

ACTUALIDAD

EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS FAVORECE LA FORTALEZA DE LOS HUESOS

Aunque generalmente se sitúa al calcio en el primer lugar en lo referente a la salud de los huesos, puede que las frutas y las verduras también promuevan la fortaleza ósea en las adolescentes, según sugieren los resultados de un reciente estudio.

El estudio, realizado sobre 56 niñas blancas entre 8 y 13 años, encontró que aquellas que comían al menos 3 raciones diarias de frutas y verduras presentaban huesos más robustos que las demás. Los investigadores sospecharon que una dieta rica en tales productos ayudaba a limitar la excreción del calcio óseo.

Diversos estudios sobre adultos han relacionado el consumo de frutas y verduras con una densidad ósea superior, posiblemente debido a la acción de ciertos nutrientes contenidos en estos alimentos, como el potasio, el beta-caroteno, la vitamina C y el magnesio. También se sabe que las frutas y verduras reducen la excreción de calcio por la orina.

Esto se debe a que las frutas y las verduras actúan como alimentos "alcalinos" que ayudan a contrarrestar los ácidos que se generan cuando se metabolizan otros alimentos, como las proteínas y los cereales. Se piensa que cuando una

dieta carece de dichos alimentos que contrarrestan los ácidos, los álcalis presentes en los huesos (incluido el calcio) han de acudir al rescate.

Un estudio ha sugerido que la gran mayoría del calcio excretado en la orina procede de los depósitos de los huesos y no de la ingesta dietética.

Pero se sabe muy poco sobre ingestión de alimentos, calcio en orina y salud ósea en los niños, según los autores del reciente estudio, conducido por la Dra. Frances A. Tylavsky de la Universidad de Tennessee en Memphis, EE.UU.



Ella y sus colegas recopilaron el consumo de alimentos en 3 días distintos de la semana durante un período de uno a dos años. También emplearon rayos X para medir los huesos de las niñas, y tomaron muestras de orina y sangre.

Encontraron que, comparadas con las niñas que consumían menos de 3 raciones diarias de frutas y verduras, las que consumían más presentaban una mayor área ósea en general, así como en la zona de la muñeca. Estas niñas también excretaban menos calcio en la orina, según los resultados publicados en el *American Journal of Clinical Nutrition*.

Los investigadores sospechan que esta "menor salida de calcio" es la razón por la cual tienen huesos más grandes. Aunque es posible, dijo Tylavsky a Reuters Health, que el consumo superior de estos productos sea un marcador de una dieta más sana en conjunto.

Sin embargo, el estudio no halló ninguna diferencia en la ingesta de proteínas o de calcio entre las niñas que comían 3 raciones de verduras y las que comían menos. Ni la fortaleza ósea era resultado de que hicieran más ejercicio.

Tylavsky puntualizó que la densidad ósea máxima que se alcanza también depende en gran medida de la genética y del ejercicio físico.

Publicado en Reuters Health, 16/3/2004

COCINA: Ensalada Primavera

Para 2 personas.

INGREDIENTES:

- 250 grs. de rábano blanco (o cualquier otro), cortado en rodajas finas
- 1 zanahoria mediana cortada en rodajas finas
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 1 cucharada de vinagre de vino de arroz (o de vino blanco)
- 1/4 de cucharadita de salsa de soja.
- 1/4 de cucharadita de azúcar
- Una pizca de pimienta de cayena y sal al gusto

PREPARACIÓN:

Distribuir las rodajas de zanahorias y de rábano en un bol. Mezclar los demás ingredientes y echarlos sobre las hortalizas, agitando bien para que se distribuya de manera uniforme. Dejar que la ensalada absorba el aliño durante una hora antes de servir.

Receta de Glender Cedeño, El Vergel (Madrid)
<http://www.el-vergel.com>

LOS BENEFICIOS DE UN ARTE MILENARIO

El Tai Chi es un arte marcial tradicional que ha sido practicado en China desde hace siglos. Combina respiración profunda con relajación y posturas que fluyen de una a otra a través de movimientos lentos. Según un artículo publicado en "Archivos de Medicina Interna", uno de los diarios de la Asociación Médica Americana, el Tai Chi se practica para estimular la salud, la memoria, la concentración, la digestión, el equilibrio y la flexibilidad y se cree que mejora la ansiedad y la depresión.

Tras una búsqueda en bases de datos de literatura médica inglesas y chinas, el equipo de Chenchen

Wang, del Centro Médico Tufts de Nueva Inglaterra (EE.UU.) identificó y analizó 47 estudios que daban cuenta de los efectos del Tai Chi en pacientes de varias enfermedades crónicas.

"En general, estos estudios desvelaban que la práctica continuada del Tai Chi tiene efectos beneficiosos sobre el control del equilibrio, la flexibilidad y la buena forma cardiovascular, además de reducir el riesgo de caídas en las personas más mayores", aseguran los autores.

"Los autores de los estudios analizados registraban beneficios en las funciones cardiovascular y respirato-

ria de sujetos sanos, pacientes que habían sido sometidos a una operación de by-pass de la arteria coronaria y pacientes que habían sufrido o sufrían paros cardíacos, hipertensión, infartos agudos de miocardio, artritis y esclerosis múltiple. También se encontraron beneficios sobre el equilibrio, la fortaleza y la flexibilidad de los sujetos de más edad; las caídas en sujetos mayores débiles; y el dolor, el estrés y la ansiedad de sujetos sanos".

Los autores aseguran que el mecanismo por el que la práctica del Tai Chi produce todos estos beneficios no está aún claro.

Boletín Pharus, 8/3/2004

mayo 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						

PROGRAMA DE ACTIVIDADES MAYO 2004

VIERNES 7

A las 19,30 horas. CONFERENCIA a cargo de **Beatriz Cortés**, psicóloga de SOLC (Asociación de ayuda en el tratamiento del cáncer). Tema: "El cáncer: prevención y factores de riesgo". Al final de la misma, habrá un coloquio.

MIÉRCOLES 12

EXCURSIÓN al Barranc del Sinc, Casetes de Vilaplana, Casetes de Mariola y regreso por el Preventorio. Salida desde la Sociedad a las 8 horas.

VIERNES 14

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

VIERNES 21

A las 19 horas, **Moni y Toni** presentarán el taller de iniciación al calendario de las 13 lunas. Las personas interesadas deberán traer una libreta y lápices de tres colores: rojo, amarillo y azul.

DOMINGO 23

EXCURSIÓN a Els Plans. Salida a las 8 horas desde la Sociedad con vehículos particulares hasta Torremanzanas. Subida por el Barranco del Rentonar y visita a la Cava.

VIERNES 28

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO a cargo de **Carlos Monllor**. Tema: "Cómo ser rico sin tener nada".

junio 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				

PROGRAMA DE ACTIVIDADES JUNIO 2004

VIERNES 4

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO de **Lucía y Juan Carlos** (A.T.S.). Tema: "La diabetes", harán una explicación general.

MIÉRCOLES 9

A las 8 h. EXCURSIÓN. Salida desde la Sociedad con vehículos particulares hasta la estación de Lorcha y recorrido por la antigua vía del tren de Gandía.

VIERNES 11

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO a cargo de **miembros de la Colla Ecologista La Carrasca**. Tema: "La ecología en nuestra vida cotidiana".

DOMINGO 13

Se hará la tradicional PAELLA de garbanzos tiernos. Los interesados acudir a la Sociedad con antelación para inscribirse e informarse de todos los detalles.

VIERNES 18

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO a cargo de **David Román**. Tema: "Comprender las relaciones entre las personas según el Análisis Transaccional".

VIERNES 25

A las 19,30 horas. MERIENDA de despedida que consistirá en frutas del tiempo, mermeladas, requesón, miel y pan integral. El precio simbólico para todos los asistentes será de 1 euro.

DOMINGO 27

EXCURSIÓN a Montcabrer. Salida a las 8 horas desde la Sociedad. Subida por la Font de Serelles y el Collao Sabata.

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

- 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**.





NOTAS BREVES

EL KIWI CONTRA LOS RADICALES LIBRES

El kiwi puede disminuir el envejecimiento que produce el tabaco a través de los radicales libres que eliminan parte de la Vitamina C que ingerimos, gracias a la acción antioxidante de esta fruta, que tiene más del doble de Vitamina C que una naranja cubriendo el 166 por ciento de la cantidad diaria recomendada; además también es rico en Vitamina E. La combinación de las dos potencia su acción antioxidante lo que ayuda a rebajar los efectos nocivos del tabaco.

Asimismo la Vitamina C favorece la circulación sanguínea impidiendo que los vasos sanguíneos se obstruyan. Esta fruta es baja en calorías y tiene un alto contenido en fibra resultando adecuada para una dieta sana y equilibrada.

Boletín AnimaNaturalis, marzo 2004

PROTEÍNAS LÁCTEAS Y ESCLEROSIS MÚLTIPLE

La Esclerosis Múltiple es una enfermedad devastadora en la cual el sistema inmunitario ataca al recubrimiento de las propias células nerviosas, provocando una especie de cortocircuitos impredecibles en el sistema nervioso, que generalmente interfieren con la visión, el habla y la movilidad.

Pero ¿por qué haría el sistema inmunitario una cosa semejante? Sabemos que otras enfermedades llamadas "auto-inmunes" pueden estar causadas por un fenómeno denominado "mimetismo molecular", en el cual una proteína ajena tiene similitud con alguna de las proteínas propias. Entonces, cuando el organismo elabora anticuerpos contra la invasora extraña, también sin querer está formando anticuerpos contra su propia proteína.

Por ejemplo, existe una proteína en la leche de vaca que es similar a una proteína del páncreas humano, y así los bebés humanos expuestos a la leche de vaca intentan defenderse ante la proteína bovina y al hacerlo destruyen la capacidad de su páncreas de producir insulina, conduciendo a la diabetes tipo I.

Numerosos estudios poblacionales de todo el mundo han relacionado la esclerosis múltiple con el consumo de productos lácteos [1-3], pero jamás se consiguió demostrar la relación causa-efecto. Así que un prestigioso equipo de investigación, formado por científicos alemanes, suecos, británicos y norteamericanos, se propuso estudiar las proteínas de la leche

de vaca y comprobar si podían encontrar alguna de ellas que reaccionase con las proteínas humanas de las cubiertas de los nervios. Y ahora, por primera vez en la historia, la han encontrado [4].

Si alguna proteína láctea está causando o contribuyendo a la esclerosis múltiple, ¿por qué no hay más gente que contrae la enfermedad? Como todas las enfermedades, la susceptibilidad tiene tanto un componente genético como ambiental. No sabemos por qué en algunas personas la proteína de la leche bovina es capaz de atravesar la barrera cerebrovascular hasta alcanzar el sistema nervioso central y potencialmente desencadenar una respuesta inflamatoria que termina con un daño colateral sobre los propios nervios.

Esta investigación se encuentra todavía en una fase preliminar, y culpar de la esclerosis múltiple a los lácteos todavía es algo hipotético, pero las pruebas apuntan a que esta enfermedad invalidante podría ser una vez más un problema inherente al hecho de que los humanos ingieran los cuerpos y los fluidos corporales de sus semejantes mamíferos.

Referencias:

- [1] *Medical hypotheses* 19(1986):169
- [2] *Neuroepidemiology* 11(1992):304
- [3] *Annals of Neurology* 49(1997):55
- [4] *Journal of Immunology* 172(2004):661

Publicado en el Boletín del
Dr. Michael Greger, abril 2004
<http://www.veganmd.org/newsletters.html>

LA TERAPIA HORMONAL Y EL RIESGO DE DERRAMES

El *Journal of the American Medical Association* acaba de informar de que las mujeres tratadas únicamente con *Premarin* (estrógenos derivados de la orina de yeguas, del laboratorio Wyeth), presentaron un 39 % más de probabilidades de sufrir un derrame cerebral durante un período de seguimiento de 7 años en el estudio *Women's Health Initiative*, en comparación con otras mujeres tratadas con un placebo. Esta parte del estudio incluyó a 10.739 mujeres postmenopáusicas, entre 50 y 79 años, con una histerectomía previa. Los estrógenos parecían reducir el riesgo de fractura de cadera. El estudio *Women's*

Health Initiative ya había mostrado que los estrógenos combinados con progesterona aumentaban el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, cáncer de mama, derrame cerebral y potencialmente fatales coágulos de sangre. Una editorial que acompaña el estudio recomienda no usar estrógenos para la prevención de enfermedades cardíacas ni de fracturas.

Esta es la referencia:

The Women's Health Initiative Steering Committee. Effects of conjugated equine estrogen in postmenopausal women with hysterectomy: the Women's Health Initiative Randomized Controlled Trial. JAMA 2004;291:1701-12.

PCRM Breaking News, 13/4/2004