

**ACTUALIDAD**

**UNA DIETA VEGETARIANA ESTRICTA DISMINUYE EL RIESGO CARDIOVASCULAR EN LA ARTRITIS**

Según un estudio de la Universidad de Karolinska (Suecia), los pacientes con artritis reumatoide (AR) que consumen una dieta vegetariana estricta sin gluten pueden mejorar su protección frente al infarto de miocardio y el ictus. Aunque la AR es un factor de riesgo importante para estas enfermedades cardiovasculares, se ha demostrado que esta dieta severa puede tener efectos favorables.

La dieta vegetariana estricta sin gluten reduce el colesterol, las lipoproteínas de baja densidad (LDL) y las LDL oxidadas (LDLox), además de aumentar los niveles de anticuerpos naturales contra compuestos dañinos en el organismo, como la fosforilcolina, que provocan los síntomas de esta enfermedad inflamatoria crónica, la artritis reumatoide. (...)

El investigador de la Unidad de Reumatología de la Universidad de Karolinska, Johan Frostegard y sus colaboradores estudiaron aleatoriamente a 66 pacientes con AR en dos grupos. Asignaron al azar a 38 de los voluntarios una dieta vegetariana estricta sin gluten durante un año, y a los otros 28 una dieta equilibrada, pero no vegetariana estricta.

Analizaron a intervalos regulares los

niveles de las moléculas de lípidos en las muestras de sangre utilizando métodos analíticos rutinarios y midieron las LDLox y el factor anti-fosforilcolina (anti-PC) al comienzo del experimento, a los 3 meses y de nuevo a los 12 meses.

Los investigadores observaron que la dieta vegetariana estricta sin gluten no sólo reducía los niveles de LDL y de LDLox y aumentaba los anticuerpos anti-PC, sino que también disminuía el índice de masa corporal (IMC) de los voluntarios de ese grupo. Los niveles de otras moléculas de lípidos, incluidos los triglicéridos y las lipoproteínas de alta densidad (HDL) permanecían iguales. Por el contrario, ninguno de los indicadores era significativamente diferente en los grupos control que tomaron la dieta saludable convencional. (...)

El investigador y sus colaboradores han demostrado que la dieta podría utilizarse para mejorar la salud a largo plazo de los pacientes con artritis reumatoide, aunque reconocen que sería necesario un grupo de estudio más numeroso para distinguir qué aspectos particulares de la dieta serían los más beneficiosos.

A.C. Elkan, B. Sjöberg, B. Kolsrud, B. Ringertz, I. Hafström and J. Frostegård. "Gluten-free vegan diet induces decreased LDL and oxidized LDL levels and raised atheroprotective natural antibodies against phosphorylcholine in patients with rheumatoid arthritis: a randomized study". *Arthritis Research & Therapy* 2008, 10:204

Fuente: [www.plataformasinc.es](http://www.plataformasinc.es)  
18-3-2008



**COCINA:** *Sopa de espinacas*

Tiempo total: 35 minutos. Para 4 porciones

**INGREDIENTES:**

- caldo de espinacas de otro día
- 150 grs. de puntas de espárragos
- 500 grs. de patatas
- 500 grs. de espinacas
- 1 diente de ajo
- 30 grs. pasta (especial)
- sal • aceite

**PREPARACIÓN:**

En primer lugar cocemos las patatas ya peladas y las espinacas por separado. Una vez cocidas las espinacas las escurrimos, reservamos el caldo y las picamos. En este mismo caldo cocemos la pasta durante 15 minutos.

Mientras tanto, doramos en la sartén con aceite el diente de ajo. Añadimos las espinacas picadas y las patatas troceadas. Machacamos todo con el tenedor hasta hacer una especie de puré y lo añadimos a la cazuela con la pasta. Por último, echamos unas puntas de espárrago y este plato ya está listo para servir.

Receta de **Verónica Sánchez** - <http://HazteVegetariano.com>

## BLOG EL MENJADOR

Hola a tots i a totes:

Des de L'associació Gastronòmica El Menjador hem posat en funcionament un bloc [elmenjador.blogspot.com](http://elmenjador.blogspot.com) amb l'objectiu d'apropar la cultura agrària, ramadera, culinària... de la zona als lectors.

Ja hem realitzat diferents contactes amb gent que li agradaria escriure en el bloc. Cadascú en el temes que vulguen ens transmetran coneixements, curiositats, "maneres de fer"....

Esperem que el bloc no siga una simple lectura i ens animem a apropar-nos "a la terra".



EL MENJADOR  
ASSOCIACIÓ GASTRONÒMICA

Seria molt enriquidor que participàreu fent "comentaris" sobre els textos. Si vulguereu publicar algun text, no dubteu en contactar amb El Menjador.

Vos agrairíem que re enviàreu este missatge als vostres socis, per si a algú puguera interessar-li.

Salut i gràcies.

*El Menjador.*  
*Sant Nicolauet, 147 ( Alcoi )*



## PROGRAMA DE ACTIVIDADES NOVIEMBRE 2008

noviembre 2008						
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

### VIERNES 7

A las 19,30 horas. CHARLA a cargo de Enrique Salinas, terapeuta en biorresonancia cuántica.  
Tema: "Cómo generamos nuestras enfermedades".

### VIERNES 14

A las 19,30 horas. CHARLA en la que Ramón Gallego nos explicará "El Agua Vitalizada" y los beneficios de la misma (esta charla estaba prevista para el mes de octubre pero se suspendió).

### VIERNES 21

A las 19,30 horas. CHARLA a cargo de Linh Dinh Aumenier (terapeuta).  
Tema: "El Tapping. Libera tus bloqueos con la punta de los dedos".

### VIERNES 28

A las 19,30 horas. CHARLA a cargo de Mar Cortés, psicóloga.  
Tema: "Los bloqueos emocionales desde la Terapia Gestalt".

## PROGRAMA DE ACTIVIDADES DICIEMBRE 2008

diciembre 2008						
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 5

A las 18,30 horas. Reunión de la Junta Directiva.

A las 19,30 horas. CHARLA sobre alimentación vegetariana a cargo de David Román. Título: "La alimentación vegetariana equilibrada para niños y para mayores" (con presentación de su nuevo libro sobre nutrición infantil).

### VIERNES 12

A las 19,30 horas. CHARLA de Verónica Moncho, del centro de dietética y nutrición de Muro. Tema: "La regresión" (terapia que revive las circunstancias del pasado para ayudarnos a comprender las circunstancias actuales).

### VIERNES 19

A las 19,30 horas. Reunión en la Sociedad para celebrar una "Cena de Amistad" (que será de sobaquillo).

*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)



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



### - EXCURSIONES -

Durante esta temporada, **todos los miércoles habrá excursión.**  
La salida tendrá lugar a las 8,30 horas desde la Sociedad.

### - 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 viernes por la mañana de 9:30 a 10:45 horas.  
Los miércoles a las 20 horas **Coloquio sobre el conocimiento de uno mismo a través de las relaciones.**



## NOTAS BREVES

### **INTOXICACIÓN ALIMENTARIA ORIGINADA EN CARNE Y POLLO**

El 97% de la enfermedad humana producida por la bacteria patógena *C. jejuni* tiene su origen en los animales criados para la carne, según un estudio realizado por investigadores de la *Universidad de Lancaster*, en el Reino Unido. Los investigadores analizaron el ADN de 1.231 casos de infecciones de *C. jejuni* en Lancashire, Inglaterra. Sólo en el 3% de los casos se observó que se había producido por contaminación ambiental o por fuentes animales salvajes, mientras que el 97% de los casos se relacionaron con el ganado criado (pollos, vacas y ovejas).

Estos resultados implican al ganado como la ruta principal de transmisión para la principal causa de gastroenteritis en el mundo desarrollado, que suele infectar a entre 2 y 3 millones de personas al año tan sólo en los Estados Unidos.

Wilson DJ, Gabriel E, Leatherbarrow AJ, et al. Tracing the source of campylobacteriosis. *PLoS Genet.* September 26, 2008;4(9):e1000203.

Fuente: [www.pcrm.org](http://www.pcrm.org)  
30-9-2008

### **DIETA VEGANA, PROTECTORA EN PACIENTES CON DIABETES TIPO 2**

Una dieta vegana baja en grasas está asociada con una mejor calidad de la dieta, mejor control del peso, y mejor control de glucosa en sangre en comparación con las recomendaciones dietéticas de la Asociación Americana de la Diabetes (AAD) para esta enfermedad, según un estudio realizado por investigadores del PCRM publicado en octubre de 2008 en el *Journal of the American Dietetic Association*. Se asignaron aleatoriamente 92 adultos con diabetes tipo 2 a seguir una dieta vegana baja en grasas o bien la guía dietética de la AAD, durante 22 semanas. La dieta vegana mejoró significativamente la puntuación en el *Índice de Comida Saludable*, lo cual refleja una mejor calidad de la dieta y ha sido asocia-

do con un menor riesgo de enfermedad cardiovascular.

El grupo vegano consumió más hidratos de carbono, fibra y diversos micronutrientes. El grupo vegano también perdió más peso y mostró un mejor control de la glucosa en comparación con el grupo de la AAD. La observancia a largo plazo de la dieta vegana baja en grasas podría reducir el riesgo de las principales enfermedades crónicas, especialmente la enfermedad cardiovascular, en personas con diabetes tipo 2.

Turner-McGrievy GM, Barnard ND, Cohen J, Jenkins DJA, Gloede L, Green AA. Changes in nutrient intake and dietary quality among participants with type 2 diabetes following a low-fat vegan diet or a conventional diabetes diet for 22 weeks. *J Am Diet Assoc.* 2008;108:1636-1645.

Fuente: [www.pcrm.org](http://www.pcrm.org) // 2-10-2008

### **EFFECTOS POTENCIALES DE LOS PRÓXIMOS 100.000 MILLONES DE HAMBURGUESAS VENDIDAS POR MCDONALD'S**

**ANTECEDENTES:** McDonald's ha vendido más de 100.000 millones de hamburguesas de vacuno en todo el mundo con un impacto potencial sobre la salud considerable. Este estudio explora si habría ventajas en caso de que los próximos 100.000 millones de hamburguesas fuesen vegetales.

**MÉTODOS:** Se obtuvo la composición nutricional de la hamburguesa de vacuno y de la hamburguesa vegetal McVeggie según aparece en la web de McDonald's; los datos de ventas fueron obtenidos del servicio al cliente de McDonald's.

**RESULTADOS:** Consumir 100.000 millones de hamburguesas de vacuno en lugar del mismo número de ham-

burguesas vegetales de la misma empresa proporcionaría, aproximadamente, unos 250 millones de kgs. adicionales de grasa saturada y unos 550 millones de kgs. de grasa en total, así como 450 millones de kgs. menos de fibra, 300 millones de kgs. menos de proteína, y ninguna diferencia en las calorías.

**CONCLUSIONES:** Estos datos sugieren que la nueva hamburguesa vegetal McVeggie de McDonald's representa dentro de la comida rápida una opción menos perjudicial que la hamburguesa de vacuno.

*Potential effects of the next 100 billion hamburgers sold by McDonald's.* Spencer EH, Frank E, McIntosh NF. Emory University School of Medicine, Atlanta, Georgia 30303-3219, USA. *Am J Prev Med.* 2005 May;28(4):379-81.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/entrez/15831345>