

SALUD Y BIENESTAR

CONGRESO

La malos hábitos de salud están detrás del 80% de las cardiopatías

● Tabaco, alcohol y una alimentación poco equilibrada son las causas más importante de problemas cardíacos y cerebrovasculares

Redacción

La nutrición tiene un papel fundamental en la prevención o el manejo de enfermedades crónicas como la obesidad, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, el cáncer, las enfermedades inflamatorias y óseas (osteoporosis) y neurodegenerativas, según la evidencia creciente que se presentará y discutirá en el próximo Congreso Internacional de Nutrición, que se celebrará a partir del próximo fin de semana en Granada. El conocimiento de cómo la nutrición puede influir en su prevención o sobre su desarrollo tiene un importante valor desde el punto de vista de la salud pública.

Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de mortalidad en Europa, siendo las responsables de cerca de la mitad de las muertes (42% en Europa). En España, más de tres de cada diez fallecimientos se deben a estas patologías, que incluyen, entre otras, el infarto, el ictus o los tromboembolismos. “Una dieta malsana, la inactividad física, el consumo de tabaco y el consumo nocivo de alcohol son las causas más importantes y modificables

de cardiopatía y accidente cerebrovasculares y responsables del 80% de casos”, ha señalado el Prof. Ángel Gil, presidente del 20º Congreso Internacional de Nutrición.

Para el profesor Gil, “los efectos de las dietas malsanas y de la inactividad física pueden manifestarse por aumentos de la tensión arterial, la glucosa y los lípidos de la sangre, sobrepeso u obesidad. Hay estudios que demuestran que el cese de consumo de tabaco, la reducción de la sal en la dieta, el consumo de frutas y hortalizas, la actividad física regular y un consumo no excesivo de alcohol reducen el riesgo de estas enfermedades”, ha concluido el profesor Gil.

El cáncer es otra de las patologías que, en algunos de sus tipos, puede estar influida por la dieta. Las grasas de la dieta se han relacionado en humanos con diferentes tipos de cáncer (próstata, colon y mama). En el otro extremo, podrían actuar como protectores sustancias con potencial antioxidante, como las vitaminas A, C y E, compuestos fenólicos, compuestos sulfhídricos y algunos alimentos como el té, la piel de naranja y ciertas frutas y vegetales.

ESTUDIO

La falta de sueño aumenta la querencia por comidas grasas y dulces

Según un estudio existe un vínculo en los mecanismos cerebrales de recompensa

Redacción

Un trabajo publicado en *Journal of Obesity* sostiene que en las personas con falta de sueño se activan más los centros cerebrales de recompensa y sensibilidad a la comida cuando miran imágenes de chocolate y donuts que cuando

miran productos más saludables como zanahorias y yogurt. “A las personas que tienen que cuidar la alimentación para no engordar o adelgazar les iría mejor si duermen bien de noche”, dijo la doctora Marie-Pierre Sant Onge, de Columbia University, Nueva York. “Somos más propensos a comer de más alimentos no saludables cuando no dormimos lo necesario”, agregó. El equipo de Sant Onge investigó cómo la falta de sueño modula la respuesta neuronal a los estímulos con comida saludable y no saludable en ayunas.

EN BREVE



EFE

Comer fruta a menudo frena el riesgo de diabetes

ALIMENTACIÓN. Comer más frutas, en especial arándanos, uvas y manzanas, se asocia con un menor riesgo de diabetes tipo 2, mientras un mayor consumo de zumo tiene un efecto adverso, según sugiere un artículo publicado en ‘British Medical Journal’. Se recomienda incrementar el consumo de frutas para la prevención de muchas enfermedades crónicas, como la diabetes tipo 2, pero los estudios han generado algunos resultados mixtos. Investigadores de Reino Unido, Estados Unidos y Singapur, por lo tanto, se centraron en examinar la asociación entre el consumo de frutas en relación al riesgo de diabetes tipo 2. En el estudio participaron 187.382 personas, 36.173 hombres y 151.209 mujeres, que informaron de un diagnóstico de diabetes, pero sin enfermedades cardiovasculares o cáncer al inicio del estudio.

Efecto antidepresivo en el consumo moderado de vino

BEBIDAS. Beber vino con moderación (de 2 a 7 copas a la semana) puede asociarse a un menor riesgo de desarrollar depresión, según las conclusiones de una investigación de la Red Predimed (Prevención mediante Dieta Mediterránea), publicada en la revista *BMC Medicine*. Los resultados del estudio sugieren que “sólo con moderadas cantidades de alcohol, consumidas preferentemente en forma de vino, se puede obtener un efecto protector frente a la depresión.

Desarrollan un yogur antivírico con anticuerpos de llama

BIOTECNOLOGÍA. Científicos del Instituto de Productos Lácteos de Asturias, centro del Consejo Superior de Investigaciones Científicas, están desarrollando un nuevo yogur que incorpora anticuerpos de llama y podría ayudar a combatir la infección por rotavirus, que afecta al 95% de los niños menores de 5 años. El proyecto ha modificado genéticamente lactobacilos para que pudieran actuar como agentes inmunizadores.

Cambios en la alimentación frente al aneurisma cerebral

PREVENCIÓN. Comer mucha fruta podría reducir el riesgo de contraer un peligroso aneurisma aórtico abdominal, según un gran estudio de larga duración. Un aneurisma aórtico abdominal es un bulto en la pared de la parte de la aorta (la mayor arteria del cuerpo) que pasa por el abdomen. Si un aneurisma revienta, hay un alto riesgo de muerte por hemorragia. Los ultrasonidos pueden detectar la afección. El estudio contó con datos de más de 80.000 personas.

SOBREPESO

Los hábitos de vida saludable se debilitan durante las vacaciones

Una mayor ingesta de alcohol y grasas suele producir un aumento de peso

Redacción

En las vacaciones la rutina se olvida, las obligaciones se reducen, y el control en los hábitos saludables se flexibilizar, lo que para muchos puede suponer más comidas fuera de casa y más copiosas; en conse-

cuencia, se aumenta la ingesta de alcohol y el abuso de grasas. “Realmente es difícil cuantificar cuánto se engorda, pero la media vienen a ser unos 3 kilos”, explica a Europa Press el doctor Alber Lecube, coordinador del Grupos de obesidad de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición. El principal motivo es “el abandono de los hábitos que uno va adquiriendo durante el año”, como son comer de forma moderada, no picotear entre horas o la vigilancia de los alimentos ricos en hidratos de carbono y calorías.



EFE

Dulces de chocolate.

SALUD Y BIENESTAR

AVANCES

Tecnología láser para distinguir las células cancerosas de las sanas

● Un nuevo método de microscopía podrá aplicarse en cirugía para guiar en la extirpación de tumores cerebrales

Redacción

La utilización de una técnica de imagen láser permitirá a los médicos diferenciar a escala microscópica las células del tejido cerebral afectadas por un tumor durante una operación. La descripción del método, diseñado conjuntamente por investigadores de la Universidad de Michigan y de la Universidad de Harvard (EE UU), se publica esta semana en la revista *Science Translational Medicine*.

“Con el nuevo procedimiento podemos observar aquello que es invisible a los microscopios utilizados habitualmente en el quirófano”, afirma Daniel Orrin-

ger, uno de los autores del trabajo e investigador de la Universidad de Michigan.

Además, esta tecnología permite realizar un seguimiento en tiempo real de la operación y evitar el procesamiento o destrucción del tejido vivo.

Orringer y sus colegas han sido los primeros en utilizar la microscopía la espectroscopia de Raman (SRS por sus siglas en inglés) en un organismo vivo para detectar el margen tumoral, el área compuesta tanto por células sanas como enfermas que rodea al tumor. Esta zona es la que presenta mayor dificultad a la hora de operar, especialmente en los casos en los que el carcino-

ma ha invadido tejidos con funciones importantes. Los científicos lograron demostrar la efectividad de la técnica en ratones para aplicarla después a tejido cerebral humano afectado por glioblastoma multiforme, un cáncer bastante común de especial gravedad.

Los pacientes diagnosticados con este agresivo tipo de carcinoma suelen vivir unos dos años y medio después de la detección inicial del tumor, y menos del 25% de ellos consigue un resultado óptimo tras una intervención quirúrgica.

“La supervivencia de los enfermos aún es escasa, en parte debido a que los cirujanos no pueden estar seguros de haber extirpado todo el tejido afectado antes de haber terminado la operación”, explica el neurocirujano, “por ello necesitamos mejores herramientas para visualizar los tumores durante la operación”.



LAURENT GILLIERON / EFE

Los trabajos se han basado hasta ahora en modelos animales.

EN BREVE

Un método aminora el daño cerebral tras sufrir un ictus

CEREBRO. Un equipo de neurocientíficos con participación del Consejo Superior de Investigaciones Científicas ha diseñado un método para aminorar el daño cerebral tras un accidente cerebrovascular. El estudio, publicado en la revista *Journal of Clinical Investigation*, se basa en reducir el daño cerebral de forma significativa reduciendo la concentración de glutamato, el agente neurotransmisor excitador usado por las neuronas para comunicarse. Los accidentes cerebrovasculares, como el ictus, están entre las primeras causas de muerte e incapacidad.

El ejercicio físico regular reduce las visitas al médico

PREVENCIÓN. Realizar una actividad física de forma regular reduce el número de visitas al médico de atención primaria, según ha constatado un estudio conjunto del Instituto de Investigación en Atención Primaria (Idiap) Jordi Gol. El trabajo, en el que han participado más de 350 pacientes de unos 68, ha demostrado que después de tres meses realizando ejercicio tres días a la semana, el paciente acude al médico una media de 14,8 veces al año frente a las 18,2 visitas de aquellos que siguieron inactivos.



FIRMA DEL FOTÓGRAFO

Aportan nuevas claves del Síndrome de DiGeorge

GENÓMICA. Un equipo internacional de científicos, entre los que se encuentran investigadores del Centro de Genómica e Investigación Oncológica Genyo (Pfizer-Universidad de

Granada), ha descrito un mecanismo molecular que permite defender la integridad del genoma humano del “bombardeo” de secuencias de ADN móviles. Alteraciones en este mecanismo podrían

ser responsables de parte de la sintomatología del Síndrome de DiGeorge, una enfermedad rara. En la imagen, José Luis García Pérez y Sara Rodríguez Heras, de equipo del Genyo.

La infección por virus del dengue inmuniza durante poco tiempo

VIROLOGÍA. Una infección sintomática por el virus del dengue protege de una segunda infección durante un par de años, según el Estudio de Cohorte pediátrica sobre el Dengue en Managua, Nicaragua. “Una interacción compleja de factores determina si una infección por dengue será sintomática o no, incluida la edad de la persona, el año de la epidemia de dengue y el intervalo entre infecciones anteriores y presentes, entre otros”, dijo la doctora Eva Harris, de la University of California, Berkeley.

Demasiados tests de colesterol ante la enfermedad coronaria

MEDICINA. Un tercio de las personas con enfermedad coronaria se controlan los niveles de colesterol con más frecuencia que la recomendada, según un estudio. Esos controles extra son una pérdida de tiempo y dinero si no mejoran la salud. Según recoge Europa Press, Michael Johansen, de la Ohio State University, cree que los médicos pedirían más análisis para cumplir los indicadores de rendimiento y porque reciben un pago por prescribir esas pruebas.

PALMAS

Adelaida de la Calle

Rectora de la Universidad de Málaga



Ha lanzado una propuesta para "apadrinar" a estudiantes que no puedan acceder a la Universidad por no alcanzar las notas necesarias para optar a una beca de carácter general y tengan recursos económicos muy bajos.

Y PITOS

Fabian Picardo

Ministro principal de Gibraltar



Ha reafirmado "absolutamente" su negativa a retirar, como exige España, los bloques de hormigón arrojados al mar en la Bahía de Algeciras, y ha acusado al Gobierno español de generar "un ambiente prebélico" en la zona.

Granada Hoy



TEMPERATURAS PREVISTAS
Intervalos nubosos con posibilidad de chubascos localmente tormentosos. Temperaturas en descenso ▶62



28 | 14

Avda Constitución 20, Edif La Pirámide, Of. 116 / Teléfono 958 809 500 / email: redaccion@granadahoy.com | www.granadahoy.com

JUAN ANTONIO CORBALÁN. MÉDICO, BALONCESTISTA EN TRES JUEGOS OLÍMPICOS

Francisco Correal

—¿Qué es ser de Madrid?
—Los madrileños no somos de ningún sitio. Yo prefiero considerarme español.
—¿Este partido lo vamos a ganar?

—Estambul me encanta como cruce de civilizaciones, pero tiene un entorno demasiado hostil para ser sede olímpica. Tokio sería una sede magnífica, pero en 2020 lo de la radioactividad puede que no esté solucionado. Se nos dan unas posibilidades enormes.

—Nació en 1954. Dos años después, España boicotea los Juegos de Melbourne.

—Tampoco estábamos para muchos trotes.

—¿Su primer recuerdo olímpico?

—Los ecos remotos de Roma 60. He estado hace dos meses trabajando en el hospital Agustin Gemelli. Es una ciudad agobiante, intensísima. En cada esquina una obra de arte, en cada plaza un montón de gente arremolinada.

—Debutó en Múnich 72. ¿Cómo vivió el atentado de Septiembre Negro?

—Las villas olímpicas eran entonces mucho más recogidas, todo estaba a 200 o 300 metros. Supimos que había muertos en la residencia de los deportistas israelitas. Vimos a los geos alemanes subidos encima de los tejados. Todos allí esperando que nos evacuaran en helicópteros.

—¿Y deportivamente?

—Quedamos décimos. Ganamos a Egipto y Australia.

—¿En Montreal 76?

—No fuimos. Caímos en un grupo con México y Brasil.

—No ganaba para sustos. En los siguientes Juegos, boicot norteamericano a Moscú 80 y soviético a Los Ángeles 84. ¿Se notó?

—Los Juegos Olímpicos son algo tan global, tan maravilloso, tan llenos de gente y de talento... En Moscú a los norteamericanos nadie los echó en falta.

—¿Con qué se queda de la final de Los Ángeles 84?

—Fue mi último partido con la selección. Me puse por debajo la camiseta del colegio San Viator donde empecé a jugar. Después de



JOSÉ RAMÓN LADRA

“A los norteamericanos no los echó nadie en falta en Moscú”

muchísimos años recogíamos el fruto de tanto trabajo. Ya no veíamos a los demás. Ahora nos estaban viendo tres mil millones de espectadores.

—¿En Moscú 80 se intuía el final del comunismo?

—Ese año terminé Medicina. Era ya un tardocomu-

“Con el entorno de Estambul y el riesgo de Tokio, las posibilidades de Madrid son enormes”

nismo. Un sistema que ya no tenía sentido como no tiene sentido el capitalismo que hemos creado.

—¿La sombra del Madrid de fútbol es alargada?

—Siempre existió la tentación de eliminar otras sec-

ciones, pero con el baloncesto no se atrevían. Entonces teníamos tres copas de Europa más que el fútbol. A mí no me molestaba. Era muy amigo de Del Bosque, Santillana, Sanjosé, Pirri, Benito, Juanito.

—¿A Bernabéu le gustaba el baloncesto?

—No le gustaba un pimiento, pero le gustaba a Saporita, que era su mano ejecutora. Bernabéu era el pronto y Saporita, el método.

—¿De dónde surge la antipatía contra Madrid?

—Se entendía el franquismo como algo típico de Madrid y del Madrid. Mucho más franquistas que el Madrid eran las directivas del Barça de aquella época. Nadie el cambia el pelo de la dehesa y seguimos en manos del Madrid y el Barcelona. Una vez que el Madrid se quitó la estela del franquismo, cometió un

error enorme, la época de los galácticos y del mejor equipo del mundo. Los galácticos se convirtieron en sinónimo de los más guapos, los más famosos, los más millonarios. Yo me crié en el discurso de la humildad, de ser trabajador y ejemplar. Es lo que nos inculcaron y ahí subyace el odio que se le tiene al Madrid. Ahora mismo en España o se es del Madrid o antimadridista. Yo tenía en Barcelona amigos antimadridistas que eran madridistas en baloncesto. El equipo iba un año tras otro al memorial por José Antonio Gasca, un entrenador vasco abertzale, posiblemente independentista.

—¿Es un modelo Barcelona para utilizar unos Juegos como herramienta de cambio de una ciudad?

—España había dejado de mirar a América y empezó

a mirar a Europa, a la franja levantina, que se industrializó en detrimento del resto del país. Eso creó un estado de bienestar que no tenía comparación en el resto de España. Como dicen ellos, los Juegos pusieron a Barcelona en el mapa con esa costumbre tan es-

“Cien veces que hubiéramos jugado contra Estados Unidos, cien veces habríamos perdido”

pañola de desnudar a unos santos para vestir a otros.

—¿El éxito de la cadena humana dependerá de lo que pase en Buenos Aires?

—Lo de la cadena humana me da exactamente igual. Creo que Cataluña ha ele-

Memorias de Guerra y novela de Vicent

Olímpico en Múnich 72 (décimos), Moscú 80 (cuartos) y Los Ángeles 84 (plata), Juan Antonio Corbalán (Madrid, 1954) jugó 177 partidos con la selección española de baloncesto. “Me perdí una gira por América operado del tobillo”. En 1980 acabó Medicina. Procede de la cardiología, y trabaja en la Fisiología del Ejercicio. Está con las Memorias de Alfonso Guerra y ha leído novelas de Manuel Vicent y de Irene Nemirowski. Publicó la novela *Conversaciones con Mirza* sobre Delibasic, el bosnio que jugó en el Madrid.

gido un modelo y es un hecho. Administrativamente seguirán siendo España, pero emocionalmente no, y no puedes convencer a nadie de lo que no quiere ser. Yo no me voy a partir la crisma por eso ni voy a disparar un tiro por recuperar ni un centímetro de territorio catalán. Que les vaya muy bien. Es como el divorcio, no hace falta que firmen los papeles para saber que están divorciados.

—¿Vio cerca el oro?

—De cien partidos que hubiéramos jugado contra aquel equipo, habríamos perdido los cien.

—Lee, escribe, publica. ¿El Valdano del basket?

—Valdano sería el Corbalán del fútbol. Lo admiro, pero no es el único. En nuestro equipo había seis universitarios de once jugadores.

—¿Un precursor de Usain Bolt?

—Sin duda, Mark Spitz. Estoy escribiendo unas Memorias deportivas y en ellas hablaré de aquel ganador que en Múnich 72 consiguió siete medallas de oro. Estaba muy cerca de nuestra delegación, siempre con una nube de fotógrafos a su lado.