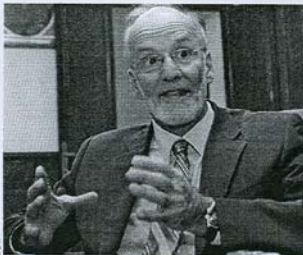


NUTRICIÓN Restringir las calorías procedentes de carbohidratos al 40% reduciría la inflamación asociada a enfermedades metabólicas



Angelo Tremblay, investigador de la Universidad de Laval, en Québec (Canadá), durante su visita a Madrid.

Una dieta sin calcio ni lácteos favorece el síndrome metabólico

M. E.

El consumo de calcio y de productos lácteos ayuda a mantener un equilibrio metabólico y un peso corporal estable. Ésta es una de las principales líneas de investigación sobre las que trabaja Angelo Tremblay, científico del departamento de Medicina Preventiva y Social de la Universidad de Laval, en Québec (Canadá) y miembro de la Cátedra de Actividad Física, Nutrición y Balance Energético del Instituto Tomás Pascual Sanz, quien asistió a la celebración del segundo aniversario del instituto celebrado en la Real Academia de Medicina, en Madrid.

El profesor Tremblay y su equipo han estudiado la relación entre el calcio y la obesidad en los últimos años. Sus primeros resultados revelaron que las personas con niveles bajos en calcio presentaban un porcentaje más alto de tener una cintura más ancha y más colesterol que la gente que lleva a cabo una ingesta de calcio moderada o suficiente. "Las investigaciones en modelos animales establecieron que los suplementos de calcio y los productos lácteos parecen favorecer la formación de grasas insolubles en el intestino, lo que aumenta la pérdida de éstas a través de las heces equivalente a entre 50 y 75 calorías diarias", explica Tremblay. De hecho, una ingesta reducida de ambos nutrientes puede aumentar el riesgo de desarrollar síndrome metabólico y un aumento de la grasa corporal. En la etapa de adelgazamiento, Tremblay subraya que el efecto positivo del ejercicio físico sobre el balance energético depende de la nutrición. Y añade que es muy complicado

prevenir la obesidad en personas sedentarias. En este sentido, el calcio puede actuar como un marcador en los niveles de energía corporales. "Hemos estudiado que los sujetos que reciben suplementos de calcio y de vitamina D durante su etapa de adelgazamiento consiguieron perder hasta cinco veces

La vitamina D junto con el calcio mejora el adelgazamiento en personas obesas

más peso que los que no llevaban a cabo esta recomendación. Por lo tanto, concluimos que las variaciones en la ingesta de vitaminas y otros minerales puede influir positivamente en el comportamiento alimenticio".

BENEFICIOS

Son muchos los beneficios que el calcio puede proporcionar a la dieta, pero los principales, señala Tremblay, son "reducir el riesgo de osteoporosis, disminuir el aumento de enfermedades cardiovasculares (ECV), sobre todo la presión sanguínea y la hiperlipidemia, así como el riesgo de sobrepeso en pacientes diabéticos". Uno de los últimos estudios del equipo de Tremblay se basa en demostrar la influencia de los suplementos de leche sobre la densidad mineral ósea. "Su importancia radica en destacar el hecho de que el efecto secundario más documentado de la pérdida de peso es la reducción en la densidad mineral ósea. Si somos capaces de prevenir esta pérdida suplementando la dieta con leche sería una gran ganancia clínica", concluye.

Limitar los hidratos protegería de la obesidad y la diabetes

Natalia Brezal Carrasco

nbreza1@comedermadecio.com
40-30-30 es la fórmula del éxito contra la obesidad y la diabetes. Las cifras corresponden a la proporción de calorías procedentes de hidratos de carbono, proteínas y grasas que, según expuso la semana pasada en Madrid en un encuentro patrocinado por Rovit el bioquímico norteamericano Barry Seals, protegen frente a estas nuevas epidemias. Seals desveló los secretos de la dieta de la zona, que consiste en estabilizar los niveles de insulina en sangre para reducir la acumulación de grasa y favorecer su eliminación. En concreto señaló que los alimentos más favorables para lograr el aporte de hidratos

de carbono son las verduras y frutas, frente a los cereales, el arroz, la bollería, la pasta y el arroz. Carne magra, clara de huevo, leche semidesnatada y quesos bajos en grasa son las fuentes destacadas por Seals para obtener la cantidad adecuada de proteínas, mientras que el aceite de oliva, los frutos secos y los aguacates son sus alimentos predilectos entre los ricos en grasas. Apuesta además por asegurar un aporte diario de al menos 2,5 gramos diarios de omega 3 (presente en el pescado azul), la práctica regular de ejercicio físico y la ingesta abundante de agua. "Es la evolución de la dieta mediterránea", afirmó, aunque la reducción de los

alimentos ricos en almidón (pan blanco, pasta, arroz) convierte a la dieta de la zona en "hormonalmente superior". Define su acción de antiinflamatoria, gracias a esta baja proporción de cereales, un aporte reducido de ácidos grasos omega 6 y altos contenido de ácido eicosapentaenoico (EPA). "Tanto la obesidad como la diabetes tienen su origen en la inflamación". Seals defiende que el éxito de esta dieta en el tratamiento y la prevención de la diabetes se ha visto reforzado por diversos estudios, uno de los más conocidos ha sido desarrollado por el Joslin Clinical Center, afiliado a la Facultad de Medicina de Harvard (Estados Unidos).

Los 'fast-food' en el barrio elevarían el riesgo de ictus

N. B. C.

El número de restaurantes de comida rápida o fast-food en el barrio se relaciona con la incidencia de ictus, según un estudio presentado en la Conferencia Internacional de Ictus, organizada por la Asociación Americana de Ictus, celebrada la semana pasada en San Diego (California). Investigadores de la Universidad de Michigan (Estados Unidos) determinaron que los habitantes de barrios con mayor índice de este tipo de restaurantes presentaban un riesgo un 13 por ciento superior de sufrir un evento cerebrovascular, y que el riesgo relativo de este tipo de accidentes aumenta un 1 por ciento por cada restaurante en el vecindario.

cristalmina 10 mg/ml
Solución para Pulverización Cutánea
CLORHEXIDINA DIGLUCONATO

Cómo cambiar de imagen
sin cambiar de identidad

Nuevo
Código
Nacional
C.N.661250.7

Nuevo acondicionamiento

- Nuevo envase PET**
- Mayor comodidad
 - Mayor seguridad
- Nuevo embalaje**
- Imagen renovada

Fácil y cómoda aplicación

Sistema de pulverización:
permite cubrir el área lesionada de forma práctica y homogénea



Envase de 25 ml



INFO SALVAT
900 80 50 80
info@salvat@salvatbiotech.com

www.salvatbiotech.com

SALVAT
innovación y calidad

(ver ficha en pág. 24)