

ACTUALIDAD

**EL FALSO MITO DE
LA VITAMINA C PARA EL RESFRIADO**

Durante más de 60 años el papel de la vitamina C para prevenir los resfriados comunes ha sido objeto de controversia. Una última revisión de más de 30 ensayos en los que han intervenido 11.350 participantes zanja la cuestión al afirmar que *"hay claras evidencias que muestran que no tiene sentido tomar suplementos de vitamina C todo el año, ya que **no reduce la incidencia de los catarros**"*.

Aunque esta sustancia es muy popular entre la gente para no 'pillar' un resfriado *"hemos comprobado durante varias décadas que no es la panacea"*, afirma Harri Hemilä, del departamento de Salud Pública en la Universidad de Helsinki (Finlandia) y uno de los autores de esta revisión que se publica en el último número de 'The Cochrane Library', una publicación que revisa las evidencias científicas sobre un tema.

Los 30 ensayos analizados muestran que la utilización de suplementos de vitamina C todos los días –una práctica bastante extendida– para prevenir los catarros *"no está justificada, puesto que este efecto no se ha comprobado en la población general"*. Sin embargo, Hemilä explica que *"sí tenemos evidencias de que el micronutriente **acorta la duración de los resfriados y alivia sus síntomas**"*.

No obstante, los trabajos muestran que en el caso de las personas que realizan deportes como maratón o esquí o que viven en ambientes muy fríos son útiles los suplementos de



vitamina C, que pueden reducir hasta un 50% el número de resfriados anuales, según afirman los autores de la revisión.

El análisis expone que, tanto en adultos como en niños, la vitamina C reduce la duración de los resfriados, pero los autores afirman que *"para tres catarros que se pueden tener al año no parece conveniente recomendar que se tomen suplementos de vitamina C los 365 días"*.

Las estimaciones sugieren que estas vitaminas tan sólo reducirían la duración del resfriado de 12 a 11 días al año en los adultos y de 28 a 24 en el caso de los menores de 12 años, que los padecen más a menudo.

Ante estos datos, Harri Hemilä afirma a *elmundo.es* que *"el mejor consejo que puedo dar es que la vitamina C es barata y segura, incluso en altas dosis, así que una persona con catarro puede probar a tomarla durante el resfriado y si nota que le ha ido bien volver a hacer lo mismo cuando padezca el siguiente. Por el contrario, si no le ayuda ni le alivia los síntomas parece claro que no es útil seguir tomándola"*.

Desde el descubrimiento de la vitamina C en 1930 se ha puesto en tela de juicio su capacidad para tratar desde infecciones pulmonares a resfriados. En 1970 el químico Linus Pauling, Premio Nobel, popularizó su uso regular. Su libro 'Vitamina C y el resfriado común' animó a muchas personas a tomarla a diario.

La defensa que Pauling hacía de la vitamina C llevó a que se realizaran numerosos ensayos en distintos países durante la siguiente década y aunque sus resultados fueron algo confusos ninguno apoyaba las teorías del Nobel.

El Mundo Salud, 18/07/2007

COCINA: Melanzane parmiggiana

Un plato muy sabroso de la cocina italiana, adaptado para los vegetarianos.

Tiempo total: 40 Minutos. Para 4 raciones.

INGREDIENTES:

- 800 gramos de berenjenas • 2 cebolla picada
- 1 kilo de tomates perita o 2 latas de tomates enteros
- 2 dientes de ajo muy picados • 100 gramos de tofu
- 200 gramos de proteína de soja texturizada
- Sal • Levadura de cerveza • Orégano

PREPARACIÓN:

1. Cortar las berenjenas en rodajas de un centímetro de grosor.
2. Preparar una salsa de tomate: Sofreír la cebolla y el ajo y añadir los tomates, cocinar hasta conseguir la salsa.
3. En una sartén aparte saltear la cebolla y añadirle la proteína de soja. Reservar.
4. En una bandeja de horno extender una capa de berenjenas, seguidamente una capa de tomate y una capa de soja, otra capa de berenjenas, más tomate y tofu rallado por encima. Espolvorear con orégano e introducir en el horno 15 minutos.
5. Espolvorear con la levadura de cerveza y servir.

Receta de **Yamira Bailo** - <http://www.haztevegetariano.com>

Hormonas en carne

La EFSA advierte del riesgo para la salud de consumir carne con restos de hormonas

La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA, en sus siglas inglesas), a petición de la Comisión Europea, ha analizado el riesgo que supone el uso de hormonas para favorecer el crecimiento de los animales en vacuno y concluye que implica riesgos para la salud de los consumidores. Con esta valoración, los expertos mantienen lo que ya confirmaron en 2002, cuando 17 estudios ya pusieron en evidencia este peligro. Entonces, la negativa de la UE de autorizar el uso de hormonas para el engorde de vacuno la enfrentó a EEUU, donde sí utilizan este tipo de sustancias.

El uso de hormonas como promotoras del crecimiento en ganado ha suscitado entre la comunidad científica preocupaciones derivadas de los riesgos que tienen para la salud. Esta preocupación viene determinada también por el uso, poco generalizado, de pruebas analíticas sensibles que permitan identificar y cuantificar la presencia de estos residuos. Todo ello implica que no se tengan datos del alcance real del problema y que afirmaciones como la que relaciona el consumo de carne roja con la aparición de ciertos tipos de cáncer vayan acompañadas de algún que otro interrogante.

Ahora, y tras la petición de la Comisión Europea, la EFSA acaba de analizar nuevas informaciones científicas sobre el uso de ciertas hormonas y poder así revisar o no las restricciones impuestas actualmente. La organización aclara que hacen falta datos sobre los tipos y cantidades de residuos de hormonas en la carne sobre los que hacer estudios. Expertos de la EFSA han estudiado tres hormonas naturales (estradiol-17 β , progesterona y testosterona) y tres hormonas sintéticas (acetato de trembolona, zeranol y acetato de melengestrol), cuyo uso ha generado cierta controversia y que llevó a la UE, en marzo de 2002, a proponer su eliminación progresiva como agentes potenciadores de crecimiento y para incrementar la producción de leche en vacas. Antes de emitir la valoración, el Comité Científico de la UE realizó, entre 1999 y 2000, varias advertencias sobre la peli-

grosidad de las hormonas, algo que enfrentó a la UE con EEUU, donde el uso de estas sustancias para engorde de ganado sí está permitido.

Ahora, los expertos de la EFSA confirman de nuevo lo que ya concluían en 2002 un total de 17 estudios: que el uso de hormonas para estimular el crecimiento del ganado «supone un riesgo potencial para la salud de los consumidores». Hasta ahora, los estudios sí han permitido confirmar que la hormona beta-estradiol 17 puede tener efectos cancerígenos, por lo que su uso en la UE ya está prohibido. Para las otras sustancias, la prohibición es temporal, a la espera aún de análisis científicos más completos.

Efectos secundarios

Pero no sólo el ganado, y el consumo humano, sale perjudicado. En el análisis de la EFSA además se pone en evidencia un problema asociado al uso de hormonas en ganado vacuno, y es que algunos datos sugieren que se producen efectos también en especies de peces que viven en ríos a los que llega agua procedente de las explotaciones donde se cría ganado. Otro estudio, publicado a finales de 2006 en la revista Archives of Internal Medicine, asocia el consumo elevado de carne roja con un mayor riesgo de cáncer de mama. Y el motivo se atribuye a la presencia de hormonas o compuestos parecidos con influencia en los tumores.

En el Reino Unido, Richard Sharpe, del Consejo de Investigación Médica y Ciencias de Reproducción Humana, en Edimburgo, asegura que algunos de los estudios afirman que los efectos se producen sobre todo cuando se combina el uso de hormonas con productos químicos. Según el experto, cada una de las sustancias pueden «no tener ningún efecto» si actúan solas. Un informe británico, publicado por el Comité Veterinario (VPC), examinaba también a finales de 2006 el uso de hormonas como potenciadoras del crecimiento y atribuye la prohibición comunitaria a la dificultad para determinar niveles seguros de residuos en carne.

26 de julio de 2007

http://www.consumaseguridad.com/web/es/sociedad_y_consumo/2007/07/26/28360.php

PROGRAMA DE ACTIVIDADES SEPTIEMBRE 2007

VIERNES 28

A las 19,30 horas. BIENVENIDA después del periodo estival. Nos reuniremos para retomar el contacto y comentar el verano y las nuevas actividades planificadas.

DOMINGO 30

A las 8 horas. EXCURSIÓN a Montcabrer. Salida desde la Sociedad con vehículos particulares hasta "les casetes de Vilaplana" y subida por el Collao Sabata.

septiembre 2007						
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 OCTUBRE 2007

octubre 2007						
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				

JUEVES 4

A las 19 h. Sesión de dos horas de: "TALLER DE LA RIALLA" (risoterapia) a cargo de Pilar Seguí, Terapeuta de terapias alternativas. "NO DEIXEM DE JUGAR PERQUE ENVELLIM, SINO QUE ENVELLIM PERQUE DEIXEM DE JUGAR".

VIERNES 5

A las 18,30 h. Reunión de la Junta Directiva, y a continuación tertulia de temática naturista entre todos los asistentes.

MARTES 9

Celebraremos la fiesta de la Comunidad con una Paella Vegetariana, a la que como siempre pueden acudir socios y simpatizantes. Información, e inscripciones hasta el viernes 5 en la Sociedad.

MIÉRCOLES 17

A las 8 horas. EXCURSIÓN a "les Huit Pilettes" de Cocentaina. Salida desde la Sociedad en coche hasta el Castillo.

VIERNES 19

A las 19,30 horas. CHARLA de Linh Dinh Aumeunier, Terapeuta de Constelaciones Familiares, y a continuación habrá una demostración práctica sobre este tema.

VIERNES 26

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO a cargo de Agustín Silvestre. Tema: "El secreto de los cereales".

DOMINGO 28

A las 8 horas. EXCURSIÓN. Salida desde la Sociedad, subida por el Barranc del Sint a les Casetes de Vilaplana, después a les Casetes de Mariola y bajada por el Mas del Garrofero.

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

*Somos miembros de la
Unión Vegetariana Española*
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, los lunes y miércoles por la tarde de 17 a 18 horas, y los viernes por la mañana de 9:30 a 10:30 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

Este mes de octubre Marte entra en Cáncer, los nativos de este signo, de por sí con tendencia a padecer del estómago notarán su influencia negativa "gastritis", para suavizar estos efectos unas infusiones de regaliz, menta piperita, hinojo, anís estrellado, salvia, pueden rebajar esta influencia. En el mes de noviembre continúa este tránsito así que mucha precaución a los que ya tienen delicada esta parte del cuerpo. También, ya que es donde se realizan las digestiones, una buena alimentación vegetariana nos ayuda a pasarlo mejor.

A principios de este mes de Octubre por estar Marte en cuadratura al Sol en Libra los nativos de este signo pueden notar inflamación en los riñones, si esto ocurre, unas tisanas

de Nona, cola de caballo, estigma de maíz, pueden rebajar la inflamación.

En este mes de Octubre pasa Saturno de Leo a Virgo, el paso de este planeta por ser uno de los más lentos tarda dos años y medio, al ser un planeta de tierra y Virgo un signo de Tierra su influencia puede ser notable.

Atención a las pequeñas depresiones, unas tisanas de Espino Blanco, Lúpulo, Melisa y Meliloto, pueden suavizar los efectos negativos. Durante este tiempo puede notar un bajón de energías particularmente cuando Saturno transite el Sol natal, si esto ocurre hay que sobrealimentarse de vitamina C de la cual los Virgo son deficientes y esto puede acarrear resentirse de los huesos.

José Luis

PRODUCTOS LÁCTEOS Y PARKINSON

Un nuevo estudio publicado en el *American Journal of Epidemiology* muestra que el consumo de productos lácteos está relacionado con un riesgo incrementado de enfermedad de Parkinson. Los investigadores analizaron la asociación entre los productos lácteos y dicho riesgo sobre 388 hombres y mujeres diagnosticados de enfermedad de Parkinson que participaban en el Estudio II de Prevención del Cáncer de la *American Cancer Society*. Los resultados mostraron que a medida que se incrementaba el consumo de productos lác-

teos, el riesgo de Parkinson también se incrementaba. Concretamente, aquellos que consumían la mayor cantidad de de leche de vaca presentaron un 70 por ciento mayor riesgo de padecer la enfermedad.

(Chen H, O'Reilly E, McCullough ML, Rodriguez C, et al. *Consumption of Dairy Products and Risk of Parkinson's Disease. Am J Epidemiol. 2007;165:998-1006*).

PCRM, 25-6-2007

ONIROMANCIA (interpretación de los sueños)

Sirena: Este monstruo marino de forma seductora suele aparecer en el paisaje onírico de señores de cierta edad, en la época en que sus energías sentimentales y sexuales declinan. Las sirenas son una ficción creada por los sentimientos e indican al soñador que está viviendo una irrealidad sentimental o sexual, que su emotividad permanece anclada en un período ya pasado, no habiendo evolucionado al mismo ritmo que los restantes elementos de su vida. El sueño encierra el peligro de dejarse sumergir por las apetencias sexuales, que se imponen sobre los demás valores que hasta entonces habían orientado la vida.

Sombrero: El sueño se refiere a la uniformización del pensamiento. Las personas que ejercen profesiones en las que se reciben órdenes que hay que cumplir a rajatabla, llevan todas uniformes con sombrero. El sombrero en sueños indica pues que las ideas no son libres, que están sometidas a una norma, a una medida, a una convención. Se trata de personas que no expresan su verdad íntima, sino la verdad

común de la clase. Traduciendo ese razonamiento en lenguaje corriente tendremos que los personajes que en sueños aparecen con sombrero son gentes que mienten, que no son sinceras. Así pues, tendencia a la mentira, a disfrazar la verdad, por otra parte, persona convencional, incapaz de razonar por sí misma, corta de entenderas.

Sótanos: Es el lugar en que se guardan las reservas de nuestra personalidad. Si soñamos con unos sótanos repletos de jamones, de buen vino, con sacos llenos de grano, ello es signo inequívoco de que poseemos una riqueza interior incalculable, de la que tal vez no seamos conscientes. El sueño viene a decirnos que es preciso que busquemos en el subconsciente las cualidades que harán de nosotros personas singulares. Pero puede que estos sótanos estén llenos de trastos, de polvo, de telarañas y que huele mal. En tal caso hay que proceder a una limpieza general de un inconsciente lleno de mugre.

Soliatán Sun