagros Martí, presidenta de la Sociedad Española de Radiología Médica (SERAM); y la Dra. Mary C. Mahoney, presidenta de la Sociedad Norteamericana de Radiología (RSNA). La ponencia se ha celebrado en el congreso científico anual que la sociedad norteamericana está celebrando actualmente en Chicago.

La Dra. Nuria Bargallo, neurorradióloga en el Hospital Clinic de Barcelona, ha confirmado que la dieta mediterránea tiene un papel relevante en la prevención de la demencia y está asociada a una mejor función cognitiva: "Se han realizado estudios de neuroimagen que demuestran cambios en el volumen cerebral y en el grosor cortical, así como en lesiones vasculares, relacionados con la dieta mediterránea".

“Se conocen unos factores de riesgo que se van acumulando durante la vida como una mala dieta, el abuso de alcohol o tabaco, que se empieza en los primeros años de adulto y que causarán hipertensión, diabetes, dislipemia u obesidad; y que en la etapa final de la vida provocarán daño vascular y neuronal produciendo demencia”, asegura la doctora. Y expone como factores protectores de la demencia “la educación, el ejercicio físico, la actividad social y cognitiva, que ayudan a mantener una buena reserva cerebral”.

### **Menos infartos de miocardios y accidentes cerebrovasculares**

Por su parte, la Dra. Antonia Arjonilla, radióloga cardiovascular en los Hospitales Universitarios Quirón en Madrid, ha asegurado que una mayor adherencia a la dieta mediterránea se asocia con una menor incidencia de eventos cardiovasculares como infartos de miocardio y accidentes cerebrovasculares.

“Las pruebas de imagen avanzadas como Tomografía Computarizada (TC) y Resonancia Magnética (RM) son capaces de detectar aquellas lesiones más vulnerables por su composición y con mayor probabilidad, por tanto, de ocasionar un evento isquémico; y con ellas se ha comprobado la modificación de las lesiones, tanto cuantitativa como cualitativamente, tras la implantación de la dieta mediterránea”, ha afirmado. En este sentido, ha explicado que “la RM es capaz de mostrarnos alteraciones cuantitativas en el tamaño y la función cardíaca que preceden a la aparición de la insuficiencia cardíaca y la mejoría de esos parámetros tras la dieta mediterránea”.

Para la Dra. Arjonilla, el futuro es “prometedor” a medida que se van incorporando las técnicas de imagen no invasivas como predictoras del riesgo cardiovascular y como método de monitorización de la intervención temprana: “Debemos esforzarnos por conservar las costumbres dietéticas españolas de mediados-finales del siglo pasado, como escudo para la prevención de la enfermedad cardiovascular”.

### **Un sistema de salud universal y eficiente**

La Dra. Fátima Matute, radióloga abdominal en el Hospital Clínico San Carlos de Madrid, ha señalado que la esperanza de vida de los españoles es de las más altas de Europa gracias a la dieta mediterránea, el clima y al “excelente sistema sanitario que tenemos”.

España tiene el sistema sanitario más eficiente de Europa y el tercero del mundo, según el *Bloomberg Health-Efficiency Index de 2018*: “Nuestro sistema de salud universal es público y permite el acceso de todos los residentes en España tanto en la atención primaria como especializada, lo que redunda en una reducción de la morbilidad y en que se puedan tratar enfermedades y prevenirlas”, ha defendido la Dra. Matute.

En este sentido, ha puesto de manifiesto también la excelente formación de los médicos en nuestro país y, particularmente en el caso de los radiólogos, ha explicado “nuestra sociedad científica es muy antigua y potente, y desde los inicios hemos incidido en la necesidad de formarnos no solo en medicina y tecnología, sino también en la importancia de la humanización de la radiología”. La Dra. Matute ha insistido, además, en que hay que redefinir la figura del radiólogo y darle valor en el sistema sanitario, en línea con los argumentos que se han escuchado durante la reunión anual de la RSNA 2021.

### **Éxito del Modelo Español de Trasplantes**

Por último, la Dra. María Fernández-Velilla, radióloga torácica en el Hospital Universitario La Paz de Madrid, ha analizado el modelo español de trasplantes como un sistema “referente en Europa”, “transparente”, de “éxito”, dentro de los factores que explican la alta esperanza de vida de los españoles.

Entre las causas del buen funcionamiento de este modelo, la doctora ha destacado el acceso equitativo en todo el Sistema Nacional de Salud, la formación de los profesionales sanitarios, el apoyo de la sociedad en general y los medios de comunicación y, por supuesto, el papel de la Organización Nacional de Trasplantes, que desde 1989 supervisa todo el proceso de donación y de trasplantes.

El papel del radiólogo en este modelo es de “actor secundario principal” según la Dra. Fernández-Velilla: “Estamos presentes en todas las fases del trasplante. En la sombra, pero siendo imprescindibles para que el proyecto termine bien: evaluamos a los posibles donantes, estudiamos al paciente que necesita recibir ese trasplante para conocer su anatomía y ver que no tiene otras lesiones que vayan a imposibilitar el desarrollo óptimo del trasplante; y realizamos las pruebas de control una vez hecho el trasplante para evitar complicaciones”.

La radióloga ha querido destacar que el Hospital Universitario La Paz de Madrid coordina el programa *Trasplantchild*, una red de trasplantes pediátricos en toda Europa. “Somos un referente en todo el continente y es un orgullo, un refuerzo externo a la valía de nuestros profesionales y nuestro sistema”.

...

### **Sobre la SERAM**

La Sociedad Española de Radiología Médica (SERAM) es una sociedad médico-científica, sin ánimo de lucro, que agrupa a más de 7.000 médicos especialistas en radiodiagnóstico. Está dedicada a fomentar entre sus socios la formación, la docencia, la investigación y el desarrollo de todos los aspectos diagnósticos y terapéuticos relacionados con la imagen médica. Además de tener una organización territorial, la SERAM se configura en distintas secciones relacionadas con las áreas de trabajo de la especialidad: urgencias, neurorradiología, musculoesquelética, ultrasonidos, abdomen, mama, formación pre y posgrado, radiología vascular e intervencionista, radiología pediátrica, imagen cardiorrespiratoria, y Gestión y Calidad.

La SERAM se integra con el resto de las sociedades radiológicas europeas en la ESR (Sociedad Europea de Radiología) y mantiene lazos científicos con sociedades radiológicas de todo el mundo, con especial relación con Latinoamérica. [www.seram.es](http://www.seram.es)



Más información y entrevistas:

**Gabinete de comunicación SERAM**

**Isabel Caro**

Tel. 690 84 82 57- [prensa@seram.es](mailto:prensa@seram.es)