

## CICLO DE ENTREVISTAS

### **Dr. Ariel Kraselnik**

*Cardiólogo, docente y actual presidente de la Sociedad Argentina de Medicina del Estilo de Vida (SAMEV)*



## Entrevista del mes – Dr. Ariel Kraselnik

*Por el Dr. Carlos De Luca*

En esta edición, tenemos el enorme placer de conversar con el **Dr. Ariel Kraselnik**, cardiólogo, docente y actual presidente de la **Sociedad Argentina de Medicina del Estilo de Vida (SAMEV)**. Referente indiscutido en el campo, Ariel combina su sólida formación clínica con una mirada profundamente humana sobre la salud.

Su camino lo llevó desde la cardiología hacia la Medicina del Estilo de Vida, y hoy es uno de sus mayores impulsores en el país y la región. Hablamos con él sobre su recorrido, la importancia de un enfoque integrador, y cómo esta medicina puede ser una poderosa herramienta para quienes viven con alergias, asma y enfermedades inmunológicas.

---

### Una charla con Ariel

#### **Ariel, empecemos por el principio.**

Sos cardiólogo de formación, pero hoy estás liderando un movimiento que va mucho más allá de lo cardiovascular. ¿Cómo fue ese camino hacia la Medicina del Estilo de Vida?

#### **¿Qué fue lo que te hizo “clic”?**

¿Hubo algún momento, paciente o experiencia que te hizo pensar que necesitábamos otra forma de abordar la salud?

Mi cambio profesional comenzó, como ocurre muchas veces, con un cambio personal: a principios del 2017, cuando estaba en 2do año de la residencia, decidí dejar de comer animales por una motivación puramente ética. Dado que sabía bastante poco de alimentación, comencé a investigar sobre el tema y me encontré un mundo nuevo para mí, y que enseguida me apasionó. Investigar sobre el impacto de la nutrición sobre la salud llevó a preguntarme el efecto de otros aspectos de los hábitos en la prevención y tratamiento de enfermedades no transmisibles. En el afán de formarme, hice el curso

online de competencias centrales en Medicina del Estilo de Vida del American College of Lifestyle Medicine (no había formaciones locales ni en habla hispana en ese momento). Ese mismo año, a fines del 2018, formamos SAMEV junto a otros colegas con quienes compartíamos la misma visión de la salud.

**Para quienes aún no están familiarizados, ¿cómo definirías la Medicina del Estilo de Vida (MEV)? ¿Qué la diferencia de otros enfoques?**

La Medicina del Estilo de Vida es la práctica de intervenciones basadas en evidencia, que tiene como objetivo ayudar a personas y familias a adoptar y sostener hábitos saludables que afectan la calidad de vida. Se caracteriza por poner el foco en generar cambios relevantes en el comportamiento, buscando de esta manera prevenir y tratar enfermedades no transmisibles y sus factores de riesgo desde su base. Este enfoque requiere un rol activo de los consultantes. La MEV no va en contra del uso de medicación o procedimientos invasivos, pero su papel se entiende como adyuvante.

**4. Las enfermedades crónicas no transmisibles son una verdadera epidemia silenciosa.** Desde tu experiencia, ¿por qué creés que la MEV tiene tanto que aportar frente a este desafío sanitario?

Porque tiene el potencial de prevenir alrededor del 80% de los casos de enfermedad cardiovascular, 90% de los casos de diabetes, y alrededor un tercio de cáncer, con estrategias escalables y costo-efectivas. Un caso paradigmático es Finlandia, que en los años 1960's adoptó fuertes políticas de salud pública destinadas a mejorar hábitos de la población (reducción de grasas saturadas y sodio y aumento de frutas, verduras y granos integrales, campañas contra tabaquismo, y promoción de actividad física), logrando aumentar la expectativa de vida de su población en unos 10 años, antes de que existieran la gran mayoría de los fármacos y procedimientos médicos actuales.

**6. ¿Qué rol le das a la alimentación basada en plantas en todo esto?** Muchos médicos aún la ven con escepticismo. ¿Qué dirías desde tu experiencia clínica y docente?

Es el enfoque alimentario con mayor sustento en evidencia. Las sociedades científicas más importantes del planeta de Cardiología, Cáncer, Nefrología, Neurología, etc. la recomiendan, con un grado fuerte de recomendación, tanto para prevención primaria como secundaria. Verla con escepticismo es un sesgo propio de nuestra profesión, que suele desestimar a los hábitos y específicamente a la nutrición, como algo poco relevante. Afortunadamente esto viene cambiando en los últimos años, en parte debido al trabajo que venimos haciendo los que promovemos la MEV.

**7. La actividad física es uno de los pilares de la MEV, pero también uno de los más difíciles de sostener en los pacientes.** ¿Qué consejos prácticos suelen funcionar?

Incorporar la actividad física a la vida cotidiana, como utilizar más las escaleras, bajarse una parada antes del colectivo o estacionar más lejos, y hacer pausas activas, son estrategias útiles para moverse más. Respecto al ejercicio más estructurado, yo siempre recomiendo para comenzar buscar una actividad que sea divertida, que esté cerca, y que se pueda hacer con alguna otra persona de confianza (amigo o familiar). Priorizar lo posible a lo perfecto.

**8. Más allá de la alimentación y el movimiento, hay otros pilares clave como el manejo del estrés, el sueño, las relaciones y los hábitos tóxicos.** El sueño es el gran olvidado. El aislamiento social es un problema cada vez mayor. Los hábitos tóxicos están muy normalizados, especialmente el consumo de alcohol.

**9. SAMEV ha crecido muchísimo en los últimos años.** Contanos qué están haciendo hoy, cómo se están expandiendo y cómo se puede sumar un profesional interesado.

Fuimos la primera formación universitaria en MEV del país, en colaboración con la Universidad Adventista del Plata. Hoy esta formación es una Diplomatura que ya lleva 4 años, con cientos de profesionales egresados de toda Latinoamérica.

Hemos participado en documentos del Ministerio de Salud y en consensos y congresos de sociedades científicas, como la Sociedad Argentina de Cardiología y la Sociedad Argentina de Neurología.

Participamos en la organización de ya 3 congresos del Medicina de Estilo de Vida en nuestro país, el último el año pasado.

**11. También sos docente en posgrados y diplomaturas.**

¿Creés que hay un cambio de paradigma en curso?

Sí. Por ejemplo, en el curso de posgrado “Nutrición Basada en Plantas” que dirijo desde la Universidad Nacional de Rosario, todos los años agotamos cupos. ¡Este año se anotaron más de 200 profesionales y estudiantes avanzados de Medicina y Nutrición! Hay mucho interés, y aunque aún sigue siendo algo marginal en los congresos, se le está dando cada vez más espacio.

**12. ¿Qué mensaje te gustaría dejarle a quienes aún miran a la Medicina del Estilo de Vida con distancia o dudas?**

A los colegas, que es una forma muy gratificante de ejercer la profesión. En la diplomatura se anotan muchos profesionales grandes, con 20 o 30 años de ejercicio, desilusionados con la medicina, a los que vemos recuperar la chispa, el entusiasmo y la humanidad en su práctica, lo que además se refleja en mejores resultados clínicos. Aprender sobre MEV suele acompañarse de cambios positivos en la vida personal, no solo profesional. ¡Los invito a formarse en MEV y que la descubran por ustedes mismos!

**14. ¿Dónde pueden encontrarte quienes quieran saber más, seguirte o contactarte?**

Pueden encontrarme en mi Instagram @dr.krasel, mi canal de YouTube @dr.krasel, en mi sitio web [krasel.com.ar](http://krasel.com.ar). Pueden ver más sobre SAMEV en [samev.org](http://samev.org).

Poder realizar esta entrevista a Ariel fue, además de un honor, una enorme alegría. Lo conocí como docente en el posgrado en Medicina del Estilo de Vida, lo volví a encontrar en la diplomatura, y compartimos recientemente un espacio inolvidable en el último Congreso de MEV, en noviembre de 2024.

Agradezco profundamente su generosidad, su mirada humana de la medicina y su incansable trabajo por transformar la salud desde los pilares más esenciales.

Gracias, Ariel, por inspirar a tantos profesionales a ejercer una medicina más plena, más preventiva y más cercana a las personas.