

La salud, también cuestión de olfato

La pérdida de este sentido, determinante para llevar una vida normal, es un síntoma guía de diversas enfermedades

Con el olfato comemos, amamos, despreciamos y, sobre todo, disfrutamos. Un olfato en plenas condiciones indica que se tiene un organismo saludable. Sin embargo, un total de 7,7 millones de españoles y 82 millones de europeos sufren alguna disfunción olfativa. El 19,4% tienen problemas para detectar olores, esto es, casi una de cada cinco sufren alguna disfunción olfativa total (anosmia) o parcial (hiposmia); el 56%, dificultades para reconocerlos, memorizarlos o recordarlos; y el 50,7%, para identificarlos, según OLFACAT, el primer gran estudio europeo que ha encuestado a 10.000 personas sobre esta cuestión, publicado en "The British Medical Journal". Entre las conclusiones de esta investigación destacan algunas como que las mujeres tienen mejor olfato que los hombres; que este sentido puede entrenarse y enriquecerse hasta cerca de los 50 años; que mengua a partir de los 60 años, como la visión o el oído; y que es más rico en personas con un nivel educativo alto, ya que comprende el sentido puro —la capacidad de oler— y está ligado a otras funciones superiores como el lenguaje, la memoria y la percepción.

Este sentido que tan a menudo pasa desper-



cibido entre nosotros, es determinante para sobrevivir en el reino animal, donde las leonas cazan a sus presas a contraviento para que no las huelan, los perros olisquean las huellas olfativas, que tienen la misma validez que las digitales para acusar de un delito, y numerosas especies se escapan de sus depredadores gracias a su desarrollado olfato. También en la sociedad humana el olfato alerta de graves peligros como una fuga de gas o un incendio; evita intoxicaciones alimentarias gracias al hedor que desprenden los alimentos en mal estado; o guía al médico en el diagnóstico de muchas enfermedades.

Tres culpables de la disfunción olfativa

Las tres causas principales de la pérdida total de este sentido son las viriasis

o enfermedades como el resfriado común o la gripe, que afectan a las vías respiratorias altas; las rinitis alérgicas, la rinosinusitis crónica y la poliposis nasal; y los accidentes que provocan un traumatismo craneoencefálico, como los de tráfico.

Además de estas, se registran otras causas múltiples, como enfermedades de la mucosa nasal, tumores de cabeza, cuello y los cerebrales, la esquizofrenia y algunas enfermedades neurodegenerativas. De hecho, la pérdida del olfato es un síntoma inicial de Parkinson y, en el Alzheimer, se asocia a problemas de memoria. Por último, entre 2.000 y 4.000 españoles tienen anosmia congénita, es decir, no huelen nada desde el nacimiento por causas genéticas.

Olfato más gusto, igual a sabor

El sabor de los alimentos es una experiencia sensitiva que nace de una sencilla fórmula: olfato más gusto igual a sabor. El paladar humano percibe la consistencia de los alimentos (su suavidad o dureza), su tamaño, temperatura y cuatro gustos principales: dulce, salado, amargo y ácido. Al masticarlos, estos liberan sustancias volátiles que pasan hacia la campanilla y de ahí a la zona olfativa, de manera que el comensal es capaz de identificar cada alimento concreto, su sabor, ya sean fresas con nata fría o chocolate caliente.

Siempre que una persona resfriada afirma haber perdido el gusto y el olfato, en realidad no ha perdido el gusto —porque sigue notando si un alimento es dulce o salado— sino el sabor porque,

al tener alterado el olfato, no puede identificarlo, es decir, saborearlo. Sin embargo, cabe preguntarse ¿es posible recuperar el olfato y, con ello, el sabor de las cosas?

Diagnóstico y recuperación del olfato

En la actualidad, una persona con una pérdida olfativa de más de dos semanas debería consultárselo a un médico. Aunque la formación de la comunidad médica es escasa al respecto, en los últimos años se han creado algunas unidades especializadas en Rinología y en olfato donde se puede diagnosticar el grado de afectación olfativa mediante una prueba llamada Barcelona Smell Test (BAST-24), un test validado para toda la población española, que analiza la respuesta sensitiva frente a una batería de 24 olores y cuatro gustos.

Sin embargo, no hay un tratamiento específico para la disfunción olfativa, sino que este consiste en identificar bien su causa y en tratarla. Algunas son reversibles de forma espontánea, como los resfriados y procesos víricos; otras son irreversibles, como las debidas a algunos accidentes de tráfico. Y, por último, hay otras que son reversibles pero se requiere entrenamiento para recuperar el olfato perdido.

El estudio OLFACAT ha demostrado que el nivel educativo y el entrenamiento son muy importantes para mejorarlo, por lo que la rehabilitación olfativa podría ayudar a recuperarlo, aunque sea de manera parcial.

www.consumer.es



5 CONSEJOS PARA CUIDAR EL OLFATO

- Entrenar el olfato y utilizarlo bien para disfrutar de los olores.
- Evitar hábitos insanos que afectan al olfato: tabaco, esnifar sustancias...
- Tomar conciencia de que la pérdida olfativa es un síntoma de pérdida de salud, al igual que la pérdida de visión o el lagrimeo denotan problemas oculares.
- Ante pérdidas de olfato de más de dos semanas, acudir al médico.
- Si se ha perdido el olfato, hay que tener en cuenta que ello puede repercutir en nuestro día a día: no seremos capaces de detectar un escape de gas o de otros productos tóxicos en casa, tampoco si los productos están en mal estado...

Fuente: Joaquim Mulo, investigador senior del Instituto de Investigaciones Biomédicas August Pi i Sunyer (IDIBAPS) y director de la Unidad de Rinología y Clínica del Olfato del Servicio de Otorrinolaringología del Hospital Clínic, de Barcelona.