

PRIMERA CARTA DE SALUD ESPAÑOLA

INFORMACIÓN MENSUAL DE NUTRICIÓN,
EJERCICIO Y PREVENCIÓN PARA TODA LA
FAMILIA



EDITADA POR EL PSCNJ
DEPÓSITO LEGAL: J53-1993
Abril 1994 Vol.1 N°12

¿Picores o dolores?

No hay nada más frustrante que un buen picor. Médicamente conocido como prurito, la sensación es transmitida por las mismas terminaciones nerviosas que el dolor y, sin ninguna duda, un picor persistente es sinónimo de dolor. Rascarse, la respuesta inmediata, alivia la zona estimulando otros nervios que al aumentar otras sensaciones amortiguan el picoso mensaje. Es como quitarse el frío tirándose a un río.

Las causas son muchas veces evidentes (insectos, quemaduras, hongos, etc.) y otras son meramente psicológicas, sólo mencionarlo o leer sobre el asunto desencadena la reacción -¿estás ya rascándote?- En estos casos, polvos, cremas, ropa adecuada o cambio de tema son la solución. No obstante, el motivo más frecuente de picor es la sequedad de piel, sobre todo cuando se localiza en la espalda y en las piernas. En invierno, las calefacciones y el frío de la calle secan la piel.

Con la edad se producen menos aceites naturales que agravan la situación. Duchas y baños frecuentes, más cuando se usan jabones, irritan y eliminan aceites. Sudoración, natación y tejidos sintéticos y lana son otros desencadenantes del picor. Cuando los síntomas son persistentes y la zona se enrojece e inflama el proceso se convierte en un eczema de piel. En este punto puedes probar lo siguiente:

- Recorta el tiempo de ducha y no uses agua muy caliente. Dúchate sólo 3-4 veces a la semana.
- Elige un jabón suave y utiliza pequeña cantidad.
- Si te gustan los baños, añade al agua algún aceite.
- No te frotes con la toalla, sécate aplicándola suavemente sobre la piel.
- Aplícate, sobre todo después del baño o ducha, una loción de aceite o crema hidratante que no contenga alcohol.
- Asegúrate que tu ropa esté bien aclarada y no contenga restos de detergente. Elimina los suavizantes y lejías.
- Viste ropa de algodón en lugar de lana o tejidos sintéticos. Las prendas con arruga permanente pueden contener formaldehído que es irritante. Evita los tintes y lavados al seco.
- Intenta no rascarte, con ello la irritación suele empeorar.

Cosa de niños

Más del 50% de los niños de 10 años tienen la "mala" costumbre de comerse las uñas. La mayoría empiezan entre los 4 y 5 años y las causas, aunque no científicamente establecidas, pueden ser varias. Al contrario que otros mamíferos, nosotros tenemos la capacidad de poder colocar nuestras manos cerca de la boca en cualquier momento, mientras andamos, estamos acostados, sentados... nos es fácil llevar los dedos a la boca y morder las uñas. También puede haber un componente genético, estudios con gemelos han demostrado que ambos empiezan el hábito al mismo tiempo. Tampoco hay que olvidar que los niños son unos excelentes imitadores, si alguien en la casa o en el colegio lo hace, hay más posibilidades de que sigan el ejemplo.

Muchos expertos explican la costumbre como un medio de liberar tensión emocional. El fenómeno, conocido como reflejo mano-cara, es bastante frecuente e incluye el meterse el dedo en la nariz, tocarse las cejas o, por ejemplo, tirarse de la pestañas. No hay nada malo en ello porque momentos de tensión son parte de la vida normal de niños y mayores aunque, estos últimos, suelen buscar otros métodos como fumar o beber que pueden resultar mucho más autodestructivos. El hábito no significa necesariamente que el niño tiene más tensión de lo normal: el hecho de crecer, la escuela, los adultos... son experiencias excitantes para ellos pero que forman parte de su natural evolución. Lo mejor es no hacer nada porque ellos deben de encontrar sus propios medios de liberar su tensión, pero se pueden probar esos esmaltes que dan un mal sabor a las uñas y convierten el acto en consciente. En cualquier caso dejarán de hacerlo porque menos del 10% de los adultos se comen las uñas.

En este número

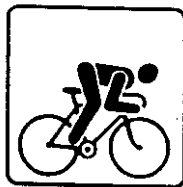
Ejercicio, nuevas razones	2
Noticias	3
Cocina y nutrición	3
Estrategias para salir airoso	4
Especial: El misterio de la pirámide	

EJERCICIO Y SALUD

Una de las pocas cosas que los expertos en salud han sido hasta ahora capaces de demostrar científicamente son los beneficios del ejercicio sobre el organismo humano. Aunque no hay pruebas evidentes de que la actividad física prolongue la vida, no hay hoy ninguna duda de que sí contribuye al fenómeno conocido como **compresión de la morbilidad**, es decir, la **mejora de la calidad de vida** de adultos y ancianos. Esto significa que previene las enfermedades degenerativas, potencia el sistema inmunológico natural del organismo, proporciona más años de vida activa y libre de enfermedades y, todo ello, además de ser un excelente medio terapéutico para un sinnúmero de procesos.

Las pruebas se acumulan día a día. Un reciente estudio del Cooper Institute en Dallas (Texas), afirma que el ejercicio moderado aumenta los niveles sanguíneos de colesterol bueno -**HDL**- en mujeres de 40 años. La **elasticidad de las arterias**, y su positiva consecuencia en las enfermedades cardiovasculares, también mejora con la actividad física regular según otro estudio norteamericano publicado en las últimas semanas en varias revistas científicas.

La lista es interminable y, si algo faltaba, la Universidad de Harvard reveló hace poco sus resultados relacionados con varios tipos de cáncer. Durante 10 años los investigadores han seguido los pasos de más de 17.000 estudiantes. Aquellos que regularmente quemaron una media de 1000 calorías semanales como consecuencia del ejercicio físico -tenis, carrera...- disminuyeron a la mitad sus riesgos de padecer **cáncer de colon** en relación con los que llevaron una vida sedentaria. Parece que la actividad física acelera el paso de los restos alimenticios por el intestino, con lo que las sustancias cancerígenas naturales de los



alimentos están menos tiempo en contacto con las paredes intestinales.

La escuela de salud pública de la misma universidad estudió a 5.400 mujeres que se graduaron entre 1925 y 1981. Después de controlar otros factores como tabaco e historia familiar, los científicos descubrieron que los menores índices de **cáncer de mama y aparato reproductivo** aparecía en las que habían continuado con la práctica de actividad física de forma ininterrumpida.



La explicación puede estar en el **estímulo de las células inmunológicas**. Estudios de laboratorio han demostrado que los macrófagos y otras células del sistema inmune actúan más eficientemente contra formaciones tumorales de pulmón y mama en ratas sometidas a una rutina de actividad física. Aunque los resultados en animales no siempre son equiparables al hombre, hay suficiente evidencia de que los atletas tienen mucha menor incidencia de todos los tipos de cáncer (con la excepción del de piel).

El mensaje parece claro, ponte en movimiento. Pero también es importante que no pierdas el control. Hay suficientes pruebas que muestran que el ejercicio muy intenso incrementa la producción de dos hormonas, adrenalina y cortisol, que podrían disminuir los niveles de varios componentes del sistema inmunológico. La revista *Sport Medicine* publicó hace poco un estudio con más de 2.300 maratonianos que participaron en la carrera de Los Ángeles en 1987 y encontró que un 13% había sufrido infecciones de las vías respiratorias altas una semana después de la prueba.

Ejercicio moderado significa unos 30 minutos de actividad física aeróbica 3-4 días a la semana.

EL MISTERIO DE LA PIRÁMIDE

Algunos lectores nos han pedido aclaraciones sobre la *Pirámide de los Alimentos* a la que nos referimos el mes pasado (PCSE, Marzo-94).

Desde los años 50, la "*Rueda de los Alimentos*" fue la representación gráfica de lo que debía de ser una alimentación sana ya que incluía cada uno de los cuatro grupos de alimentos. Hospitales y consultorios médicos de todo el mundo la han tenido colgada en sus paredes desde entonces como ejemplo de una alimentación equilibrada y variada. Pero después de más de 40 años de investigaciones sobre enfermedades cardiovasculares, cáncer y otros procesos degenerativos, los especialistas se dieron cuenta de que la clásica rueda ya no ilustraba lo que los nuevos descubrimientos aconsejaban. El problema es que la figura invita a comer diariamente los cuatro grupos de alimentos en iguales proporciones -de ahí su división en cuatro partes iguales-, algo que ahora sabemos no es adecuado.



En 1988 el Departamento de Agricultura y la FDA norteamericanos decidieron buscar otra imagen que reflejase mejor la más conveniente tendencia. Había que encontrar algo que le diera a cada grupo de alimentos la importancia que realmente se merecía. La nueva figura debería resaltar a cereales y granos como la base de la alimentación y a las verduras y las frutas como complementos indispensables y, al mismo tiempo, transmitir la

idea de limitar el consumo de grasas y carnes. Nadie en el mundo de la ciencia y la salud tenía ninguna duda de cómo había que distribuir los grupos, pero los americanos tardaron más de dos años en acabar con el proceso. El sábado 13 de abril del 91, la comisión encargada anunció que todo estaba por fin dispuesto y que la "*Pirámide de la Buena Alimentación*" estaba lista para ser imprimida. La idea parecía buena, una pirámide con varios niveles y en cada uno de ellos un grupo de alimentos con un tamaño proporcional a su ingesta diaria recomendada. De esta forma, la parte más ancha, la base, incluye el pan, los cereales, el arroz y las pastas; en el escalón superior las verduras y las frutas; en el siguiente la leche y derivados y las carnes, pescados, legumbres, huevos y nueces y, finalmente, en la punta, los aceites, grasas y dulces. La nueva imagen reflejaba bastante bien las necesidades nutricionales de los países occidentales y parecía que no tenía mayores problemas.

Pero algo inesperado surgió el mismo día del anuncio. La Asociación Nacional de Ganaderos se puso furiosa al ver el pequeño espacio que en la pirámide les había correspondido -y las pérdidas económicas que ello podría suponerles-. El lunes siguiente al anuncio ya estaban reuniéndose con el secretario del departamento para hacerle constar que eso no podía consentirse. Su enorme fuerza hizo que pocos días más tarde, el 25 de abril, el propio secretario anunciase la interrupción de la distribución de la nueva figura. A partir de ahí se desencadenó uno de los debates más interesantes

de la historia sanitaria de los Estados Unidos en el que, a fin de cuentas, todos estábamos implicados porque lo que allí se resolviese sería lo que los demás países adoptarían, incluidos nosotros (cosa que ya ha sucedido). Grupos de consumidores, prensa, etc. acusaron al secretario de haberse dejado influir por el poder de la industria ganadera, del Instituto Americano de la Carne y de la Federación Nacional de Productos Lecheros. No había duda de que la idea de recortar el protagonismo de la carne, las grasas saturadas y el colesterol era lo más adecuado desde un punto de vista sanitario, pero había que convencer también a los que salían perjudicados. La cosa tomó tales proporciones que tuvo que pasar más de otro año hasta que, en mayo del 92, la polémica pirámide viese la luz verde definitiva aunque, por suerte, sin los cambios que los industriales reclamaban.

España, al igual que el resto de los países occidentales adoptó el nuevo logotipo (mucho después de que nosotros lo distribuyésemos entre los participantes del Programa Salud del CNJ).

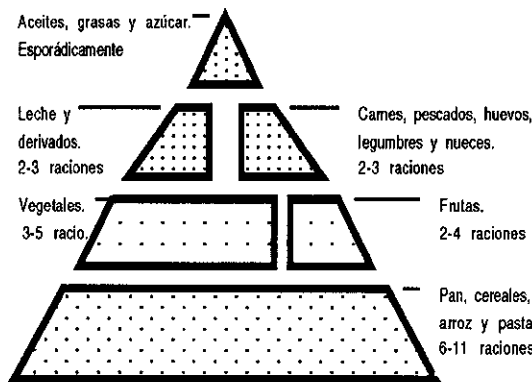
El pasado 4 de noviembre *El Mundo* publicaba en sus páginas de salud la "primicia" de la pirámide con varios años de retraso y, además, en un artículo lleno de imprecisiones. Una de ellas es afirmar que la pirámide no está teniendo ningún resultado positivo entre la población. Por supuesto, el cambio de hábitos no es algo que se

consigue en dos días, y eso es algo que sabemos muy bien los especialistas en salud pública. Otra es su insinuación de que los americanos no hacen caso de las recomendaciones. Estudios recientes muestran que no sólo el consumo de grasas saturadas y colesterol ha descendido considerablemente en los últimos años, gracias a las campañas de salud pública, sino que la incidencia de muertes por enfermedades cardíacas está disminuyendo vertiginosamente. Por último, su insistencia en que

nuestra dieta nos mantiene al margen de procesos cardíacos y cancerígenos no deja de ser un atrevimiento. La OMS ya nos ha advertido varias veces que nuestra dieta no es, ni mucho menos, adecuada. La PCSE también está avisando desde el principio que parte de

nuestra industria, por miedo a perder ciertos mercados, está intentando convencernos de que todo está bien. Como la industria jamonera, que insisten en la riqueza proteínica de sus jamones y se olvidan de mencionar las grasas o el colesterol; o la industria lechera, que promociona a nuestros especialistas en nutrición con el propósito de que digan que la leche entera no tiene nada de malo.

Aunque es cierto que nuestras estadísticas sanitarias nos otorgan buenas cifras en estos procesos, no hay duda de que se pueden encontrar muchas pegas a la forma en que están interpretadas. Muy pronto te vamos a descubrir también este misterio, no te lo pierdas.



PIRÁMIDE DE LA BUENA ALIMENTACIÓN
RECOMENDACIONES DIARIAS

El mundo del automóvil no deja de buscar mejoras a sus sistemas de seguridad. Dos novedades se preparan para los próximos meses. La primera es la consecuencia de la experiencia de Canadá. El hecho de llevar las luces encendidas permanentemente ha disminuido el número de accidentes en más de un 25%. Los fabricantes han anunciado la instalación de un mecanismo de **encendido automático de luces** al arrancar el vehículo.

Los Volvo 850 Turbo van a incluir a partir de septiembre la segunda novedad. Se trata de los **air bags laterales**. Las bolsas, con la misma función que las frontales, se instalan en los paneles de las puertas para proteger a los pasajeros de los impactos laterales. General Motors ya ha anunciado que seguirá el ejemplo.

NOTICIAS

Las **lesiones de columna** son una de las trágicas consecuencias de los accidentes. El cuerpo queda total o parcialmente paralizado porque los nervios lesionados no pueden recuperarse y volver a realizar su función de transmisión del impulso nervioso. La revista *Nature* ha publicado un estudio de un grupo de científicos europeos que puede hacer cambiar la idea de que estas lesiones son irreversibles. En sus estudios con ratas han demostrado que una combinación de lo que ellos llaman "sustancias químicas naturales" estimula el crecimiento y la función de los nervios espinales.

Investigadores japoneses ya declararon que el trasplante de tejidos nerviosos embrionarios en ratas recién nacidas con la médula espinal seccionada, no sólo había restablecido la motilidad de las crías, sino que les permitió andar, correr, saltar y hacer piruetas cuando se las hacía caer desde cierta altura.

Euromonitor Market Direction coloca a España como el segundo país del mundo en **consumo de bebidas alcohólicas**. El primero es Japón con unos 19 litros por cabeza y año, le seguimos nosotros con 10 litros, Alemania con 8 y USA y Francia con 5 litros cada una. Nuestro Ministerio de Sanidad considera bebedor excesivo al que consume más de 100 cc. de alcohol al día, alto al que consume entre 61 y 99 cc/día y moderado entre 1 y 60 cc/día. Según sus cálculos, la mayoría de los españoles (57% de los varones y 40% de las mujeres) caemos dentro de la categoría de "moderados". La palabra suena aceptable, pero 60 cc. de alcohol puro suponen más de 1 litro de cerveza, casi 1/2 litro de vino o entre 3 y 4 cubatas. Esto es para nosotros moderación y así nos luce el pelo.

La manipulación y cocinado de la mayoría de los alimentos produce una considerable pérdida en sus propiedades nutricionales, especialmente con las verduras la diferencia es sustanciosa. Aquí te ofrecemos algunas alternativas que te ayudarán a sacarle todo el jugo a tu cocina:

MÉTODO	COMENTARIO	EJEMPLOS
Microondas	No necesita agua y es muy rápido. El mejor método para conservar nutrientes si no se dejan más tiempo de la cuenta. El recalentamiento y los congelados pueden hacer que la pérdida sea algo mayor.	Las coles o el brócoli sólo pierden un 10-20% de vit. C con el microondas, mientras que hirviéndolos se puede perder el 60%. Las espinacas conservan casi toda su folacina en el microondas mientras que al hervirlas pierden un 23%.
Al vapor	Requiere poco tiempo de cocción y poca agua: bueno para retener nutrientes.	Los vegetales pierden así un 50% menos que hirviéndolos.
Hervido	Mucha agua y mucho tiempo: malos resultados. Se pueden mejorar: usando menos agua, echando los vegetales cuando el agua rompa a hervir, poniendo una tapadera para acelerar el proceso, usando el agua sobrante para sopas y salsas.	Las judías verdes pierden 72% de vit. C si se cocinan partidas por sólo el 46% si se hierven enteras. El brócoli pierde un 25% de su vit. C cuando se hierve por 2 minutos y más del 30% si se hace por 11 minutos. Las patatas peladas pierden así un 25% de su folacina y vit. C pero sólo una pequeña parte si se hierven sin pelar.
Al horno	Temperatura y tiempo están directamente relacionados con pérdida de nutrientes.	Las patatas pierden 60% de vit. C si se comen una hora después de cocinadas y sólo el 20% comiéndolas enseguida.
Frito	Las freidoras, por sus altas temperaturas, destruyen gran cantidad de vitaminas.	Los vegetales pierden 25-85% de folacina al freírlos. Freír las patatas hace que se pierdan hasta el 90% de su vit. C.

EN EL CAMPO DE BATALLA

-Podías haber llamado, el próximo día que llegues tarde te vas a encontrar más solo que la una.

-Si eso es lo que quieres, ahí está la puerta, un peso que me quito de encima.

-Estoy hasta los pelos de tu maldito trabajo y... de todo lo demás.

-Y yo de tus exigencias y malos modos.

Las discusiones de pareja son un asunto arriesgado pero según los expertos, algo con lo que toda relación tiene que enfrentarse. Es una forma de construir un futuro sólido, aunque sea a costa de complicar el presente. Parece bastante claro que "olvidar el tema" sólo lleva a males mayores, se gana más expresando que reprimiendo.

Pero como en cualquier otra confrontación, lo mejor es preparar una buena estrategia. La idea general es que no haya vencedor ni vencido, es la única forma de que algo positivo salga del altercado. La forma de comunicar tus pensamientos es la clave del asunto, aquí tienes 10 consejos que pueden ayudarte:

1. No intentes ridiculizar o insultar. La mayoría de las veces el proceso hace más daño que el tema de debate. Argumenta tus razones pero sin ataques personales.

2. Conserva la calma. La capacidad de comunicar razonadamente desaparece al aumentar la tensión. Si esto pasa es mejor tomar algunos minutos de calma y recuperar el autocontrol.

3. Argumenta con sentimientos, no con acciones. No es lo mismo decir "estoy cansado de que llegues tarde" que "me siento muy solo cuando no estás conmigo", la diferencia es sustancial.

4. Habla siempre en primera persona, yo en vez de tú. Diciendo "he estado esperando tu llamada" en lugar de "podrías haber llamado" introduces tus propios sentimientos y evitas el tono acusatorio.

5. No imagines. No asumas, y sobre todo no lo expreses, que sabes el porqué de lo que el otro ha hecho. Aunque está bien opinar, no des la imagen de saberlo todo y evita las insinuaciones malintencionadas como "y... de todo lo demás".

6. Planea el asunto. Cuando no se está preparado se es menos persuasivo y efectivo. Piensa con antelación qué vas a decir, cómo y qué vas a contestar cuando el otro replique; luego busca un momento en el que ambos estéis calmados y relajados para exponer tus argumentos intentando que parezcan lo más objetivos posible.

7. Muestra firmeza pero no intransigencia. Lo mejor es mostrar que se quiere compartir la responsabilidad para llegar a una buena solución. "Me parece que no me quieres cuando te quedas a trabajar tan tarde" hubiese sido más efectivo que "estoy hasta los pelos de tu maldito trabajo".

8. Utiliza el sentido del humor. Aunque algunas peleas no dan lugar a ello, una frase simpática o algo humorístico, sin sarcasmos, puede aliviar la tensión. "Pensaba que no iba a volver a verte hasta el día del Corpus" hubiese sido una mejor forma de empezar nuestro argumento.

9. Pide una tregua. Si ves que el asunto sale de quicio es mejor dejar la confrontación para otro momento, sobre todo si empiezan los insultos y la falta de respeto. No hay nada malo en ello y puede ayudar a calmar los ánimos y aclarar las ideas.

10. Busca ayuda. Si ves que nada funciona, pide la intervención de algún amigo con el que tengáis confianza. Si esto tampoco tiene efecto, busca ayuda profesional, hay muchos psicólogos que pueden ayudaros a ver las cosas de forma diferente. Intentarlo todo merece la pena y no olvides que también aquí lo importante no es vencer.