



PEDRO SALADO

**SAUL MARTÍNEZ HORTA** (Barcelona, 1980) acaba de publicar 'Cerebros rotos' (Kailas). Doctor en Medicina por la Universidad Autónoma de Barcelona y neuropsicólogo experto en Neuropsicología Clínica, desempeña su labor en la unidad de Trastornos del Movimiento del Hospital de la Santa Creu i Sant Pau

# «Es falso que una copa de vino al día sea sana»

**Pregunta.**– Su libro *Cerebros rotos* demuestra que somos muy vulnerables. Ese señor que se da un golpe contra un raíl y le cambia el carácter, que luego le pega a su mujer...

**Respuesta.**– Aquello que nos define como seres humanos es un sistema que puede fallar en cualquier momento. Posiblemente falla muchas veces en cosas que nos parecen anecdóticas: un olvido puntual, un traspie... Pero son pequeños fallos. Un golpe puede cambiar al individuo y eso da miedo.

**P.**– Ahora se dice que hay que despatologizar la enfermedad mental.

**R.**– Incuestionablemente, los problemas mentales se expresan en un rango de severidad. Una persona puede tener



UNA ENTREVISTA DE **EMILIA LANDALUCE**

una forma profunda de depresión o un ánimo levemente depresivo. Veo fuertes críticas en torno a los diagnósticos y a los complementos farmacológicos. Y a mí me parece que son críticas fundamentadas en reflexiones académicamente interesantes, pero que

desde el punto de vista clínico son poco realistas. Quiero decir: las enfermedades mentales pueden llegar a generar un sufrimiento extraordinario que merece un abordaje farmacológico que lo limite. Por otro lado, hay problemas de salud mental que son secundarios a enfermedades del cerebro. Como dijo en su día un autor muy conocido: «A ver si le estamos haciendo psicoterapia a un tumor». Hay formas de depresión

que son secundarias a un proceso neurodegenerativo.

**P.**– Se banaliza el consumo de drogas. Usted habla de un señor al que por consumir cannabis se le había creado el falso recuerdo de que su familia abusaba de él.

**R.**– Es parte de la demagogia inherente a nuestra forma de funcionar en sociedad y a la distancia que hay entre el conocimiento a nivel científico y el comportamiento. Nosotros sabemos, por ejemplo, cuando estudiamos el efecto de determinadas sustancias tóxicas en el cerebro, que hay pocas sustancias más nocivas que el alcohol. Y tenemos su consumo absolutamente normalizado y también su abuso a unas edades rotundamente absurdas. El debate en torno a cómo nos relacionamos con las drogas y la salud mental es imposible de abordar con profundidad mientras nuestra sociedad acepte con normalidad que tantos se embriegen constantemente.

**P.**– ¿Ni una copa de vino al día?

**R.**– La historia detrás de la copa de vino saludable es falsa y en los estudios está demostrado que no hay niveles de alcohol buenos para la salud. Teniendo en cuenta la enorme prevalencia que las enfermedades degenerativas tienen en una sociedad con cada vez más mayores, quizás debemos asumir que aceptamos la enfermedad a expensas de vivir embriagados.

**P.**– Aparte de no drogarse, no beber (ni siquiera la famosa copita), ¿qué otras cosas no hay que hacer para tener un cerebro sano?

**R.**– Sabemos que un estilo de vida en el que nos relacionamos con otras personas, en el que nos mantenemos activos... es extraordinariamente beneficioso tanto para hacer frente a los cambios normales que acompañan al envejecimiento como para atemperar el daño que pueda acontecer en el contexto de una lesión cerebral. No hay mejor estrategia de estimulación del cerebro que nuevos modos de vida, deportes, rutinas, etc. Los experimentos demuestran el efecto bestial que tienen sobre la salud del cerebro.

“  
**Deberíamos asumir que aceptamos la enfermedad a costa de vivir embriagados**

Para evitar el deterioro del cerebro hay que practicar nuevas rutinas, deportes...