

ACTUALIDAD

Una dieta vegetariana es una buena terapia contra el colesterol

Una dieta vegetariana pobre en grasas, con soja, berenjenas y almendras, puede reducir los niveles de colesterol casi en la misma medida que los medicamentos llamados estatinas, sugiere un estudio.

Si se confirman con una muestra mayor y a más largo plazo, estos resultados tendrían consecuencias importantes para millones de personas con colesterol elevado.

Las estatinas son eficaces, pero más caras que una dieta vegetariana estricta y algunos pacientes no pueden tolerarlas, en tanto otros, prefieren evitar los medicamentos.

El estudio, financiado en parte por el gobierno canadiense y la cámara de productores de almendras de California, apareció el 23 de julio de 2003 en el *Journal of the American Medical Association*.

Participaron 46 personas de ambos sexos con altos niveles de colesterol. Dieciséis consumieron la dieta vegetariana durante un mes, los restantes adoptaron una dieta

muy pobre en grasas y 20 de ellos tomaron además 20 miligramos de lovastatina diariamente durante el mismo plazo.

El grupo vegetariano mostró una caída del 28,6 por ciento del llamado "colesterol malo", el que aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas. El grupo con la dieta pobre en grasas mostró una reducción del 8 por ciento, y el de la dieta pobre en grasas más la estatina, una baja del 30,9 por ciento.

Los vegetarianos que tomaron estatina mostraron reducciones similares de la proteína C-reactiva, un indicador de inflamación que en



altos niveles aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca. El efecto en el grupo con la dieta pobre en grasas fue menor.

Un estudio más prolongado "podría dar lugar a una opción alimentaria potencialmente valiosa", informó el estudio dirigido por los doctores David Jenkins y Cyril Kendall de la Universidad de Toronto.

La dieta vegetariana rica en fibras incluyó berenjena, quingombó, proteína de soja, almendras, margarina con esteroides vegetales y cebada y psílido, alimentos que se ha comprobado mejoran los niveles de colesterol.

Los alimentos fueron suministrados a los pacientes. No está claro si pacientes fuera del estudio seguirían una dieta tan estricta, dijo el doctor James Anderson en un editorial que acompaña el estudio.

Pero si otros estudios rigurosos lo confirman, los resultados tendrían "implicaciones de gran alcance para muchos pacientes" al permitirles reducir su colesterol sin tomar medicamentos, dijo Anderson.

Journal of the American Medical Association 2003;290:502-510

COCINA: Ajoblanco

Para 4 personas.

INGREDIENTES:

150 g de almendras crudas peladas • 350 ml de agua muy fría
un diente de ajo • un chorreón de aceite de oliva virgen
unas gotas de vinagre de manzana (al gusto)
una pizca de sal marina • 16 uvas peladas y despepitadas

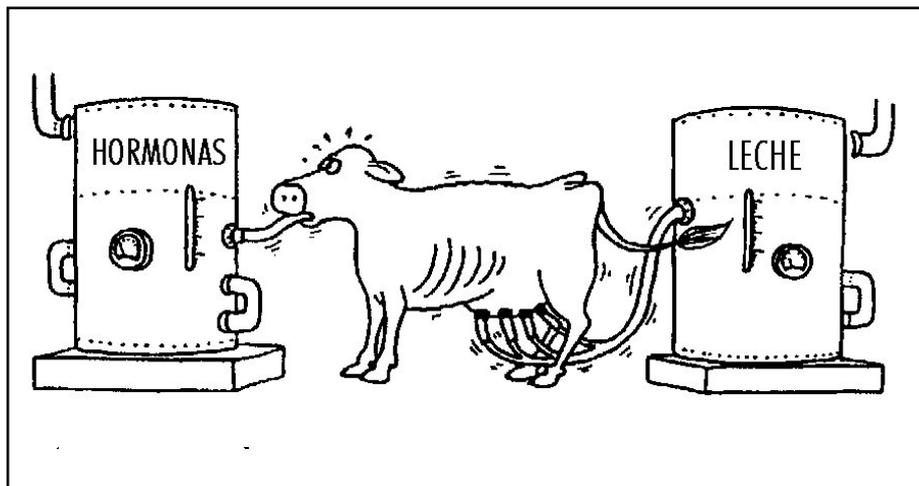
PREPARACIÓN:

- 1) Se baten bien los tres primeros ingredientes con la ayuda de una batidora eléctrica.
- 2) Se aliña con el aceite, el vinagre y la sal. Se vuelve a batir y se prueba hasta que alcance el punto deseado.
- 3) Se sirve muy frío, en cuencos individuales de sopa, enriqueciendo cada uno con 4 uvas por comensal.

EL YOGUR CARECE DE EFECTOS PROBIÓTICOS

Reproducimos a continuación una noticia aparecida en agosto de 2003 que desmiente el supuesto efecto beneficioso del yogur sobre las bacterias intestinales.

"No hay datos para afirmar que los yogures no pasteurizados se comporten de forma diferente a los pasteurizados, desde el punto de vista de su acción probiótica", debido a que las bacterias lácticas presentes en el yogur "no resisten el tránsito intestinal", indicó el doctor Francisco Javier Yuste Grijalba, médico de Sanidad Nacional y jefe de Salud Laboral del Hospital Ramón y Cajal de Madrid, en la presentación del primer estudio comparativo sobre la influencia de estas dos modalidades de yogur en la salud humana.



"El yogur es un alimento magnífico", que se produce a partir de "dos tipos de gérmenes: el *Lactobacillus bulgaricus* y el *Streptococcus thermophilus*", explica el doctor Yuste. En el caso del yogur pasteurizado, aunque tiene la misma composición nutricional que el tradicional, el tratamiento térmico al que se somete (gracias al cual no requiere refrigeración y se conserva durante más tiempo) destruye la mayoría de los microorganismos que contiene.

El Estudio sobre comparación de la eficacia inmunológica y sobre el bienestar digestivo e intestinal de los yogures pasteurizados frente a los yogures frescos

en población sana, dirigido por el doctor Yuste, ha contado con la participación de dos grupos de 48 voluntarios a los que se suministró en periodos de dos semanas primero un tipo de yogur y luego el otro. El análisis de las heces de estos individuos, así como de los miembros del grupo de control (que no ingirieron yogur), no encontró vivos a los dos gérmenes característicos del yogur en ninguno de los colectivos analizados. Por tanto, las bacterias del yogur fresco murieron por la acción de los jugos gástricos en el tracto intestinal. Según el doctor Yuste esto significa que el **yogur tradicional carece de efectos probióticos**, porque para ello sería necesario que estas bacterias fueran "microorganismos vivos y viables conocidos que una vez que están ingeridos alteran la microflora del intestino humano" al instalarse

en él e impiden la presencia de bacterias nocivas aumentando la acidez del intestino grueso.

En esta investigación también se estudió si el yogur tradicional y el pasteurizado producían un aumento de la capacidad inmunológica de los participantes, analizando "los parámetros que miden la inmunidad de las personas": inmunoglobulinas A, G y M, C3, C4 y C8, leucocitos, linfocitos y neutrófilos. Los resultados del estudio concluyeron que en ninguno de los tres grupos analizados hubo una mejora en su sistema inmune.

Hasta ahora se han desarrollado estas dos primeras áreas de

estudio, pero la tercera, que intenta determinar si alguno de los dos tipos de yogur produce una mejora del bienestar gastrointestinal, está todavía en proceso, porque "al ser elementos subjetivos necesita un tratamiento estadístico", comenta el doctor Yuste. Las conclusiones finales del estudio, en el que han participado los servicios de bacteriología, inmunología, dietética y estadística del hospital Ramón y Cajal de Madrid, se presentarán en septiembre.

Estudio en ratones

Por su parte, Emilio Herrera Castellón, catedrático de Bioquímica y Biología molecular de la Universidad San Pablo CEU, presentó los resultados de un estudio similar en ratones, que constó de dos tipos de experimentos. En el primero de ellos, se sometió a ratas jóvenes a una dieta semisintética durante siete días y a dos de los tres grupos se les administró un diez por ciento de yogur fresco o de yogur pasteurizado. El estudio de los animales permitió determinar que prácticamente no existía diferencia en la evolución del peso, en los niveles de glucosa en sangre, colesterol y triglicéridos y asimismo "en el estómago, intestino delgado e intestino grueso no se detectó ninguna diferencia significativa", indica Herrera Castellón. El análisis de los microorganismos presentes en el estómago e intestinos de estos ratones no halló *Lactobacillus bulgaricus* ni *Streptococcus thermophilus*.

En el segundo experimento, las ratas fueron sondadas con dos mililitros de yogur fresco, yogur pasteurizado o agua destilada y se sacrificaron a las dos, cuatro, ocho o 24 horas. De nuevo, el estudio microbiológico del tracto intestinal no encontró ninguna de las bacterias lácticas ni se establecieron "diferencias significativas en los parámetros bioquímicos".

(Extraído de MedicinaTV.com)

octubre 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 OCTUBRE 2003

VIERNES 3

A las 19,30 horas. REUNIÓN de reencuentro tras el verano. Se hablará sobre la fiesta del día de la fruta a celebrar este mismo fin de semana. Existe la posibilidad de recibir la vista de Francisco Martín, de la Unión Vegetariana Internacional, que nos ofrecería una charla sobre el vegetarianismo.

DOMINGO 5

Celebración del XXVI congreso de la Federación y Fiesta del Día de la Fruta, en las instalaciones de la Sociedad de Valencia en el pantano de Torrent. Los interesados deben contactar con Alicia (teléfono 96.650.04.05)

MARTES 14

A las 8 horas. EXCURSIÓN a la Font Roja. Subida con vehículos particulares desde la Sociedad y recorrido por el Barranc del Infern.

VIERNES 17

A las 19,30 horas. Reunión de la Junta Directiva.

VIERNES 24

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO a cargo del psicólogo Antonio Casabuena. Tema: "La autoestima".

DOMINGO 26

A las 8 h. EXCURSIÓN a Els Canalons. Salida desde la Sociedad. Itinerario: Batoi, Glorieta del Salt, Racó de Sant Bonaventura, Canalons, Castillo de Barchell, El Salt y Batoi.

VIERNES 31

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO a cargo de Eduardo Silvestre. Tema: "Más vida después de la vida".

A todas las actividades 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

- TALLERES Y CURSOS -

Las clases de **GIMNASIA** empezarán el 29 de Septiembre, y se impartirán los lunes, martes y jueves, de 9 a 10 de la mañana, y los martes y jueves por la tarde a las 17 horas.

El **YOGA** continuará siendo los lunes y miércoles a las 16:30 horas, a partir de octubre.

Los martes a las 19:30 horas se iniciará un **TALLER DE SANACIÓN**, al que pueden asistir todas las personas que lo necesiten. Y a las 20:30 horas continuará el **TALLER DE MEDITACIÓN** que fue iniciado la temporada anterior.

El **CURSO DE INICIACIÓN A LA ASTROLOGÍA** impartido por José Luis continuará realizándose a partir del jueves día 2 de octubre a las 20 horas.

Con motivo de las obras de mejora realizadas en el local de la Sociedad, se propone una derrama voluntaria (orientativo más o menos 6 euros) para terminar las mismas y pintar el local, que se puede abonar los viernes en la Sociedad o en la cuenta 1006-00046003/17



NOTAS BREVES

LACTANCIA MATERNA y NIVEL DE INTELIGENCIA

Los bebés alimentados con la leche de su madre hasta los nueve meses serán unos adultos más inteligentes que los que no reciban este tipo de lactancia.

Esto es, al menos, lo que se desprende de un estudio publicado en el último Journal of the American Medical Association (JAMA), que revela por vez primera el efecto de la leche materna sobre el desarrollo cognitivo e intelectual una vez que se alcanza la edad adulta. Investigaciones previas ya habían sugerido este hecho pero no se había explorado más allá de la primera infancia y la pubertad.

En el estudio se aplicaron dos test de inteligencia a una muestra mixta de jóvenes de 27 años y a otra de varones de 18 años. No está claro por qué los niños amamanta-

dos por sus progenitoras exhiben de adultos unos cocientes intelectuales superiores a los que toman lactancia artificial.

Erik Mortensen y su equipo de la Universidad de Copenhague (Dinamarca) especulan con que la leche materna contiene nutrientes beneficiosos que, de acuerdo con otros trabajos, influyen en el desarrollo cerebral y que no están presentes en las fórmulas infantiles ni en la leche de vaca. Igualmente citan el estímulo positivo que puede tener el mayor vínculo físico y psicológico entre el bebé y la madre que establece la lactancia natural. Y otros factores del entorno como, por ejemplo, el hecho de que dar el pecho podría ser un indicador de una predisposición a invertir más tiempo y dedicación en la crianza..

*EL MUNDO - Suplemento Salud
11/5/2002.*

HIERRO y PARKINSON

Las personas con altos niveles de hierro en su dieta son más propensas a desarrollar enfermedad de Parkinson, según un estudio que se publica hoy en Neurology.

El estudio ha comparado los datos de 250 sujetos a los que se les había diagnosticado enfermedad de Parkinson con 388 sujetos sin la enfermedad. Se efectuaron entrevistas para determinar la frecuencia con la que comían ciertos alimentos en la edad adulta.

Los que presentaban niveles más elevados de hierro en su dieta, el 25 por ciento, eran 1,7 veces más propensos a desarrollar Parkinson que los que tenían una ingesta menor de este mineral.

Además, los que presentaban niveles más elevados de hierro y de magnesio eran 1,9 veces más pro-

pensos para desarrollar Parkinson si se comparaban con los que consumían cantidades medias de ambos elementos. Los expertos recuerdan que el hierro y el magnesio contribuyen al estrés oxidativo, que produce degeneración de las células cerebrales que generan dopamina.

El autor de la investigación, Harver Checkoway, de la Universidad de Washington, en Seattle, indica que sus resultados pueden ayudar a mejorar el conocimiento de la enfermedad de Parkinson. "Existe un gran número de factores ambientales, genéticos y de estilo de vida que pueden determinar el desarrollo de la enfermedad, pero aún no se sabe bien cómo influyen".

*Diario Médico
10/6/2003*

HACIA EL FIN DE LA MORATORIA SOBRE TRANSGÉNICOS

El Parlamento Europeo ha aprobado las nuevas normas para la autorización, etiquetado y trazabilidad de Organismos Genéticamente Modificados (OGM) en alimentos y piensos, lo que abre la vía para que se levante la moratoria actual una vez que se apliquen las nuevas disposiciones dentro de seis meses. Para lograr un rápido acuerdo y evitar la conciliación, se han aprobado unas enmiendas de compromiso y se ha aceptado en líneas generales la posición común. Se acepta el umbral de 0,9% de presencia accidental de OGM para el etiquetado y, durante un periodo transitorio de 3 años, el umbral de 0,5% para la presencia accidental e inevitable de OGM no autorizados.

*Boletín Pharus
25/7/2003*