

PÍLDORAS

MESA REVUELTA

A vueltas con la dieta

Hace un par de semanas, poco más o menos, hablábamos aquí de un nuevo sistema para perder peso, el de ayunar 16 horas al día y comer en las otras ocho restantes. Francamente no hemos podido saber si resulta, ni si es bueno para el organismo, tan sólo se hablaba de que es una conclusión a la que han llegado investigadores de una universidad de Escocia. Ahora salen otros a decir que se adelgaza más si se come antes de las tres de la tarde... ¿Se reduce todo, pues, a una cuestión de horario? Pues no, francamente, yo diría mejor (y como lo indica Valentín Fuster, gran perseguidor de la obesidad como epidemia del siglo XXI) que es cuestión de lo que metemos por la boca, que ha de ser proporcionado a la actividad física que se desarrolla, y que ha de guardar un equilibrio, ya que los excesos son siempre malos y hay que prescindir de algunos alimentos que pudieran alterar el buen funcionamiento de nuestro organismo. Sé de un refrán que dice «delgado y no de hambre, más duro que un alambre», que oído así suena un poco bruto, pero en resumen es la teoría del profesor Fuster. El aumento de centímetros en la cintura es un principio de riesgo para enfermedades cardiovasculares, así que hay que vigilar el flotador. El equilibrio mantenido en nuestra alimentación diaria es una garantía de salud. Y esas fórmulas mágicas hay que ponerlas siempre en cuarentena, que los milagros no existen; los buenos resultados en la báscula hay que ganarlos a pulso y un poco también con el sudor de la frente (y nunca mejor dicho), ya saben, el ejercicio físico. Así que menos soluciones fantasmagóricas y más realismo.



Marina Castaño

EL USO DE PROBIÓTICOS PREVIENE LA CARIES Y LOS PROBLEMAS DE ENCÍAS

El empleo de lactobacillus reuteri favorece el desarrollo de bacterias beneficiosas en la cavidad oral y la protegen a la hora de desarrollar enfermedades dentales. Aunque todavía se están dando los primeros pasos en este ámbito, los resultados son prometedores

B.M. • MADRID

Un correcto cepillado de los dientes no siempre es suficiente para mantener una correcta salud bucodental. La prevención, mediante técnicas de higiene, así como las visitas al dentista, sigue siendo una garantía pero sí, además, se añaden probióticos, es posible prevenir algunas de las patologías dentales más prevalentes. Así se puso de manifiesto en el IV Workshop Probióticos, Prebióticos y Salud: Evidencia Científica celebrado esta semana en Madrid. «La boca es una cavidad llena de bacterias y cuando están en equilibrio son protectoras y saludables que nos protegen de desarrollar enfermedades, pero cuando aparecen

tanto caries como problemas de encías, esas bacterias saludables se han transformado en patógenas. Si tratamos la lesión, pero no cambiamos el tipo de bacterias, se van a seguir produciendo nuevas lesiones», explica el doctor José Ignacio Zalba, director de la Clínica Dental CAP, Centro Avanzado en Prevención.

Los probióticos en odontología actúan en dos ámbitos. «A nivel local, para introducir bacterias buenas que colonicen en la boca y a nivel sistémico porque la mayoría de los problemas que nos encontramos en la boca son lesiones que se producen por un cambio de bacterias causado, generalmente, por un problema sistémico del paciente o un mal estilo de vida», aclara Zalba. Los pacientes que se consideran de alto riesgo, prosigue, «no tienen

por qué tener lesiones, pero si una persona toma antihistamínicos o broncodilatadores, por ejemplo, su flujo salival disminuye y los probióticos, por tanto, pueden ayudar».

Más allá de las caries y los problemas de encías, las personas con implantes dentales también deben extremar los cuidados. Según el experto, «requieren un mantenimiento muy riguroso para protegerlos y los probióticos pueden ser muy útiles». Para obtener beneficios, continúa, conviene usar «el lactobacillus reuteri en forma de pastillas que el paciente disuelve en la boca para producir la contaminación bacteriana. Existen estudios científicos que validan su uso y carecen de efectos secundarios, pero no son la solución definitiva».

NUTRICIÓN

Leche con más omega-3 y menos grasa

Las vacas alimentadas con linaza –semilla de la planta «linum usitatissimum»– producen productos lácteos más nutritivos enriquecidos con ácidos grasos omega-3 y menos grasa saturada, según un estudio publicado en la revista «Journal of Dairy Science». Para la investigación, se alimentaron a diez vacas con diferentes cantidades de linaza. Los investigadores trataron de



determinar con precisión la cantidad de linaza que maximizaría la cantidad de ácidos grasos omega-3 en la leche y los productos lácteos sin afectar negativamente su producción y textura. El estudio encontró que la alimentación de las vacas mejoró el perfil de grasa sin interferir en la producción y la textura de la leche y otros productos lácteos.

PREMIOS

Reconocimiento a los mejores trabajos en Nefrología

La Fundación Renal Íñigo Álvarez de Toledo (Friat) convoca sus premios de investigación anuales para promocionar la investigación nefrológica en España. La convocatoria, que contempla las tres modalidades de investigación básica, clínica y de enfermería, este año se extiende a una cuarta destinada a promocionar a los investigadores jóvenes.

BELLEZA CON SALUD

Última tecnología para tratar los granos

Para situaciones de emergencia, Hyaluspôt de Vichy se convierte en la mejor arma contra los granos, gracias a su tecnología efecto barrera antibacteriana a base de ácido hialurónico y potentes activos dermatológicos como el ácido salicílico y LHA. Actúa rápidamente contra las imperfecciones, purifica y alivia la piel y ejerce una acción anti manchas.



NEUROLOGÍA



Un análisis de sangre detecta tumores cerebrales

Un análisis de plasma permite detectar la presencia de una mutación del gen IDH1, predictiva de la existencia de un glioma (un tipo de tumor cerebral), así como de su grado de malignidad, en los casos en los que por su ubicación resulta imposible realizar una biopsia. Así se ha demostrado en un estudio en el que ha participado el doctor Jaime Gállego Pérez de Larraya, especialista del Departamento de Neurología de la Clínica Universidad de Navarra. El principal objetivo del trabajo reside en poder establecer el diagnóstico certero de un glioma mediante un análisis de sangre. Las conclusiones de la investigación aparecen publicadas en «Neurology». «Actualmente, el diagnóstico de sospecha establecido por neuroimagen sólo puede confirmarse definitivamente mediante el estudio microscópico de una muestra del propio tejido tumoral, realizado por un patólogo. Para ello es necesario someter al paciente a una cirugía», afirma el investigador.

MEDICINA REGENERATIVA

Conservación gratuita de células de cordón para familias de niños enfermos

Conservar las células del cordón umbilical no tiene por qué estar reservado sólo para los que pueden pagarlo. Ahora, el programa «Donación Familiar Gratuita», puesto en marcha por Crio-Cord, contempla la conservación gratuita de las células madre de la sangre y el tejido del cordón umbilical del bebé para tratar a aquellas familias que tengan un familiar diagnosticado con una enfermedad tratable con células madre.

COBERTURA

Además, el programa cubre también, gratuitamente, todo el proceso necesario para que puede generarse el trasplante: los imprescindibles análisis que necesitan la muestra para asegurar que es compatible con el familiar a tratar, así como la coordinación del tratamiento y el envío de la muestra, desde el banco de conservación del grupo con sede en Bélgica, al hospital donde se llevará a cabo el tratamiento, todo de forma gratuita dentro de la Unión Europea.

En la actualidad, se tratan con células madre más de 70 enfermedades, la mayoría de ellas hematológicas como leuce-

mias, linfomas o anemias aplásicas, enfermedades graves que afectan a la producción de células sanguíneas. Los trasplantes con células madre del cordón umbilical se han convertido en una alternativa consolidada al trasplante de médula ósea y ya se han realizado hasta la fecha más de 25.000 trasplantes en todo el mundo. Además, se están llevando a cabo ensayos clínicos para tratar otras enfermedades como el diabetes, el infarto de miocardio, la parálisis cerebral o la esclerosis múltiple.

Para poder acogerse a este programa, un miembro de la familia debe haber sido diagnosticado con una enfermedad que actualmente se encuentre entre las tratables con células madre. Debe tener un parentesco de primer grado y contar con la opinión de un oncólogo o hematólogo que recomiende el tratamiento con células madre. Finalmente, en caso de aprobarse el programa, la familia, por tanto, recibirá el kit de extracción de Crio-Cord, la recogida de la muestra, su procesamiento y almacenamiento hasta que sea necesaria de manera totalmente gratuita.



CONSEJOS DESDE LA FARMACIA

Salud durante los viajes de larga duración

Cuando viajamos, el organismo puede sufrir cambios que afectan a la salud. Existen suplementos que pueden ayudar a hacer frente al desajuste horario.

» **Transoceánicos.** Suele existir un importante cambio de horario que el organismo sufre porque tiene un ciclo circadiano preestablecido. Para no descontrolar estos ritmos, la melatonina puede ayudar a adaptarnos al horario local. No tiene efectos secundarios ya que es una sustancia que se encuentra en el organismo. También puede

ayudar la melisa, valeriana o L-triptófano.

» **En avión.** La presurización de la cabina provoca, muy a menudo, retención de líquidos e hinchazón de piernas. Para ello, además de las medias de compresión y levantarse cada cierto tiempo, las cápsulas de Rutósidos o el ginkgo biloba suelen ser muy útiles, al igual que las infusiones de cola de caballo o colas de cerezas.

Meritxell Martí/FARMACÉUTICA
WWW.FARMACIAMERTIXELL.COM

EL DATO



Resulta menos conocido que el de riñón, hígado o corazón, pero según la Organización Nacional de Trasplantes (ONT), se espera llegar, dentro de cuatro años, a los 200.000 donantes de médula ósea.