

ACTUALIDAD

LOS EFECTOS DE COMER RÁPIDO Y HASTA SACIARSE

Tanto la costumbre de saciarse en cada comida como la de ingerir los alimentos a mucha velocidad se habían asociado previamente con un aumento del peso. Sin embargo, los autores de este trabajo, cuyas conclusiones se publican en el último número de la revista 'British Medical Journal' quisieron ir más allá y comprobar si existía un efecto combinado de ambos hábitos.

Para averiguarlo, analizaron a un total de 3.287 adultos japoneses, de edades comprendidas entre los 30 y los 69 que procedían tanto de zonas rurales como urbanas y no sufrían trastornos de la alimentación.

Además de calcular el índice de masa corporal -un método que permite medir si existe exceso de peso-, los investigadores evaluaron a través de un cuestionario sus hábitos alimenticios, haciendo especial hincapié en la velocidad a la que solían comer (debían elegir entre muy lento, lento, medio, rápido y muy rápido) y si acostumbraban a comer hasta sentirse completamente llenos.

Aproximadamente la mitad de los hombres y casi un 60% de las mujeres analizadas reconocieron comer hasta hartarse habitualmente. En cuanto a la velocidad a la hora de comer, el 46% de los hombres y el 36% de las mujeres

confesaron alimentarse 'de forma rápida'.

Efecto añadido

Al analizar los datos, los autores de esta investigación comprobaron que tanto comer rápido como hacerlo hasta saciarse completamente se asociaba con un riesgo mayor de sufrir sobrepeso, independientemente de la cantidad de energía consumida.

Pero, cuando estos dos hábitos se conjugaban en una misma persona, el riesgo de padecer sobrepeso era tres veces superior al de quienes comían lo justo y con calma.

"Hemos visto que la combinación de ambos hábitos tiene un efecto adicional en las posibilidades de sufrir sobrepeso", remarcan los autores, cuyo trabajo ha coordinado Hiroyasu Iso, de la facultad de Medicina de la Universidad de Osaka (Japón).

En un editorial que acompaña a este trabajo en la publicación británica, las investigadoras australianas Elizabeth Denney-Wilson y Karen J. Campbell señalan la importancia de conocer que determinados hábitos como los señalados

pueden contribuir a incrementar la epidemia de obesidad.

Según estas especialistas, dado que estas costumbres pueden modificarse, la educación se vuelve vital, sobre todo con las nuevas generaciones.

Fuente: *El Mundo Salud* // 22-10-2008



COCINA: *Tarta de zanahorias*

INGREDIENTES:

- 2 dientes de ajo, picados • 1 cucharada de aceite
- 450 gr de zanahorias, cocidas y hechas puré
- 225 gr de nueces procesadas con el puré de zanahorias
- 115 gramos de pan rallado • nuez moscada
- azúcar • sal y pimienta • 1 paquete de levadura

PREPARACIÓN:

- Precalentar el horno.
- Saltear la cebolla y el ajo en el aceite.
- Añadir al puré de zanahorias y nueces.
- Condimentar e incorporar el pan rallado, la levadura y una pizca de azúcar para alimentar a la levadura.
- Mezcla hasta que esté liso.
- Colocar en un molde para horno aceitado (si se desea, se pueden colocar rodajas de zanahoria en la base) y cocer durante 1 hora a fuego moderado (180 °C).
- Dejar enfriar un poco antes de servir.

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

CARTA A LOS REYES MAGOS

A sus Majestades: Melchor, Gaspar y Baltasar

Como todos los años la *Sociedad Naturista Vegetariana de Alcoy*, espera vuestra llegada con la misma ilusión que si de niños se tratara.

Queridos Reyes Magos: al escribir esta frase nos dejamos envolver en la magia de la ilusión.

Queridos Reyes Magos: estas tres palabras nos transportan a épocas lejanas de sueños y esperanzas, cuando la inocencia de una edad temprana nos hacía creer que todo es posible, "que de verdad existía esa magia", queremos seguir creyéndolo, y viendo este mundo como realmente debería de ser, sin ambiciones, sin credos ni razas, compartiendo lo mucho que hay (que hay para todos y en abundancia), vamos a seguir soñando y pensar que se puede lograr.



Que vuestra llegada contribuya a hacernos entender que todos somos iguales, necesitamos lograrlo para que el mundo sea un remanso de paz, alegría y felicidad.

Con la impaciencia de los niños esperamos veros aparecer el próximo día 5 de Enero.

Un abrazo fraternal,

La Sociedad Naturista Vegetariana

PROGRAMA DE ACTIVIDADES ENERO 2009

enero 2009						
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 9

A las 19,30 horas. Demostración de COCINA por miembros de la asociación.

VIERNES 16

A las 19,30 horas. CHARLA a cargo de Conchi del centro de dietética y salud NATURAMA.
Tema: "El *áloe vera*, sus usos y beneficios".

VIERNES 23

A las 19,30 horas. MEDITACIÓN ACTIVA. Tema: "¿Te atreves a tomar las riendas de tu vida?".
Dirigida por Pepa García.

VIERNES 30

A las 19,30 horas. ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA, a la que se convoca a todos los socios.
Con el siguiente **orden del día**:

- 1º. Lectura y aprobación del acta de la Asamblea general del 2.008
- 2º. Lectura y aprobación del balance de cuentas del 2.008.
- 3º. Revisión de las cuotas de los socios.
- 4º. Elección de la Junta Directiva.
- 5º. Actividades a realizar en el 2.009
- 6º. Ruegos y preguntas.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES FEBRERO 2009

febrero 2009						
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	

VIERNES 6

A las 19,30 horas. A cargo de Josep Maria Roselló, presentación de su libro: "¡VIVA LA NATURALEZA!". La obra estudia a los *naturiens* (1.894-1930), pioneros del naturismo francés, su relación con el naturismo ibérico, y su idea de la civilización como origen de todos los males.

VIERNES 13

A las 18,30 horas. Reunión de la Junta Directiva, a la que pueden asistir los socios que lo deseen y a continuación habrá charla-coloquio entre todos los asistentes.

VIERNES 20

A las 19,30 horas. CHARLA a cargo de Macrina Soler, psicóloga del G.A.R.A. Nos hablará sobre los efectos básicos del alcoholismo.

VIERNES 27

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO a cargo de M^a Angeles Falcó. Tema: "Cómo podemos ayudarnos a equilibrar nuestras emociones en la vida cotidiana".

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



- 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

VINCULAN LA MALA DIETA CON PROBLEMAS PSICOLÓGICOS

La falta de actividad física en los niños y los malos hábitos nutricionales están relacionados con un retraso psicológico y emocional, según muestran los resultados de un estudio realizado por pediatras de Atención Primaria a 430 niños españoles, y que se incluye dentro del libro «Psicología y Nutrición», promovido por Kellogg's. Los resultados de la encuesta «Test Krece Plus» revelaron que cerca del 25 por ciento de los niños tiene unos hábitos nutricionales muy malos, el 57 por ciento presentan un nivel medio, y sólo el

20 por ciento mantiene unos hábitos nutricionales saludables.

(...) Por ello, este experto señaló que «no es tan importante desayunar como la calidad de los alimentos».

En este sentido, Serra indicó que «los niños que desayunan solos tienen una calidad mucho menor que aquellos que desayunan acompañados. Comer en conjunto beneficia no sólo desde el punto de vista psicológico, sino también alimentario», subrayó. Además, señaló que «es muy importante también cenar en familia».

Fuente: La Razón
4-12-2008

TRANSMISIÓN DEL MAL DE LAS VACAS LOCAS

La enfermedad de las vacas locas es un tipo de encefalopatía espongiiforme de carácter transmisible (EET) capaz de superar la barrera de las especies que ha provocado una de las mayores crisis alimentarias de los últimos tiempos. Las investigaciones sobre sus implicaciones en salud humana han dado ahora como resultado un informe en el que la *Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria* (EFSA, en sus siglas inglesas) confirma que pueden existir riesgos de contagio para humanos por el consumo de **leche de ovejas o cabras** con tembladera, perteneciente a las EET, una familia de enfermedades que afectan a seres humanos y animales y que se caracteriza por una degeneración del tejido cerebral.

La utilización de leche o alimentos derivados de rebaños con *scrapie* o tembladera, encefalopatía que afecta al ganado ovino y al caprino, puede suponer un riesgo de exposición a la EET para humanos u otros animales. En su dictamen, la *Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria* actualiza, aunque con cautela, sus opiniones sobre las posibilidades de que se transmita el mal de las vacas locas a través de la leche de pequeños rumiantes, es decir, ovejas y cabras. Estos nuevos hallazgos tienen implicaciones sobre todo en la salud animal ya que el *scrapie* clásico es una enfermedad animal que no afecta a los humanos, indican los responsables del *Comité de Amenazas Biológicas de la EFSA* (BIHAZ), encargado de la investigación.

Fuente: www.consumer.es // 20-11-2008

UNA EPIDEMIA DE CÁNCER DE MAMA SE CIERNE SOBRE CHINA

China está en camino de experimentar una epidemia de cáncer de mama, según el último número de *Journal of the National Cancer Institute*. Empleando datos del Estudio Nacional Chino de Planificación Familiar y Salud Reproductiva, los investigadores han estimado que la incidencia actual de cáncer de mama—10 a 60 casos por 100.000 mujeres—crecerá hasta más de 100 casos por 100.000 en el año 2021.

Mientras tanto, un estudio japonés aparecido en *International Journal of Cancer* añade más evidencias de que los productos tradicionales de soja ayudan a prevenir el cáncer de mama. Usando un diseño caso-control, los investigadores encontraron que las mujeres que consumían mayor cantidad de productos de soja tenían aproximadamente un 25% de reducción en el riesgo de

cáncer de mama. El efecto protector se limitaba a los tumores de tipo ER+, PR+ y HER2-.

El consumo de carne se ha incrementado espectacularmente en Asia en los últimos años, y los productos lácteos son promocionados muchísimo ahora. El arroz, la soja y otros productos tradicionales han pasado a no estar de moda. Al mismo tiempo, muchas mujeres están retrasando su maternidad. Todos estos factores parecen contribuir al incremento del riesgo de cáncer en Asia.

Linos E, Spanos D, Rosner BA, et al. Effect of reproductive and demographic changes on breast cancer incidence in China: a modeling analysis. J Natl Cancer Inst 2008;100:1352-60.

Suzuki T, Matsuo K, Tsunoda N, et al. Effect of soybean on breast cancer according to receptor status: a case-control study in Japan. Int J Cancer 2008;123:1674-80.

Fuente: www.pcrn.org // 17-10-2008