



La nutricionista Marta Garaulet, en el LAIB, en la Universidad de Murcia, esta semana. VICENTE VICÉNS / AGM

«Nuestro sistema de recompensa después de las navidades se ha vuelto insensible»

Marta Garaulet Aza Catedrática de Fisiología y Bases Fisiológicas de la Nutrición en la UMU

«Animo a la gente a ir al mercado con ilusión y comprar productos para hacerse platos de colores; eso ayuda a recuperar el equilibrio»

DANIEL VIDAL



MURCIA. Esta será, por desgracia, la primera entrevista a Marta Garaulet (Madrid, 1965) que no podrá devorar por la mañana la madre de la propia Marta Garaulet.

«Alegre, divertida, única», y para quien leer LA VERDAD (y más si salía su hija en las páginas) era «la base de su día», María Luisa Aza —«a quien la gente llamaba 'Manzana'», recuerda su hija— falleció el pasado 21 de diciembre. «Así que, si puede ser, le dedica esta entrevista a mi madre». No encontramos motivo más adecuado ni más bello. Va por 'Manzana'.

Doctora en Farmacia y Máster en Salud Pública por la Universidad de Harvard, Garaulet es catedrática de Fisiología y Bases Fisiológicas de la Nutrición en la Universidad de Murcia (UMU). Como buena investigadora, la encontramos esta semana en el Laboratorio de Investigación Sanitaria (LAIB) de la UMU. Antes de

meterse en faena con el periodista, da instrucciones a una compañera sobre fractales.

—¿Fractales?

—Sí. Con los fractales estamos viendo lo que es el latido del corazón. De tres a siete días, la gente lleva un Holter preambulatorio y vamos viendo el ritmo del corazón. Vemos sus fractales a distintas escalas de tiempo: en milisegundos, en segundos, en minutos, en horas, días... En la persona que está totalmente sana, los fractales se replican con el mismo patrón a todas las escalas de tiempo. Sin embargo, cuando se pierde esa correlación perfecta, pues algo falla y se asocia con obesidad, pérdida de peso menor en dietas... Eso ya lo he-

mos demostrado y ahora lo estamos viendo con la siesta.

—Ahora mismo, después de Reyes, los fractales de cualquier ciudadano de a pie pueden ser más que imperfectos, ¿no?

—Seguro, sí. Aquí lo que tenemos que ver es que el organismo tiene que estar en equilibrio, lo que llamamos homeostasis en fisiología, ¿no? Y para que el organismo esté en equilibrio, es muy importante que haya muchos factores también en equilibrio, eso es lo más difícil.

—¿Qué factores?

—Lo que más hace que un ritmo biológico esté en equilibrio es lo que llamamos constancia dinámica, que significa ser constantes. Es decir, rutinas diarias que se repi-

tan a lo largo de los días, pero que sean dinámicas. O sea, que la constancia no sea que estés siempre acostado, que estés siempre comiendo, que estés siempre sin comer, ¿no? Que haya cambios. Estos cambios son los que le dicen al organismo que es de día, que entra la luz, que te vas a andar, que estás moviéndote... Eso implica que tu organismo ya sabe que empieza el día. Luego, por ejemplo, que comes, pero que tienes momentos de ayuno y de ingesta. Que hay luz, luz intensa por la mañana, y entonces va recibiendo señales y se va sincronizando. Esta sincronización es tan importante como lo es que todo el organismo, todos los relojes de los órganos, de los tejidos, del corazón y del cere-