

## ACTUALIDAD

### EL CONSUMO DE PESCADO PROMUEVE LA APARICIÓN DE CÁNCER DE MAMA

Un estudio titulado “*El consumo de pescado está positivamente asociado con las tasas de incidencia del cáncer de mama*”, realizado en Dinamarca y publicado en la revista científica *Journal of Nutrition* en su número de Noviembre de 2003, encontró que el riesgo de desarrollar cáncer de mama por parte de una mujer se incrementa cuanto más pescado consuma. La investigación estudió a 23.693 mujeres postmenopáusicas, con una edad media de 57 años. Por cada 25 gramos de pescado magro (no graso) consumido se observó un 13% de incremento del riesgo de cáncer de mama. Para el pescado graso el incremento fue del 11% por cada 25 gramos. Estos hallazgos concluyen exactamente lo contrario que la mayoría de los estudios realizados con experimentos sobre animales de laboratorio. Esto puede ser debido a que en los experimentos de laboratorio que analizan la relación entre las grasas del pescado (grasas omega-3) y el cáncer se les da únicamente grasas omega-3 a

los animales estudiados - Pero una dieta que sólo incluya grasas omega-3 jamás podría ser llevada en condiciones naturales. En el mundo real, en que se consume una combinación de grasas, las grasas del pescado pueden convertirse en un factor que promueve cáncer. Estas son algunas de las posibles razones:

1) Se sabe que el pescado y las grasas del pescado son inmunosupresores, o sea, suprimen la parte de nuestro sistema inmunitario que combate el cáncer.



2) El pescado está contaminado con sustancias químicas ambientales que pueden provocar cáncer (como metales pesados y pesticidas).

3) Al cocinar el pescado se generan unas potentes sustancias cancerígenas llamadas aminas heterocíclicas.

La referencia de este estudio es:

*Stripp C, Overvad K, Christensen J, Thomsen BL, Olsen A, Moller S, Tjonneland A. Fish intake is positively associated with breast cancer incidence rate. J Nutr. 2003 Nov;133(11):3664-9.*

Para una mayor documentación sobre las razones para evitar el consumo de pescado en el marco de una dieta saludable, consultar mi boletín McDougall Newsletter de Febrero de 2003. [Este interesante artículo, titulado “*El pescado no es comida sana*”, fue traducido y publicado en el nº 2 de la revista *Vegetus*, de la Unión Vegetariana Española (UVE)].

*Publicado en The McDougall Newsletter, diciembre 2003*  
<http://www.drmcDougall.com>

## COCINA: Cuscus con frutos secos

### INGREDIENTES:

Anacardos crudos troceados • Almendras  
Pasas • Semillas de girasol y calabaza • Avellanas  
Cuscus • Sal • Aceite de oliva virgen extra • Agua

### PREPARACIÓN:

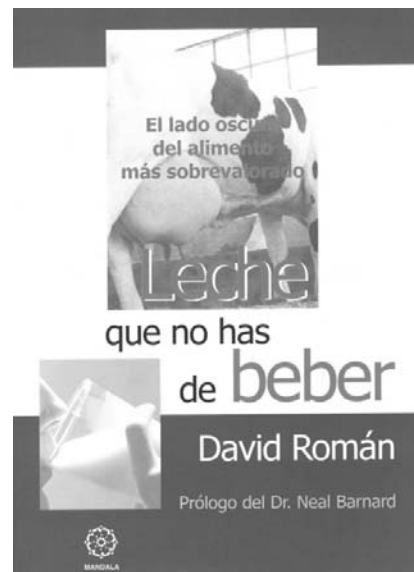
Tostar todos los frutos secos hasta quedar dorados. Hervir la misma cantidad de agua que de cuscus a servir, al agua añadir una pizca de sal y de aceite, una vez el agua hervida, retirar del fuego y verter el cuscus, tapar el cuscus con filme de plástico durante cinco minutos hasta haber absorbido toda el agua. Una vez hecho, poner el cuscus en la sartén junto con los frutos secos dorados y revolver con un poco más de aceite y con las pasas durante unos minutos.

## LECHE QUE NO HAS DE BEBER... El lado oscuro del alimento más sobrevalorado

Considerada tradicionalmente como el "alimento perfecto" por su concentrado aporte de nutrientes, la leche y sus derivados están siendo cuestionados actualmente por muchos expertos. Esa elevada concentración de nutrientes en un alimento no diseñado para la fisiología humana acarrea numerosos inconvenientes, y de hecho los estudios científicos están mostrando que los productos lácteos tienen un efecto negativo crucial en las alergias, en diversos trastornos inmunitarios, en la fragilidad de los huesos, en la obesidad y en muchos otros desórdenes.

A pesar de los constantes

esfuerzos de la industria láctea por promocionar la leche como alimento saludable, tanto sus proteínas, como sus grasas, sus azúcares, sus hormonas y sus contaminantes han sido asociados por los investigadores con una sorprendentemente extensa lista de problemas de salud. En la presente obra se analizan con detalle cada uno de esos problemas, incluyendo referencias científicas de primer orden. Unos datos más que suficientes para motivar un cambio radical en la visión que tiene la sociedad de este producto, probablemente el alimento más sobrevalorado.



**El acto de presentación de este libro tendrá lugar el día 5 de marzo**

### RESOLUCIONES DE LA ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA (23 de enero de 2004)

La composición de la nueva Junta Directiva ha quedado como sigue:

<i>Presidente:</i>	David Román
<i>Vicepresidenta:</i>	Sari Cambra
<i>Secretaria:</i>	Alicia Mullor
<i>Tesorera:</i>	Milagros Morales
<i>Bibliotecario:</i>	Miguel A. Sanjuán
<i>Vocal de excursiones:</i>	Liberto Soler
<i>Vocales de gimnasia:</i>	M <sup>a</sup> Angeles Martí y M <sup>a</sup> Teresa Pascual
<i>Vocales de yoga:</i>	Marina García y Luisa Ferrando

Las cuotas de socios se mantienen en 15 euros, las socias de gimnasia y yoga en 21 euros, y los jubilados que lo soliciten tendrán un descuento del 50% o sea 7'50 euros. Como siempre pueden abonar dicho importe acudiendo al local los viernes a partir de las 19 horas, o en la CAM cuenta 2090-1006-00046003/17

*Les recordamos que el pago de la cuota debe satisfacerse antes del mes de MAYO.*

### - TALLERES Y CURSOS -

Las sesiones de **GIMNASIA** se imparten los lunes, martes y jueves, de 9:15 a 10:15 de la mañana, y los martes y jueves por la tarde a las 17 horas.

Las clases de **YOGA** continúan siendo los lunes y miércoles por la tarde a las 16:30 horas.

Y todos los martes a las 20 horas continúa el **TALLER DE MEDITACIÓN**.

### NOTA INFORMATIVA

**Se ha organizado un viaje a las Fuentes de Navajas y Segorbe para el día 30 de Marzo. Los socios que estén interesados pueden informarse en la Sociedad. El importe del mismo será de 10 euros por persona ya que la CAM en sus obras sociales subvenciona el resto del viaje, incluido el almuerzo.**

marzo 2004						
l	m	m	j	v	s	d
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

## PROGRAMA DE ACTIVIDADES MARZO 2004

### MIÉRCOLES 3

EXCURSIÓN a la Font de la Salut, Ull del Moro, Pinar de Asensi y Font del Molinar. Salida desde la Sociedad a las 8,30 horas o a las 9 horas en el Viaducto.

### VIERNES 5

A las 19,30 horas. PRESENTACIÓN del libro de reciente publicación "Leche que no has de beber", por su autor, **David Román**.

### VIERNES 12

A las 19,30 horas. CONFERENCIA a cargo de **Beatriz Cortés**, psicóloga de SOLC (Asociación de ayuda en el tratamiento del cáncer). Tema: "Relación entre la alimentación y el cáncer". Al término de la misma, habrá un coloquio.

### DOMINGO 14

EXCURSIÓN guiada por **Guillem Torres**, con salida desde el local de la Sociedad a las 8 horas o a las 8,30 horas desde la calle Severino Albarracín (Vaguada). Itinerario: Font de Serelles, La Mola Alta, Collao Sabata, Casetes de Vilaplana y regreso por el Barranc del Sinc.

### VIERNES 26

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO impartida por **Agustín Silvestre**. Tema: "Plantas que curan otras plantas" (agricultura biológica).

### DOMINGO 28

La Sociedad invita a sus socios a una **paella vegetariana** que tendrá lugar en EL MOLÍ DE L'UMBRIA de Banyeres. Los tickets se retirarán en la Sociedad antes del 26 de marzo. Los socios que no residan en Alcoy pueden reservar llamando al teléfono 96.650.04.05.

*A todas las actividades pueden asistir tanto socios como público en general*

**Sociedad Naturista Vegetariana**

C/. Músico Serrano, nº 5  
03802 ALCOI

en internet:  
<http://es.geocities.com/snvalcoi>  
[snvalcoi@yahoo.es](mailto:snvalcoi@yahoo.es)

## PROGRAMA DE ACTIVIDADES ABRIL 2004

abril 2004						
l	m	m	j	v	s	d
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2

### VIERNES 2

A las 18 horas. Reunión de la Junta Directiva.

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO a cargo de **José Luis**, que tratará sobre la "Astrología kármica".

### MIÉRCOLES 14

A las 8 horas. EXCURSIÓN al Pico del Águila. Salida desde la Sociedad y regreso por el Barranc del Sinc.

### VIERNES 16

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO a cargo de **Gabino Garcés**. Tema: "La alimentación como fuente de alegría".





## NOTAS BREVES

"Yo dormí y soñaba  
que la vida era alegría.  
Desperté y vi que la vida  
era servicio.  
Serví y vi que el servicio  
era alegría".

*Rabindranath Tagore*

### OTRO BENEFICIO DE LOS ANTIOXIDANTES

En la revista de la American Thoracic Society se acaba de publicar un estudio basado en datos provenientes de encuestas realizadas a estadounidenses menores de 17 años, cuyos resultados sugieren que el aumento en suero de antioxidantes como los betacarotenos y la vitamina C, junto con el del selenio, un oligoelemento al que también se considera antioxidante, está asociado a un menor riesgo de padecer asma. De hecho, se encontraron grandes reducciones de la incidencia del asma asociadas a estos tres antioxidantes incluso en los subgrupos de jóvenes fumadores pasivos.

### RINCÓN ASTROLÓGICO DE LA SALUD

En este mes de Marzo, hasta el 21, los Tauro deben continuar atentos a sus gargantas.

Los Aries a partir de esta fecha, con la entrada de la Primavera y el sextil Sol-Marte, pueden notar fuertes dolores de cabeza, para ello Ginkgo biloba, Rabo de gato, Melisa, Espino

blanco. En los primeros días y por el mal aspecto del Sol con Saturno se puede notar una fuerte bajada de la vitalidad y sobre las funciones del corazón. Espino blanco, Niesto, Olivo hoja, Nogal hoja. A veces puede influir sobre la vista (ojo derecho), Eufrasia lavados externos, y sobre la circulación de la sangre, Castaño de Indias, Ortiga, Mirtilo.

*José Luis*

### LA VERDAD SOBRE LAS ESPINACAS

Después de que un supuesto error de medición en el pasado casi desacreditara por completo las cualidades nutritivas de la espinaca, los más recientes análisis parecen devolver esta verdura al puesto privilegiado en la dieta que antes tuvo.

Popeye llevaba razón: las espinacas son buenas para los seres humanos. El Instituto Nacional de Normalización y Tecnología de Estados Unidos (NIST, según las siglas en inglés) acaba de certificar qué hay exactamente en ellas.

El Material Normalizado de Referencia (MNR) 2385 consiste en pequeños botes de espinacas licuadas – espinacas que han sido cocidas, convertidas en puré y pasadas a través de tamices. Luego, se han medido y certificado las concentraciones de vitaminas y otros componentes para que la industria alimentaria pueda usar este material a la hora de validar sus métodos analíticos y proporcionar información nutricional

precisa sobre sus productos.

Los valores del NIST confirman que la espinaca es rica en antioxidantes, tanto betacarotenos como luteína. Aunque las cantidades reales parecen pequeñas (los antioxidantes constituyen el 0'0019% y el 0'0033% de la masa de la espinaca, respectivamente), esta verdura contiene una combinación de ambos bastante mayor que la de la mayoría de las otras frutas y verduras. Los antioxidantes ayudan a combatir la formación de radicales libres, moléculas muy reactivas que pueden dañar el ADN y que está implicadas en el desarrollo de ciertas enfermedades. Los betacarotenos se convierten en vitamina A en el cuerpo y son necesarios para conservar la salud de la vista, la piel y el cabello. La luteína es un pigmento que se encuentra en la retina y que puede ayudar a prevenir enfermedades oculares como la degeneración macular relacionada con la edad. Entre otros componentes, las espinacas contienen también un 1'55% de fibra dietética según peso.

*Boletín Pharus, 26/1/2004*

Los investigadores examinaron datos de 6.153 jóvenes de entre 4 y 16 años de edad que eran parte de la III Encuesta Nacional sobre Salud y Nutrición. Se usó un cuestionario doméstico, habitualmente contestado por la madre, pero el estudio también incluía un chequeo médico, junto con varias medidas de laboratorio.

Usando diferentes modelos de antioxidantes, los investigadores descubrieron que la vitamina E en suero tenía poca o ninguna relación con el asma. Por el contrario, un incremento de una desviación estándar en los betacarotenos se asociaba con un 10% de reducción en la prevalencia del asma en quienes no esta-

ban expuestos al humo del tabaco y de un 40% en los sujetos que eran fumadores pasivos.

Según los autores del estudio, el patrón para la vitamina C era similar a los resultados obtenidos con los betacarotenos. Un incremento en el selenio estaba asociado a un decremento de entre un 10 y un 20% en la prevalencia del asma. En los fumadores pasivos, los investigadores encontraron una reducción en la prevalencia del asma asociada al selenio del 50% (se han identificado grandes cantidades de selenio en los granos de cereales).

*Boletín Pharus, 16/2/2004*