

EL GRAN GRANDE

El popular científico, experto en nutrición, Francisco Grande Covián, Paco Grande, como solía ser conocido por colegas y amigos, siempre mostraba una actitud equilibrada, positiva y amable ante cualquier situación. Frecuentemente le gustaba recordar una cita de Savarin: “el placer de la mesa es de todos los tiempos y todas las edades, y es el último que nos queda, cuando los demás nos han abandonado”

Efectivamente el propio Grande no se recataba de mostrar su satisfacción sentado ante una buena mesa y un buen menú mediterráneo, como muchas veces tuvo ocasión de hacer, con motivo de sus visitas a Universidades para impartir cursos, conferencias y otras actividades académicas. Ello le permitía cultivar otro placer, el de la amistad, con amigos y discípulos como el profesor Rafael Carmena, a quien, en su laboratorio americano, formó como investigador, antes de que el Dr. Carmena obtuviese la cátedra de Patología Médica en España.

CON OCHOA. Esa actitud ante la vida de Grande Covián, y su propia especialización, hacían normal que Grande se sintiese atraído por la personalidad del autor de la cita antes señalada. Jean-Anthelme Brillat-Savarin (1755 - 1826), abogado y político francés, exiliado en Suiza y Estados Unidos durante el periodo del Terror, que ha pasado a la historia no por sus diversos libros sobre derecho y economía política, sino por su renombrada “Fisiología del gusto”. Este título abreviado se refiere los 8 volúmenes del tratado “Fisiología del gusto o meditación sobre gastronomía transcendente, obra teórica, histórica y al orden del día”. Más aún, Brillat-Savarin tuvo la oportunidad personal de ser un frecuente huésped del primer restaurante de lujo que hubo en el mundo, concretamente en París, “La Grande Taverne de Londres”, del que era propietario el gran cocinero y gastrónomo Antoine Beauvilliers, autor de otro célebre libro sobre la especialidad.

Grande Covián nació en Colunga (Asturias) en 1909, estudiando Medicina, tras lo que se sintió irresistiblemente atraído por la Nutrición, comenzando su investigación en los laboratorios de Fisiología de la Junta de Ampliación de Estudios y de la Facultad de Medicina. La cátedra de Fisiología la ostentaba el Dr. Negrín, posteriormente presidente del gobierno, en una época turbulenta para España. Allí compartió Grande esfuerzos con otro joven, cuatro años mayor que él, de gran brillantez, que ya había publicado su primer trabajo a los 22 años siendo aún estudiante de Medicina. Su nombre era Severo Ochoa y volvía de tener unas fructíferas estancias científicas en los Kaiser Wilhem Institut de Berlín y Heidelberg. La amistad entre ellos quedó sellada para todas sus vidas.

En el ambiente liberal y creativo de la Junta de Ampliación de Estudios, en 1932, se publicaron los primeros frutos de la colaboración Ochoa-Grande. Fueron cuatro trabajos, en los que se estudiaba el contenido en fosfágeno en los músculos de cobaya, es decir, lo que hoy conocemos como fosfato de creatina, compuesto de alta energía de hidrólisis, energía transferible a las células musculares para que pueda tener lugar la contracción muscular.

LOS LÍPIDOS. En los recuerdos biográficos que se divulgaron en los medios de comunicación con motivo de su fallecimiento se insistía en la precariedad de los medios de investigación de Grande en el Madrid de la Guerra Civil, así como su dilatado y brillante periodo en la Universidad de Minnesota, y su regreso a Zaragoza, en 1975, tras su jubilación americana. La rigidez administrativa de la Universidad española impidió su inmediata reincorporación a una cátedra, por lo que, hasta que tuvo lugar, prosiguió su trabajo en los laboratorios de una empresa farmacéutica zaragozana, siendo posteriormente nombrado profesor extraordinario de Bioquímica en la Facultad de Ciencias de Zaragoza.

Posiblemente el mejor homenaje que se le puede seguir rindiendo a Grande Covián sea la de resumir una de sus contribuciones científicas más conocida y destacada, la de las relaciones entre dieta, colesterol y aterosclerosis. La aterosclerosis se ha considerado tradicionalmente como una manifestación del envejecimiento y como un importante factor de riesgo coronario.

Fueron varias las observaciones que llevaron a relacionar la dieta con la patogenia de la aterosclerosis: a) durante la Segunda Guerra Mundial, con un obligado descenso del consumo de grasas alimenticias, algunos científicos nórdicos comprobaron que en los países escandinavos se daban menos manifestaciones de procesos ateroscleróticos; b) cuando una población emigra y se instala en otro país, al cabo de cierto tiempo su riesgo de enfermedad coronaria, dependiente del lugar de origen, se iguala al de la población de destino, una vez que se han incorporado a sus hábitos alimenticios; c) ya en 1916, un médico holandés observó que los naturales de Java poseían cifras de colesterol más bajas que las de los holandeses que vivían en Holanda, relacionando el hecho con las bajas cifras de aterosclerosis en Java. Sin embargo, los camareros javaneses de los barcos de líneas holandesas, que consumían comidas holandesas, mostraban cifras de colesterol semejantes a las de los holandeses de Holanda; d) aunque el consumo de grasa (del pescado) de los esquimales de Groenlandia es semejante al de los daneses (de origen animal), la mortandad coronaria en Groenlandia era sólo la séptima parte de la existente en Dinamarca.

LA DIETA. Para intentar resolver algunas de las incógnitas entonces existentes, en 1954 Grande, junto con los doctores Anderson y Keys de la Universidad de Minnesota, emprendieron una investigación para descubrir la posible relación cuantitativa existente entre la composición de los ácidos grasos en la dieta y su efecto respecto a los niveles del colesterol aterogénico. Ello le permitió deducir que las grasas saturadas incrementaban las cifras del colesterol y las insaturadas las reducían, de modo que sería necesario ingerir una cantidad de éstas el doble de las de aquellas para que el efecto total resultante fuese nulo.

Posteriormente, diversos investigadores, muchos de ellos discípulos de Grande, como el ya citado profesor Carmena, pusieron su atención en el efecto de las grasas no ya directamente sobre los niveles de colesterol, sino sobre el colesterol unido a las lipoproteínas, especialmente las lipoproteínas LDL de baja densidad (popularmente "colesterol malo" o c-LDL) o las lipoproteínas HDL de alta densidad ("colesterol bueno" o c-HDL). Así pudieron deducir que el aceite de oliva es capaz de elevar el nivel del colesterol transportado por las HDL, por lo que este efecto podría constituir una de las razones de la baja mortandad coronaria observada en los países consumidores de aceite de oliva, tales como los mediterráneos, en cuya dieta representa un importante papel.

Otra faceta destacada del profesor Grande Covián fue la de que, aparte de publicar más de trescientos trabajos científicos originales, a lo largo de su dilatada vida científica, también se ocupó de divulgar de un modo amable, sencillo y claro todos los complejos conocimientos e incógnitas referentes a la alimentación. Fruto de ello son algunos de sus libros más conocidos tales como "Vitaminas y sistema nervioso", "Las vitaminas", "La ciencia de la alimentación" y, sobre todo, el "best-seller" que fue, desde su publicación en 1988, su libro "Nutrición y Salud".