

## ACTUALIDAD

### DIETA Y CÁNCER EN MUJERES

La dieta rica en hidratos de carbono y proteínas aumenta la posibilidad de padecer cáncer de intestino en las mujeres.

Se conoce claramente la relación entre muchos alimentos y la posterior presencia de problemas serios de salud como el cáncer, en especial del aparato gastrointestinal y concretamente del colon o intestino grueso.

Para establecer el riesgo con exactitud se recogieron datos sobre los hábitos alimenticios de un importante grupo de mujeres norteamericanas, aproximadamente 76.000, durante varios periodos de tiempo (1984, 1986, 1990 y 1994). Las mujeres tenían edades comprendidas entre los 38 y los 63 años y no habían presentado ningún proceso neoplásico (cáncer) previo. A las mujeres se las consideró según dos patrones dietéticos que denominaron: "prudentes" y "abusivos". El patrón de las prudentes

se caracterizaba por consumo elevado de frutas, vegetales, legumbres, pescado, aves y cereales. Por otro lado el patrón abusivo (típico del oeste) presentaba un alto consumo de carnes rojas, embutidos, confitería y pastelería, patatas fritas y cereales refinados.

Los resultados fueron que durante los 12 años de seguimiento se produjeron 445 casos de cáncer de colon y 101 casos de cáncer de recto. Realizando un cuidadoso estudio estadístico se observó que existían diferencias entre el riesgo de presentar cáncer de colon entre ambos grupos siendo mayor el riesgo en las mujeres del grupo "abusivo". Por otro lado no se observó esta diferencia en relación con el cáncer de recto.

A la luz de estos resultados se concluye que efectivamente la dieta rica en proteínas e hidratos de carbono predispone a padecer cáncer de colon en mujeres. Por ello se recomienda limitar estos alimentos y comer más frutas, verduras, cereales y pescado.

Fuente:  
EPIDEMIOLOGÍA Y SALUD PÚBLICA.  
*Archives of Internal Medicine*, Vol. 163 nº3  
Febrero 2003.

*NOTA: Este texto ha sido reproducido íntegro para respetar su contenido original. Lógicamente, en la dieta vegetariana, nosotros particularmente proponemos excluir también el consumo de pescado, por otras razones complementarias.*



### COCINA: *Sopa de copos de avena*

Para 4 personas.

#### INGREDIENTES:

200 g de copos de avena • 1 puerro ó cebolla  
2 zanahorias • 1 rama de apio • perejil  
una pastilla de caldo vegetal • aceite de oliva virgen

#### PREPARACIÓN:

Se trocean finamente los vegetales y se ponen a cocer en una cazuela con un litro de agua durante 20 minutos. A continuación se apaga el fuego y se echan los copos de avena y el aceite de oliva virgen. Se deja reposar unos 10 minutos.

(Receta de Pilar Igual)

## LOS CEREALES EN LA ALIMENTACIÓN HUMANA (cont.)

### Avena

Se cree que la avena tiene su origen en Europa occidental y puede que su aparición se encuentre entre las malas hierbas de la cebada y que por ello se extendiese en conjunción con ésta. En la actualidad se cultiva en muchas partes del mundo incluyendo el Norte y Oeste de Europa, los antiguos países de la Unión Soviética, Norteamérica, Canadá, Australia y China. Se usa principalmente en la alimentación de animales, y es muy nutritiva. De hecho, dado su bajo precio, puede ser de gran ayuda para gente que intenta conseguir una buena dieta con un bajo presupuesto. 100 gr de avena aportan 13 gr de proteína, 55 mgr de calcio (más que ningún otro cereal con la excepción del trigo sarraceno) y 4.6 mgr de hierro. Se encuentra disponible tras un proceso de molido grueso (el cereal entero sin la cáscara) pero lo más frecuente es encontrarla en forma de harina (varios grados), y en copos de avena pequeños y grandes. La avena molida necesita un tiempo de cocción aproximado de 45 minutos en 1:3 partes de agua. Para hacer porridge (cereal de desayuno caliente) puede utilizarse cualquier forma de avena, y se puede combinar con frutos secos molidos para hacer un asado o también añadirse a potajes. La avena tiene un bajo contenido en gluten así es que no puede hacer una barra de pan por sí sola pero sí puede añadirse a la harina de trigo para dar más textura y sabor al pan, bollitos, crepes, etc.

### Cebada

La cebada puede crecer en una gran variedad de circunstancias climáticas superando al resto de cereales. Solía tratarse de un ali-

mento importante para el ser humano pero su popularidad ha decrecido en los últimos 250 años en favor del trigo y ha pasado a utilizarse básicamente como comida para animales o producción de cerveza y whisky. Contiene gluten y es por ello que también puede hacerse pan con cebada. La manera más frecuente de encontrar cebada es en forma de cebada entera o cebada perlada aunque también se puede obtener en forma de copos o granos. La cebada entera es la que aporta un contenido nutricional más alto y 100 gr. proveen 10.5 gr. de proteínas, 2.1 gr. de grasa, 69.3 gr. de carbohidratos, 4 gr. de fibra, 50 mg de ácido fólico, 6 mg de hierro y 50 mg de calcio. Puede cocinarse sola (1:3 partes de agua durante 45-60 minutos) como una agradable alternativa al arroz, pasta o patatas, o añadirla a guisos. El extracto de malta se obtiene a partir de granos de cebada germinados.



### Centeno

El centeno está considerado como el cereal menos importante y normalmente sólo se cultiva en lugares donde las condiciones desfavorables imposibilitan el cultivo de otros cereales. Su origen posiblemente sea en el

Suroeste asiático, pero en diferentes lenguas antiguas del norte de Europa se encuentra este nombre, lo que sugiere que ya entonces se cultivaba en esta área. Es muy duro y es por ello que crece en regiones templadas y frías y a gran altitud. Tolera muy bien un terreno pobre con poca fertilidad. Además del trigo y la cebada es el único cereal con gluten suficiente para hacer pan aunque posee menos gluten que el trigo por lo que el pan de centeno es más denso. Lo más frecuente es mezclar harina de trigo con harina de centeno. Los granos de centeno deberían de cocerse en 1:3 partes de agua durante 45-60 minutos. Normalmente se añade centeno a las barras de pan con consistencia y diferentes tipos de granos. También se puede añadir a potajes y los copos de centeno se encuentran disponibles para usar en muesli. 100 gr. de centeno aportan 9.4 gr. de proteínas.

### Espelta

La espelta se encuentra directamente relacionada con el trigo común. Originaria de Oriente Medio, ha sido popular durante muchas décadas en Europa del Este. Tiene un alto contenido en proteínas (más que el trigo) y parece tener una estructura molecular diferente a éste lo que hace que no cause tantos problemas a personas alérgicas al trigo. Tiene un intenso sabor a avellana y trigo. Su harina es excelente para hacer pan y la pasta de espelta ya se encuentra cada vez en más lugares.

[...]

(Continuará en el próximo número)

Texto original de la  
"Vegetarian Society" británica

mayo 2003						
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 2003

### VIERNES 9

A las 19,30 horas. Reunión de la Junta Directiva. Pueden participar todos los socios que lo deseen, para aportar propuestas, sugerencias, etc.

### MARTES 13

A las 8 horas. EXCURSIÓN al poblado íbero del Puig. Salida desde la Sociedad. Recorrido: Polideportivo, túneles, Barranco de la Batalla, Estepar, subida al Puig y regreso por el mismo camino.

### VIERNES 16

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO a cargo de GABINO GARCÉS: "Naturismo en casa: cómo prevenir enfermedades con elementos prácticos".

### VIERNES 23

A las 19 horas. CHARLA-COLOQUIO: "El agua, el hombre y el planeta (sus interrelaciones y nuestra salud)". Presenta LUIS LEÓN, instructor naturalista. Rogamos puntualidad por empezar más pronto de lo habitual.

### DOMINGO 25

A las 8 h. EXCURSIÓN a Els frares de Quatretondeta: Salida desde la Sociedad con vehículos particulares hasta Quatretondeta.

### VIERNES 28

A las 19,30 horas. Tercera sesión del CURSO DE INICIACIÓN A LA DIETA VEGETARIANA. Impartido por DAVID ROMÁN.

El viaje cultural a Sagunto subvencionado por la CAM, será el día **8 de mayo**. Para confirmar el lugar y la hora de salida (programada en principio desde la Plaza Gonzalo Cantó a las 8 horas) deben llamar a partir del 28 de abril a Alicia (96.650.04.05) o a Marina (96.633.41.30)

*Todas las actividades son gratuitas tanto para socios como para 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)

### - TALLERES Y CURSOS -

Continúa el **TALLER DE MEDITACIÓN**, todos los martes a las 19,30 horas.

A partir del 6 de Marzo y hasta el 29 de Mayo, José Luis impartirá un **CURSILLO DE INTRODUCCIÓN A LA ASTROLOGÍA**. Todos los jueves a las 20 horas, entrada libre.

**Pedro Barrachina** (*naturópata*) pasará consulta y también hará terapia orientativa de grupo, en el local de la Sociedad. Para concretar fecha y hora, llamar al 96.533.85.50 o al 630.28.97.57. El precio será de 12 euros por sesión. Próximamente ofrecerá también *seminarios y clases de yoga, meditación, pranayama* y otras técnicas.

Para poder llevar a cabo las obras de reforma que se aprobaron en la Asamblea General, y que nos beneficiarán a todos, rogamos hagan efectivo el importe de la cuota anual lo antes posible, el nº de cuenta es CAM 2090-1006-00046003/17



## NOTAS BREVES

### PROHIBICIÓN DE TÓXICOS

Todas las formas de amianto, los plaguicidas DNOC, paratión, una fórmula muy peligrosa de plaguicida que es una mezcla de benomilo, tirán y carbofurán y dos aditivos de plomo de elevada toxicidad empleados en la gasolina podrían entrar a formar parte de una lista internacional de sustancias químicas sujetas a controles de mercado. La recomendación viene de un comité de expertos designados por los gobiernos bajo el Tratado de Rotterdam.

La recomendación de añadir cinco formas adicionales de amianto a la lista de Información y Consentimiento Previos (ICP) (uno está ya incluido) ha encontrado un terreno fértil gracias también a las medidas de protección de la salud de los seres humanos adoptadas en Australia, Chile y Estados Unidos, que prohíben el uso de algunas de estas materias. El amianto, que hace algunos años se utilizaba con profusión como aislante para los hogares y los materiales especiales, ha sido elimina-

do en muchos países cuando se descubrió que sus fibras diminutas pasaban por inhalación a los pulmones de los trabajadores y de los residentes. Las fibras pueden producir cáncer y otras enfermedades mortales. El amianto se utiliza todavía en cierres herméticos, juntas, ensamblajes, frenos, armamentos y otros usos, aunque si hay materiales alternativos y eficaces para muchos de sus usos.

El Comité ha iniciado también el proceso para incluir en la lista el tetraetilo y el tetrametilo de plomo utilizados como aditivos en la gasolina y el petróleo. Desde hace mucho tiempo se sabe que el plomo en la nafta o en la gasolina constituye un grave peligro para la salud, sobre todo para los niños. Diversos estudios han demostrado que los niños que viven cerca de las carreteras y en las zonas urbanas donde se utiliza gasolina con aditivos de plomo pueden sufrir daños permanentes al cerebro, entre los cuales bajos niveles de inteligencia.

Fuente: FAO

### ¿EL FIN DE LAS CINTURAS DE AVISPA?

La circunferencia de la cintura de los jóvenes, en particular la de las chicas, ha crecido más bruscamente a lo largo de los últimos 20 años que el índice de masa corporal, lo cual es motivo de preocupación, ya que una circunferencia grande está asociada a mayores riesgos de padecer problemas como diabetes o colesterol alto.

Según ha publicado el *Diario Médico Británico*, un grupo de investigadores recogió las medidas de altura, peso y circunferencia de la cintura contenidas en miles de reconocimientos médicos realizados a jóvenes de Gran Bretaña desde hace 20 años y, de ellas, seleccionó para analizarlas las correspondientes a 4.560 jóvenes de entre 11 y 16 años de edad.

Terminado ese análisis, pudieron concluir que la medida de la circunferencia de la cintura ha aumentado marcadamente a lo largo del periodo establecido, sobre todo, en las chicas: en 1997, el 28% de los chicos y el 38% de las chicas presentaban sobrepeso (frente al 9% de ambos sexos, registrado entre 1977 y

1987), mientras que un 14% de los chicos y un 17% de las chicas podrían ser definidos como "obesos" (entre 1977 y 1987, ese porcentaje, en ambos sexos, era del 3%).

Por su parte, los incrementos del índice de masa corporal fueron más pequeños y similares en ambos sexos: según este criterio, en 1997, el 21% de los chicos y el 17% de las chicas mostraban sobrepeso (entre 1977 y 1987, eran un 8% y un 6%, respectivamente), mientras que un 10% de los chicos y un 8% de las chicas podían ser definidos como "obesos" (un 3% y un 2%, respectivamente, entre 1977 y 1987).

Estos descubrimientos sugieren que la acumulación de grasa en la zona central del cuerpo ha aumentado más acusadamente que la de todo el cuerpo, calculada en función del peso y la altura. Lo cual, a su vez, indica que con el índice de masa corporal se ha estado infravalorando sistemáticamente la prevalencia de la obesidad entre los jóvenes.

Fuente: *Pharus.info*, marzo 2003

### SOBRE LA PAZ EN EL MUNDO

Cierta vez se le preguntó a Confucio: "Maestro, ¿cuándo habrá paz en el mundo?".

A lo que él contestó:

Si hay rectitud en el corazón, habrá belleza de carácter.

Si hay belleza de carácter habrá armonía en el hogar.

Si hay armonía en el hogar, habrá orden en la nación.

Si hay orden en la nación, habrá paz en el mundo.

Aportado por José Luis

