

## ACTUALIDAD

### EL PELIGRO DE LA CARNE

*BBC Ciencia* - 1 de febrero de 2006

Se sabía que el consumo de grandes cantidades de carne roja podría aumentar los riesgos de padecer cáncer de colon. Ahora, investigadores británicos parecen haber descubierto el mecanismo que provoca el riesgo de la enfermedad.

El equipo de científicos de la Unidad de Nutrición Humana Dunn en Cambridge y el Departamento de Química de la Universidad Abierta en Inglaterra cree que la carne roja daña el ADN del organismo y esto aumenta los riesgos de la enfermedad.

Tal como le dijo a BBC Mundo el doctor Alfredo Carrato, presidente de la Sociedad Española de Oncología Médica, este estudio "es muy importante porque comprueba a nivel molecular, lo que ya se sabía en investigaciones epidemiológicas anteriores".

#### **Evidencia molecular**

El año pasado, el equipo de Dunn publicó los resultados de una investigación epidemiológica que mostraba que la carne roja y la procesada esta-

ban asociadas con el aumento en el cáncer intestinal.

El estudio, el más amplio llevado a cabo hasta ahora, fue realizado con 500.000 personas durante más de 10 años. Este demostró que la gente que comía regularmente más de dos porciones diarias de este tipo de carne tenían tres veces más posibilidades de desarrollar la enfermedad.

Las personas que comían menos de una porción a la semana no mostraron ese riesgo.

En la investigación más reciente, sin embargo, los científicos buscaron



una correlación biológica o cambios fisiológicos que pudieran explicar los resultados del estudio epidemiológico previo.

Los investigadores obtuvieron células del revestimiento del colon de voluntarios sanos que consumían distintas dietas.

Descubrieron que los niveles de daño en el ADN de la gente cuya dieta era de carne roja eran más altos que los que tenían una dieta vegetariana.

Según el estudio, publicado en la revista *Cancer Research*, el daño del ADN se encontró específicamente en unas sustancias llamadas N-nitroso-compuestos. Estos compuestos se forman en el intestino grueso después de comer carne roja.

Algunas pueden combinarse con el ADN y alterarlo de forma tal que tiene más probabilidades de sufrir cambios o mutaciones que aumentar la posibilidad del cáncer.

Según los investigadores, los resultados de esta investigación podrían ayudar a desarrollar un análisis más preciso para detectar esos cambios desde sus primeras etapas.

## COCINA: *Torta de Coliflor*

### INGREDIENTES:

500 gr patatas • 1 coliflor (medianamente grande)  
2/3 cebollas • Masa para empanadilla (se puede conseguir congelada lista para hornear una vez descongelada)  
Hierbas (una pizca de tomillo, romero, perejil y laurel troceadito) • Gotitas de limón  
Aceite de oliva virgen extra

### PREPARACIÓN:

1. Hervir las patatas y la coliflor separadamente hasta que estén bien blandas. Una vez hervidas hacerlas puré. Por otra parte sofreír cebolla en aceite de oliva y cuando queden pochadas agregarlas a las patatas y coliflor, mezclar todo con la

ayuda de un tenedor o espátula anyadiendo las hierbas y unas gotitas de limón y sal (para amantes del queso se le puede además añadir queso rayado pues quedará después derretido).

2. Trabajaremos ahora la masa de empanadilla, la cual la hemos dejamos en el frigorífico la noche anterior para descongelarse. En base plana y con un poco de harina para que no pegue moldeamos un trozo de la misma para cubrir lo que será la futura torta, una capa fina será suficiente pues con el calor casi duplicará su tamaño.

3. Así disponemos todas las verduritas hechas puré en una bandeja de horno con un poco de aceite untado, la repartimos en partes iguales por la misma y por último la cubrimos con la capa de masa de empanada, y horneamos a media potencia unos 40 min.

*Receta de Silvia Mas, publicada en Lechugas y Tomates nº 184 de Mundovegetariano.com*

## PROGRAMA DE ACTIVIDADES MARZO 2006

marzo 2006						
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		

### VIERNES 3

A las 19 horas en 1ª convocatoria y a las 19,30 en 2ª tendrá lugar la *ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA* que a causa de la nieve no se pudo celebrar el pasado mes de Enero.

El orden del día será el siguiente:

- 1º Lectura del Acta de la Asamblea General del 2005
- 2º Balance de cuentas del 2005 y presupuesto para el 2006
- 3º Revisión de las cuotas de socios
- 4º Elección de los miembros de la Junta Directiva
- 5º Actividades a realizar en el 2006
- 6º Ruegos y preguntas

### MIÉRCOLES 8

EXCURSIÓN a San Cristóbal de Cocentaina. Salida a las 8 horas desde la Sociedad o a las 8,30 horas desde el puente de Rafael Terol. Comida en el paraje de San Cristóbal y regreso por la tarde en la Contestana o a pie.

### VIERNES 10

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO a cargo de Paco Artacho, profesor de educación infantil y profesor de yoga. Tema: "EL TAROT, *Eina de coneixement personal*".

### VIERNES 17

A las 19,30 horas, celebraremos la festividad de San José con buñuelos y chocolate. El precio es de 2 euros por persona. Los socios que deseen asistir deben apuntarse en la Sociedad con suficiente antelación (hasta el día 10). Se ruega traigan el servicio para la merienda.

### VIERNES 24

A las 19,30 horas. CONFERENCIA a cargo de la Asociación del Parque de Bomberos. Tema: "Seguridad en el hogar".

### DOMINGO 26

A las 8,30 horas, EXCURSIÓN a la Font de Mariola, Font del Arbre y cava de Don Miguel.

### VIERNES 31

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO a cargo de Antonio Cuenca (psicólogo y master en sofrología clínica). Tema: "LA SOFROLOGÍA, *ciencia de la armonia física, mental y emocional*".



Los recibos del año 2.006 ya están a su disposición, pudiendo abonarse su importe de 15 euros en la Sociedad los viernes, o bien en la cuenta nº 2090-1006-00046003/17 de la CAM.



## PROGRAMA DE ACTIVIDADES ABRIL 2006

abril 2006						
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

### MIÉRCOLES 5

A las 8 horas, EXCURSIÓN al Pico del Águila, Barranc del Cinc, Mas del Garrofero y Preventorio.

### VIERNES 7

A las 18,30 horas. Reunión de la Junta Directiva, y a continuación CHARLA-COLOQUIO a cargo de Aitana Miró, psicóloga de la Clínica PSIAL. Tema : "Taller de la memoria". Tendrá un carácter eminentemente práctico.

### VIERNES 28

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO a cargo de Mar Cortés, psicóloga. Tema: "La afectividad en nuestras vidas".

### DOMINGO 30

A las 8 horas. EXCURSIÓN. Salida desde la Sociedad con vehículos particulares hasta Alcalá de la Jovada y subida a la Peña Forada.

**A todas las conferencias 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)

El día **20 de marzo** a las 19,30 horas hay programado un encuentro con **ALMÚSICA**. Un concierto de sonido y vibraciones para que el cuerpo tome consciencia de sí mismo y de su capacidad autocurativa, mientras la mente se relaja y se aquieta entrando en armonía con el cosmos. El precio por persona es de 20 euros. Las plazas son limitadas. Información en la Sociedad o en el teléfono 966500405.

Asimismo, para el mes de **Junio** se está preparando un curso intensivo que dirigirá el **Dr. KARMELO BIZKARRA**, director-médico de la Casa de esposo Zuhazpe. En el mismo se trabajan las cuatro emociones básicas: MIEDO (ANSIEDAD), TRISTEZA (DEPRESIÓN), RABIA (Violencia), ALEGRÍA (Euforia). Las personas interesadas en el mismo pueden informarse en la Sociedad o en el Tfno.966500405 .

Somos miembros de la  
**Unión Vegetariana Española**  
[www.unionvegetariana.org](http://www.unionvegetariana.org)



### - TALLERES Y CURSOS -

Las sesiones de **GIMNASIA** se realizan 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.

Los miércoles a las 19:30 horas **Coloquio sobre el conocimiento de uno mismo a través de las relaciones.**



## NOTAS BREVES

### RINCÓN ASTROLÓGICO DE LA SALUD

En este mes de Marzo, los nativos de Piscis, con el Sol pasando por su signo, en conjunción con Urano y teniendo una cuadratura con Marte, pueden sentir un gran movimiento en la sangre. Tensión alta, en cuyo caso unas tisanas de Espino blanco, Niesto, Olivo (hojas), Nogal (hojas).

También puede darse el caso de sentirse irritado por cualquier cosa, como vulgarmente se conoce por "mala uva". Si esto ocurriera, la mejor medicina es darse uno cuenta y tranquilizar la mente, hasta que pase la influencia de los astros. Marte está pasando por Géminis, en cuyo caso, estos nativos tendrán la posibilidad de inflamación de los pulmones, hay que tener cuidado con estos resfriados llamados descendentes. Si esto ocurriera unas tisanas de Gordolobo, Pulmonaria, Malva, Sietesangrías, Meliloto y cual-

quier Menta. La lechuga y la coliflor combaten la bronquitis.

Saturno en este mes está pasando por Leo, lo cual quiere decir que los nativos de este signo pueden sufrir rotura de los huesos, o sentir dolor en ellos, especialmente en las rodillas. Unas tisanas de Harpagofito, Saúco, Salvia, pueden bajar la inflamación articular.

En el mes de Abril, a mediados, Marte entre en el signo de Cáncer, la parte débil de los nativos de este signo es el estómago y con el paso de Marte pueden sufrir una fuerte irritación. Así que mucho cuidado con la comida en estas fiestas. Y si esto ocurriera, unas tisanas de Regaliz (infusión), Menta piperita, Hinojo y Anís estrellado.

Lo mejor para estos días es comer sano, con abundancia de frutas y verduras.

José Luis

### ONIROMANCIA (interpretación de los sueños)

**ADVERTENCIA:** La mayor parte de los sueños son advertencias. Cuando el que actúa – el ser consciente – duerme, el ser profundo trata de avisarle sobre los peligros que supone una violación de su propia Ley, y lo hace mediante imágenes simples que la conciencia pueda descifrar. Es fácil descifrar un sueño y si no se hace normalmente es porque el soñador no se preocupa de reflexionar o porque no le da importancia. Analizar los sueños, tratar de descifrarlos, es un paso importante hacia una vida feliz.

**ADIÓS:** Las "llaves de los sueños" aseguran que una despedida con lágrimas es síntoma de felicidad a la vista. Veamos cómo se explica. Un adiós significa dejar a

alguien y si se llora es, sin duda, que se trata de alguien que se quiere. Ese alguien, sea familiar o amigo, es la personificación de nuestros hábitos y los hábitos jamás son buenos. ¿Por qué? Porque significa que vivimos estancados, cuando no esclavizados por el hábito. El hábito ocupa un espacio fijo en nuestra vida, un espacio que es como una urna de cristal. El hábito impide a las fuerzas vivas de la creación llegar hasta nosotros y, sea cual sea este hábito, resulta antinatural y perverso. Por eso, soñar con despedidas significa que el alma queda libre de un obstáculo que la aprisionaba, libre para avanzar, y ello es algo por lo que podemos sentirnos felices, porque vivir significa marchar hacia delante, significa decir constantemente adiós a todo lo que nos rodea y a todo lo que amamos.

Soliatan Sun

### ACEITE DE PESCADO Y CÁNCER

Una revisión sistemática publicada a finales de 2005 en la revista *Journal of the American Medical Association* muestra que el aceite de pescado no previene el cáncer. Esta revisión analizó los resultados de 38 estudios anteriores sobre el efecto del aceite de pescado sobre el riesgo de cáncer de mama, colon, pulmón, próstata, piel y otros. Los resultados individuales de los estudios eran

variados. Algunos mostraban un riesgo incrementado, otros un cierto riesgo menor y otros no mostraban ningún efecto. El resultado combinado de todos ellos fue que el aceite de pescado no presenta ningún efecto protector evidente frente al cáncer.

MacLean CH, Newberry SJ, Mojica WA, et al. Effects of omega-3 fatty acids on cancer risk: a systematic review. *JAMA* 2005;295:403-415.