

## Farmacoterapia

# Paella huertana

**H**ace unas semanas nos visitó el profesor José Miguel López Novoa, catedrático de Fisiología de la Universidad de Salamanca. Vino para impartir su magisterio en el Seminario de Investigación "Teófilo Hernando", que organizamos cada jueves en la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de Madrid. Nos habló de un tema que cultiva hace tiempo y que se relaciona con el estudio de los mecanismos implicados en la hipertensión arterial. Se centró en un curioso gen que expresa una proteína denominada KAP ("Kidney Androgen-regulated Protein"). Lo curioso es que esta proteína se expresa solo en el túbulo proximal renal y que los ratones transgénicos que la superexpresan son hipertensos. La hipertensión parece asociarse a un aumento del estrés oxidativo, ya que el antioxidante tempol disminuye la presión arterial en esos ratones transgénicos.

Cuando despedía a José Miguel me comentó que había leído mi artículo de Noticias Médicas "Frito de Molina" y que lo había cocinado y le salió bueno. Seguro que es el primer frito de Molina hecho en Salamanca desde que su Universidad abriera sus puertas en remotos tiempos medievales. Este hermanamiento culinario Molina de Segura-Salamanca me anima a contarles como preparo una paella huertana. Lo primero es contar con unas verduras frescas y jugosas. Me gusta partirlas en trocitos pequeños. Por ejemplo, la judías verdes en segmentos de 2-3 centímetros, los pimientos verdes en rectángulos de 2-3 centímetros y la coliflor en ramitos de 4-6 centímetros. La berenjena la corto en cubos de 2 centímetros de lado (no utilizo regla) y que pongo en agua un rato para que pierdan el amargor, según me decía mi madre. Las alcachofas han de ser frescas, cuando las hay; si no, mejor no usar congeladas y menos aún en conserva. Aún sin alcachofas puede lograrse un buen guiso. Dependiendo de su tamaño (mejor pequeñas), corto las alcachofas en 8 ó 4 trozos longitudinales, después de haber retirado las hojas externas menos tiernas y de eliminar 2-3 centímetros de las puntas y dejar solo 1 centímetro del rabo. Una vez troceadas las unto con limón para que no se pongan negras y no ennegrezcan el arroz. Las habas son la única verdura congelada que pongo, pues es difícil conseguirlas frescas en Madrid. Suelo comprar las denominadas "Baby", mas pequeñas. Los pimientos rojos los corto en tiras de 5-8 centímetros de largo, pues me servirán para adornar la paella.

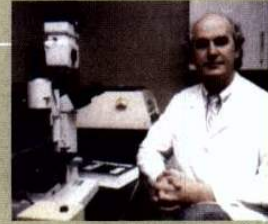
Una vez troceadas y preparadas, frío las verduras en aceite de oliva, a fuego de intensidad moderada para no quemarlas. Interesa que no se frían excesivamente, ni se doren, pues luego tendrán más jugo para ceder al caldo en el que se cocinará el arroz. Frío cada verdura por separado, siempre en el mismo aceite, para que este vaya acumulando el sabor de todas ellas. Cada verdura necesita un tiempo distinto de cocción; hay que tener paciencia y divertirse

cocinando. El proceso entero requiere 2-3 horas de la mañana del sábado o domingo. Mientras que preparo y frío las verduras, hago un apunte farmacoterápico.

Leo en la revista AFT ("Actualidad en Farmacología y Terapéutica") que el ticagrelor es un nuevo antiagregante plaquetario que, al igual que la ticlopidina y el clopidogrel, actúa sobre el receptor para ADP de la plaqueta. Pero con la diferencia de inhibir ese receptor de forma reversible. Este hecho no es banal, ya que disminuye el riesgo de sangrado porque se logra una recuperación completa y rápida de la función plaquetaria una vez eliminado el ticagrelor. Además, el hecho de que no necesite activación hepática disminuye el riesgo de interacciones con otros medicamentos que sufren metabolismo hepático o que inhiben o activan las enzimas del citocromo P450. El ticagrelor podría ser también una interesante alternativa para ese 15-30% de pacientes con aterosclerosis que no responden al clopidogrel.

Mi madre hacía una deliciosa paella huertana solo con verduras. Además, por encima del arroz, cuando ya estaba cocinándose, le ponía unas patatas cortadas en forma circular y fritas previamente. Yo no consigo darle ese sabor y por ello le añado solomillo de cerdo y pollo. Troceo la carne en porciones pequeñas y la frío, en el mismo aceite de las verduras, sin churruscarla, para que ceda más sabor al caldo de cocción del arroz. Luego viene un detalle más que va a determinar de forma drástica el sabor final del guiso: se trata de freír el tomate en el mismo aceite utilizado para las verduras y la carne. Si hay mucho aceite conviene retirar un poco. Prefiero el tomate natural, en cantidad apreciable; el tomate triturado en conserva también vale. Si es natural, lo pelo, lo troceo y lo paso por la túrmix; es esa papilla resultante la que frío en nuestro aceite. Suelo poner sal a todas las verduras, a la carne y al tomate, sin pasarme. El punto de sal se lo doy al caldo de cocción del arroz. Mientras preparo la paellera para el momento crítico, hago otro apunte farmacológico.

Hoy disponemos de numerosos fármacos para mantener la presión arterial en niveles que permiten reducir la morbimortalidad cardiovascular. Entre otros, los inhibidores de la enzima conversiva de la angiotensina, los antagonistas de los receptores para la angiotensina II, los calcio-antagonistas, los bloqueantes de los receptores adrenérgicos alfa-1, los diuréticos tiazídicos y los beta-bloqueantes. Sin embargo, todavía persiste la polémica sobre cual es el límite al que debemos llegar para que la reducción de la presión arterial disminuya los accidentes cardio y cerebrovasculares de la forma más eficaz posible. Las guías terapéuticas actuales recomiendan reducir la presión arterial por debajo de 135/85 mmHg en pacientes con diabetes mellitus, nefropatía crónica, arteriopatía periférica y aneurisma de la aorta abdominal.



Prof. Antonio G. García

Sin embargo, en un metanálisis reciente (JA Arguedas y col., "The Cochrane Library, 2009, Art. Nº CD004349) que incluyó 22.089 pacientes con 3-8 años de seguimiento, se encontró tan solo una tendencia a la disminución del riesgo cardiovascular en pacientes con objetivos de reducción de su presión arterial por debajo de 135/85 mmHg, en comparación con el objetivo estándar (por debajo de 140-160/90-100). Puesto que esta diferencia se tradujo tan solo en una tendencia sin significación estadística, parece urgente que se realicen ensayos clínicos aleatorizados para constatar si esa diferencia es real.

Cada viernes, después de la Sesión Clínica, el doctor Jesús Hurtado del madrileño Hospital Universitario de la Princesa, suelo unirme a la tertulia que en torno a un café mantienen los internistas doctores Julio Romero, Fernando Moldenhäuer, Carmen Suárez, Jesús Sanz, José María Castrillo... En esa tertulia solemos continuar el debate sobre el paciente y la enfermedad objetos de estudio en cada sesión. Un día saqué a colación el metaanálisis que acabo de comentar; quería saber la opinión de la profesora Carmen Suárez ya que ella lleva la consulta de hipertensión de La Princesa. El debate fue intenso pero me pareció entender que no estaba claro hasta qué cifras de presión arterial podríamos llegar con la medicación antihipertensiva, sin comprometer la perfusión del corazón, riñón y cerebro.

**“ Mezclo aquí unos apuntes farmacoterápicos con el divertido proceso de preparación de una paella huertana. Entre grano y grano, hago dos apuntes en el terreno de la hipertensión, otro en el campo de la agregación plaquetaria y aún otro sobre la pretendida eficacia de la melatonina en el tratamiento de los síntomas del desfase horario ("jet lag") ”**

Hacen falta ensayos clínicos comparativos con ese objetivo: ¿reducir hasta 140/90 mmHg o hasta 135/85? El estudio ACCORD que se está realizando en pacientes diabéticos, plantea reducir la presión arterial sistólica por debajo de 120 o de 140 mmHg, en dos grupos paralelos de pacientes. Ya conoceremos en su día el resultado.

Retomo el hilo culinario. Llegamos al momento cumbre de hacer un buen arroz con sabor a huerta. Conforme se han ido friendo, las verduras y la carne se van distribuyendo aleatoriamente por la superficie de la paellera, que se pone sobre una cocina de butano portátil (las fijas de gas o eléctricas no sirven), dotada de dos anillos concéntricos con numerosos agujeros por los que sale el gas, creando una llama que abarca toda la paellera, facilitando así que el agua hierva por todos lados de forma uniforme. ¿Cuánta agua y qué agua? Eso de que el agua de Levante es mejor que la de Madrid, o de otros lugares, para hacer una buena paella, no tiene fundamento. Yo suelo hacer una paella para 6 personas en una paellera para 8 comensales. Así puedo poner más agua para facilitar la preparación de un buen caldo. Sigo la regla de los tres dieces, que aprendí en mi pueblo, Molina de Segura: 10 minutos hirviendo a fuego vivo antes de añadir el arroz, 10 minutos con el mismo fuego tras añadir el arroz y 10 minutos a fuego lento. Añado agua hasta casi llenar toda la paellera y mientras rompe a hervir adiciono 6 dientes de ajo machacados, que distribuyo por toda la paellera. También adiciono colorante amarillo y unos pelos de azafrán, aunque mi familia no gusta del sabor aromático e intenso de esta joya manchega. Aunque puse sal a todos los ingredientes mientras se freían, pruebo el caldo y adiciono sal al gusto. Luego, a lo largo de los 10 primeros minutos, el caldo se va espesando y va adquiriendo gradualmente una mezcla de sabores huertanos. Cuando considero que hay un buen caldo, echo el arroz, esparciéndolo por toda la paellera, un puñado por comensal (alrededor de 80/100 gramos por persona); un exceso de arroz resta sabor al producto final. Comenzamos ahora el segundo periodo de 10 minutos a fuego intenso. Con la rasera distribuyo el arroz uniformemente. El arroz que utilizo, de Calasparra obviamente, está un poco duro al final de ese periodo en el que pongo sobre el arroz, de forma estética, las tiras de pimiento rojo que había frito previamente, pues la paella queda así decorativamente presentada. Se inicia ahora, a fuego lento (en el mínimo), el tercer periodo de cocción, que es variable en cada ocasión, según la cantidad de caldo que vaya quedando; cubro la paellera con papel de aluminio y un paño de cocina por encima, pero teniendo mucho cuidado de que el arroz no quede demasiado seco: es mejor dejarlo con un pelín de caldo, al modo del arroz meloso alicantino. Al finalizar este periodo, la paellera se lleva al centro de la mesa y se deja 5 minutos reposando, antes de retirar el papel de aluminio. ➔

## Farmacoterapia

### Paella huertana

⇒ Mientras los comensales acuden a la mesa, les cuento un curioso problema relacionado con el desfase horario que sufren las personas que hacen viajes largos este-oeste y oeste-este.

Las gentes que viajan a los EEUU hacen acopio de comprimidos de melatonina, que adquieren en los supermercados, en donde se venden junto a otros numerosos complementos dietéticos, minerales, vitaminas, adelgazantes, antioxidantes y Dios sabe cuántas cosas más. La utilizan para paliar los síntomas del desfase horario ("jet lag") que se produce en vuelos largos trasatlánticos. La melatonina se sintetiza y secreta en la glándula pineal, a través de mecanismos de respuesta a los ciclos de luz-oscuridad, y con el control del sistema nervioso simpático.

Actuando sobre receptores ubicados en el núcleo supraquiasmático del hipotálamo, la melatonina regula el reloj circadiano y los ciclos vigilia-sueño. La luz inhibe su síntesis y secreción por lo que durante el día, los niveles circulantes de melatonina son bajos; por la noche acontece lo contrario.

En los últimos años se han realizado 11 ensayos clínicos para conocer si la melatonina es eficaz para mitigar los síntomas del desfase horario a saber, insomnio nocturno, somnolencia diurna, cansancio, cefalea, malestar y trastornos gastrointestinales. Los estudios se han realizado en viajeros que van en dirección este-oeste y vice-versa; se ha utilizado una escala analógico-visual de 0 a 100 para cuantificar la intensidad de los síntomas en viajeros que tomaron placebo ó 5-10 mg de melatonina. En un metanálisis de cuatro de estos estudios se encontró que la melatonina redujo los síntomas desde 51 puntos (placebo) a 31, en viajeros que volaron en dirección este, por ejemplo, de América a Europa; en viajeros que volaban en dirección oeste, las puntuaciones fueron 41 y 22, respectivamente para los grupos placebo y melatonina. La melatonina, junto con hipnóticos tipo zolpidén, puede paliar la sintomatología del desfase horario; sin embargo, debe tenerse en cuenta que no está autorizada para su uso como medicamento.

Termino con un apunte culinario. La paella huertana puede ser una delicia o un fiasco. A mi me sale distinta cada vez, y eso que cuento con unos cuantos centenares de paellas en mi haber. Me resulta imposible darles proporciones de verduras, carnes, agua, arroz y demás. Es un problema empírico y divertido. Que el arroz sepa bien es lo fundamental; pero no olvidemos los aspectos ornamentales, concretamente el pimiento rojo. Suelo acompañar a la paella (plato único) con una ensalada sencilla a base de lechuga, tomate, un poco de cebolla, unas aceitunas verdes partidas, sal, aceite de oliva virgen extra y una pizca de vinagre. ¡Que aproveche!