

# PRIMERA CARTA DE SALUD ESPAÑOLA

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



EDITADA POR EL PSCNJ  
DEPÓSITO LEGAL: J53-1993  
Septiembre 1994 Vol.1 N°16

## La nutritiva hormiga

La comida china no tiene mucho que ver con lo que los restaurantes en España nos ofrecen, es decir, el arroz primavera y el pollo en salsa de almendras. La auténtica cocina china es algo mucho más rico, variado y exótico en donde el pollo, el pato, los más diversos pescados y todo tipo de carnes se acompañan de los vegetales más insospechados y de las salsas más sabrosas en un interminable desfile de platos, bandejas y cazuelas. La comida es para los chinos algo más que sentarse a la mesa, es un acto de amistad que prolongan hasta la saciedad.

En sus tres milenios de búsqueda por la comida ideal, la sociedad china está ahora volviendo a lo raro y antiguo. Las serpientes y tortugas están empezando a sustituir a las aves en las fiestas y acontecimientos. Escorpiones e insectos adornan las tartas y complementan los platos de la clase acomodada (al precio de 15.000 ptas. la pieza, el sueldo de tres meses de trabajo en Beijing).

Especial interés están despertando las hormigas. Harina, té, vino o paté de hormiga se venden como rosquillas en los mayores mercados. La "industria de la hormiga" facturó el pasado año más de 15.000 millones de ptas. una cifra importante en China.

La resurgida popularidad de la hormiga, que se lleva consumiendo como medicina por más de 3.000 años, se debe a los estudios de Wu Zhicheng, un profesor chino que desde 1986 ha tratado de artritis y hepatitis a más de un millón de pacientes con positivos resultados gracias a su medicina a base de hormigas. En forma de paté es también popularmente usada para estimular la producción de leche materna.

Es de suponer que, a este ritmo, el resto del mundo podremos pronto disfrutar de los beneficios y delicias de las inocentes pero temidas hormigas. Por lo pronto ya se sabe que su carne contiene un 42% de proteína y una importante cantidad de minerales y que podría suponer un alivio a la deficiencia alimentaria de ciertos continentes. Y aunque la idea nos parezca ahora repugnante, no es nada diferente de lo que otros países piensan de nuestros caracoles, nuestra morcilla, nuestro pulpo o, cómo no, nuestras preciadas criadillas.

## Olores que estimulan

Todos hemos experimentado más de una vez el despertar de nuestros sentidos con un olor. Ahora, varios fabricantes de perfumes están explorando los campos de la aromaestimulación y la aromaterapia. La fábrica japonesa Shiseido está experimentando el efecto de los olores en oficinas y lugares de trabajo. Según sus conclusiones, un mecanógrafo escribe más rápido y comete menos errores cuando se libera en el ambiente una suave esencia de cítricos; algunas esencias de menta podrían tener un efecto estimulante más potente que el propio café. Parece, además, que hay ciertas horas en que los estímulos son más pronunciados, el olor es especialmente efectivo a media mañana y a media tarde. Shiseido está ya vendiendo un sistema que despide los más diversos perfumes de forma programada a lo largo del día a través de la ventilación de los edificios. Con ello esperan aumentar la productividad y eficiencia de los empleados. Varios equipos de investigadores, como los del Dowling College de Long Island, Nueva York, están trabajando duro en el asunto. Por otro lado, la Escuela de Medicina de la Universidad de Mie, Japón, está realizando pruebas con animales de experimentación que podrían indicar que la exposición a esencias de limón podría ayudar a la recuperación de sistemas inmunológicos debilitados como consecuencia de crisis de estrés. El limón podría tener también propiedades antidepresivas según los resultados iniciales de otros experimentos. Los expertos aseguran que los poderes de los olores van más allá del mero estímulo del apetito o del sueño, pero que las investigaciones están muy verdes como para clamar efectos no demostrados.

## En este número

- |   |   |
|---|---|
| -Ejercicio: Los domingueros                 | 2 |
| -Noticias y novedades: Análisis sin sangre. |   |
| -Asfalto reciclado. El primer pitillo       | 3 |
| -Pollo industrial. Ojo al parche            | 3 |
| -Los padres también cuentan                 | 4 |
| -Especial: Peso y dietas (I)                |   |

## EJERCICIO: EL PELIGRO DEL DEPORTE DE DOMINGOS

Recientes datos procedentes del Estudio Harvard, una de esas investigaciones longitudinales que lleva decenios controlando a miles de sujetos, han venido a confirmar lo que la mayoría de los expertos nos llevan repitiendo desde hace años, no intentes en un día lo que no has hecho en una semana. Los encargados del estudio han revelado que a pesar de que sus estadísticas muestran que sólo un 4% de los infartos ocurren durante la práctica de actividad física intensa, más del 35% de ellos ocurren en personas habitualmente sedentarias y 19% en los que sólo se ejercitan 1 ó 2 veces a la semana. Esos mismos datos muestran que los riesgos de infarto en personas sedentarias se multiplican por más de 100 durante la práctica de actividad física intensa. Los expertos creen que las placas ateromatosas que están pegadas a las paredes coronarias se desprenden con el ejercicio intenso y bloquean el paso de la sangre en las arterias. Las posibilidades de que esto suceda son muchísimo mayores en personas no acostumbradas al esfuerzo deportivo.

La noticia, que ya todos sospechábamos, es importante en un país como el nuestro en el que el ejercicio físico de la mayoría se limita al partidito del domingo en el que, eso sí, se deja uno la piel. Tanto los músculos como el corazón necesitan ser ejercitados de forma regular y programada si queremos conseguir los beneficios preventivos que conlleva la actividad física. La buena noticia ahora es que sabemos que para estar en forma no hay que poder batir una marca olímpica. Según la Clínica Mayo, estar en forma significa:

<u>INFARTOS ¿CUÁNDO?</u>	
Actividad normal o reposo	96%
Ejercicio intenso	4%
<u>INFARTOS DURANTE EJERCICIO</u>	
Sedentarios	35%
Ejercitan 1-2 veces/seman.	19%
Ejercitan 3-4 veces/seman.	11%

- Poder realizar las labores diarias sin fatigarse y tener energía para disfrutar de nuestro tiempo libre.
- Ser capaz de andar unas cuantas manzanas y subir una docena de escaleras sin sentirse asfixiado o con las piernas cargadas y cansadas.
- Poder mantener una conversación mientras se realiza una actividad moderada, como caminar a una marcha acelerada.

Esto, que no parece gran cosa, se puede conseguir con la práctica de una actividad aeróbica durante un mínimo de 30 minutos 3-4 veces por semana. Con ello se consigue, además, disminuir a la mitad los riesgos totales de ataque cardíaco en comparación con los sedentarios y las personas en mala forma física y en más de un 70% los riesgos de muerte por todas las causas, incluyendo enfermedades cardiovasculares y cáncer. Con el ejercicio rutinario puedes alcanzar un nivel de condición física comparable al de una persona 10 ó 20 años más joven y quizá ayudarte, algo que nunca antes los expertos se habían atrevido a afirmar, a vivir más tiempo por el beneficio que produce en todo el organismo:



•**Corazón** y sistema circulatorio. El ejercicio aumenta la eficiencia y disminuye el ritmo de reposo, expulsa más sangre con menos esfuerzo; aumenta el tamaño y número de las arterias coronarias, disminuyendo el peligro de obstrucción e infarto; facilita el transporte de oxígeno por la sangre y la capacidad de captación muscular; estabiliza la frecuencia cardíaca y disminuye la tendencia al embolismo y la trombosis.

•**Colesterol.** El ejercicio aumenta los niveles de HDL o buen colesterol y disminuye los de LDL o colesterol malo. Cambios favorables en estos parámetros reducen en un 30% los riesgos de infarto después de 12 meses de actividad moderada y regular.

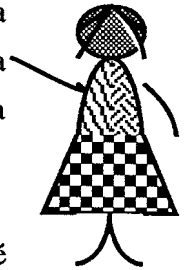
•**Presión arterial.** El ejercicio previene la hipertensión y disminuye entre 2 y 5 mm Hg la presión arterial. Es especialmente útil en hipertensiones moderadas.

•**Diabetes.** El ejercicio previene y mejora la diabetes NID.

# PESO Y DIETAS (I)

Con "PESO Y DIETAS" comenzamos una serie de monografías por capítulos sobre temas candentes de la actualidad española. Nuestro objetivo es, como siempre, intentar aclarar dudas y ofrecer información actualizada para ayudaros a decidir. Esperamos que os resulten útiles y amenos.

No hay un tema más confuso en la actualidad española que el peso corporal y las dietas. Sobre cuánto deberíamos pesar y qué deberíamos comer para conseguir el cuerpo soñado todos opinan, el problema es que cada uno lo hace en una dirección diferente. En medio de la confusión, unos pocos se hacen de oro con dietas mágicas, consejos que funcionan y tratamientos de las américas. Lo que hoy y los próximos meses te vamos a ofrecer es la base de lo que los especialistas, los reales, saben sobre el tema. Si en algún punto no encuentras respuestas a tus preguntas no te extrañes, es todavía muy poco lo que se sabe sobre el asunto. Esta puede ser la primera idea que debes de tener clara. El motivo de que haya miles de programas para controlar el peso y varias decenas de teorías tratando de explicar la obesidad es porque, hasta la fecha, nadie ha encontrado la causa definitiva ni el tratamiento oportuno.

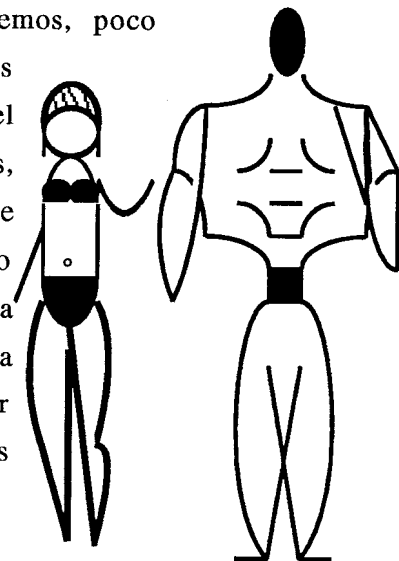


Pero empecemos por el principio. Es importante saber porqué el peso corporal se ha convertido en el centro de atención de todos. Para unos, los que se dedican a la moda, el interés obedece a motivos estéticos. Para otros, los que se dedican a la medicina, la salud es lo que priva. Aunque no pretendemos separar ambas perspectivas, la salud no está reñida con la estética, la realidad de estos dos mundos es bastante diferente. Veamos unos ejemplos. La obsesión por las figuras estilizadas de las modelos obedece sólo a una tendencia actual creada de forma artificial por la industria de la moda y el espectáculo. En un estudio recientemente publicado, se ha comprobado que la idea de que la belleza femenina tiene que ser flaca y esbelta fue precedida de una disminución progresiva en las dimensiones de las maniqués de las tiendas y escaparates. *Obesidad y Salud*, una publicación norteamericana, ha notado que los concursos de misses y las páginas centrales de *Playboy* han ido progresivamente adelgazando a sus "chicas" en los últimos 30 años hasta llegar al actual "modelo de cuerpo perfecto" que, desde el punto de vista médico, pesa entre un 15% y un 20% por debajo de lo recomendable y con el que empiezan a notarse ya alteraciones de la

menstruación, problemas con el embarazo, las consecuencias fisiológicas de la malnutrición o las psicológicas de la anorexia. Un peso en que, afortunadamente, sólo se sitúa una minoría de la población.

Lo mismo ha pasado con los galanes cinematográficos. Desde Humphrey Bogart hasta Arnold Schwarzenegger ha llovido mucho y el hombre dominante ha crecido, ha desarrollado su musculatura y se ha hecho más violento y poderoso por deseo de la industria cinematográfica. La realidad es que más individuos, en la mayoría de los países, poseen unas dimensiones más medianas y que para aumentarlas habría que recurrir a métodos artificiales o a programas de ejercicio que pondrían en peligro nuestra salud.

Esta insistencia en hacernos creer que lo perfecto es ser minimujeres y superhombres, ha provocado que la mayoría queramos meternos en los extremos donde sólo está una minoría. El asunto es patético porque nos entretenemos, casi siempre, en una misión imposible y, como más tarde veremos, poco conveniente desde el punto de vista sanitario. Nos empeñamos en tener el cuerpo de los profesionales del cine y la moda cuando, en realidad, somos profesores, médicos, amas de casa, estudiantes o taxistas. Es como si de la noche a la mañana quisiéramos jugar al tenis como Conchita Martínez, actuar como Harrison Ford o tener la poca credibilidad política de Felipe González. Para llegar a esos extremos hay que dedicar una vida a ello, poseer ciertas cualidades naturales y exponerse a algunos riesgos e inconvenientes.



La idea de la no imagen ideal y la guerra a las dietas está tomando cuerpo y el movimiento del mantente en forma a toda costa empieza a perder aceptación. En realidad, la obsesión por cambiar está ocasionando más perjuicios que beneficios porque ha empobrecido la autoimagen de muchos y ha convertido en rígidas y esquemáticas las vidas de la mayoría.

El próximo mes trataremos la relación entre peso corporal y salud y hablaremos de los distintos métodos, y sus limitaciones, existentes para medir el peso corporal.

Biocontrol Technology, una industria norteamericana, está a punto de comercializar Diasensor 1000, el primer método no invasivo para medir los niveles sanguíneos de glucosa. El invento podría evitar los pinchazos en las yemas de los dedos a los que continuamente tienen que someterse los diabéticos para la determinación de la glicemia. El aparato, que es ligero y transportable, usa rayos infrarrojos para medir la cantidad de azúcar de la sangre en pocos segundos. Sensores similares están siendo estudiados ahora para los test de alcohol, colesterol y otras sustancias que pueden detectarse en la sangre.

El asfalto de las carreteras se fabrica con grava y arena. El "pegamento" que lo mantiene todo unido es alquitrán y aceite, es decir, los sobrantes del petróleo después de extraerle el gas y el combustible. Ahora, la tecnología del reciclaje está empezando a añadir otras sustancias. Ruedas y pelotas de tenis están siendo incluidas en la mezcla que luego es calentada hasta casi el punto en que comenzaría a arder. De esa forma se crea un conglomerado con más de un 30% de material reciclado. El nuevo asfalto no sólo es más compacto y resistente a las altas temperaturas del verano y los rayos ultravioletas del sol, sino que proporciona una superficie más suave y menos ruidosa al paso de vehículos. Otra ventaja es que no se seca tanto con lo que los baches no se producen con la misma facilidad, dura el doble que el asfalto tradicional.

El pasado junio la prensa publicó algunos datos de la última Encuesta Nacional de Salud. Una de las noticias más llamativas para El País (Edición Internacional del 6 de junio) fue que la edad del primer pitillo había pasado de los 19 a los 15 años en los últimos decenios, eso a pesar de que las legislaciones son cada vez más restrictivas.

El comentario supone un nuevo acierto para nuestra PCSE. Ya en el mes de marzo habíamos anunciado que la industria tabaquera se está fijando en los más jóvenes para compensar la pérdida de mercado de los adultos. De nuevo, nos atrevemos a avisar a nuestras autoridades sanitarias para que tomen medidas antes de que caigamos en la desagradable experiencia que otros países han tenido con los jóvenes fumadores.

**POLLO INDUSTRIAL.** La compañía Tyson cuenta con cifras récord en el mundo del pollo. En sus instalaciones de Arkansas se matan 30 millones de pollos semanales que se congelan en la mayor planta frigorífica del mundo. Tyson, que abastece McDonald y otras cadenas de restaurantes semejantes en América, está intentando ahora cruzar el Atlántico. Ello supondría el adlós definitivo a nuestro pollo campero, menos preparado para la ciencia tecnológica. Para empezar, la genética ha proporcionado a Tyson pollos que crecen más rápido y con pechugas más mullidas y voluminosas. Una mezcla de maíz, mijo y soja sirve de alimento a estos especímenes hasta que alcanzan el peso adecuado. Luego, en una planta especial se los atontola con una descarga de 15 voltios antes de que otra máquina les corte el pescuezo, los pase por el agua hirviendo y los deje listos para su procesado. Nada se desperdicia, las tripas y los órganos se usan en comidas para animales y las plumas y la sangre en piensos para el ganado. Tyson tiene también su propio criadero. Gallos, seleccionados del mejor pedigrí, se cruzan con gallinas cuyos huevos son congelados y transportados a lugares especiales donde se incuban luego hasta que nace el polluelo. Los cascarones se transforman en suplemento protéico para animales y en calcio para piensos. Los excrementos se añaden a fertilizantes. El resultado es la mayor cadena procesadora de carne del mundo y más de 6.000 productos diferentes que ahora están listos para conquistar Europa a través de los restaurantes de comida rápida.

**PARCHES DE NICOTINA.** Por fin se está creando la imagen de que el fumar es una forma de dependencia como la de otras drogas pero, en este caso, a la nicotina. Por ello, los métodos actuales de tratamiento se basan en el reemplazo de esta sustancia a base de chicles, sprays y, más populares, parches transdérmicos. Varias decenas de estudios han mostrado la relativa eficacia de los parches, pero algo que nunca debería de haberse autorizado es la venta indiscriminada y su uso sin control médico. Por una parte, las cifras sanguíneas de nicotina pueden elevarse a niveles peligrosos para ciertas personas si se fuma al mismo tiempo que se tiene el parche aplicado. La dosis adecuada es algo que debería ser también controlado por un especialista, los mejores resultados se han obtenido cuando el nivel de nicotina en el parche era semejante al de la sangre del paciente en el momento de empezar el tratamiento. Otro tema es la duración, algunos estudios han mostrado que a partir de la octava semana no se consigue ningún beneficio adicional (aunque algunos fabricantes recomiendan 12 y 18 semanas de tratamiento). Por último, los programas de apoyo psicológico podrían ser una parte importante del éxito obtenido en algunos experimentos.

**NOTA:** En la PCSE de junio pasado se ilustraba, en la pg. 3, las cantidades de sal que se consumen por término medio en hombre y mujeres y la cantidad recomendada. En realidad las cifras del gráfico se referían a sodio y no a sal. Sólo el 40% de la sal de mesa es sodio. Otras erratas detectadas en el ESPECIAL VERANO: ti por tí, agosto por a gusto y fluido por fluído.

## RESPONSABILIDAD COMPARTIDA, LOS PADRES TAMBIÉN CUENTAN

Las causas de los recién nacidos con bajo peso y los bebés con malformaciones son casi siempre desconocidas o, al menos, difíciles de probar. En cualquier caso, los estudios que se han realizado hasta ahora han tenido siempre a las madres como punto de mira. Se sabe que cuando la madre tiene una dieta inadecuada, fuma, bebe o, en general, usa drogas o se expone a ciertos tóxicos los riesgos de su futuro hijo se multiplican. Poco o nada se había dicho de los futuros padres y, recordemos, el engendrar a una criatura es labor compartida.

El espermatozoide masculino, idealizado como algo inalterable que se abre camino a través del útero para alcanzar el frágil y pasivo óvulo femenino, no había sido hasta ahora sino la estrella invencible. Pero igual que el óvulo no es ni pasivo ni frágil, el espermatozoide, como cualquier otra célula, está sujeto a daño genético y el espermatozoide, como cualquier otro fluido, puede acarrear restos de medicamentos, tabaco, alcohol y otras drogas y toxinas medioambientales que pueden afectar la fertilidad de la pareja y la salud del futuro bebé.

Con los datos de que se disponen hasta ahora no se puede estar seguro de las exactas consecuencias, pero estudios con animales han mostrado que la presencia en los machos de ciertos contaminantes químicos, como el plomo, pueden afectar seriamente el estado de las crías. Especial atención se está prestando al tabaco y al alcohol. Experimentos con ratones -machos- expuestos a alcohol han terminado con crías malformadas. Aunque hasta la fecha ningún estudio ha podido demostrar nada parecido en humanos, algunos trabajos sí muestran una correlación evidente entre bebés de bajo peso y padres con marcado consumo de alcohol durante el período en que la mujer quedó embarazada. El *American Journal of Epidemiology* publicó en 1991 un estudio que

sugería que el riesgo de desarrollar algún tipo de cáncer en la infancia era mayor en niños con padres fumadores en el momento de la concepción.

Contaminantes como el plomo, el mercurio y los productos químicos industriales también están empezando a ser considerados seriamente. Según la revista *Toxicología Reproductiva*, más de 60 compuestos y procesos industriales diferentes han sido ya identificados como productores de alteraciones en el espermatozoide humano y posibles facilitadores de malformaciones en recién nacidos. Otros estudios han demostrado que las

esposas de trabajadores expuestos a gomas y plásticos o solventes

**Engendrar a una criatura es cosa de dos, no carguemos sólo en la madre la responsabilidad de las consecuencias.**

como el tolueno y el benceno son más propensas a sufrir abortos. La Universidad de British Columbia encontró recientemente un marcado aumento del riesgo de padecer defectos congénitos del corazón en hijos de bomberos, posiblemente porque su trabajo los hace inhalar tóxicos químicos. Varias investigaciones se están también realizando en familias cuyos padres vivían en Hiroshima o Nagasaki y fueron expuestos a las radiaciones ionizantes de la primera bomba atómica.

Todo ello lleva a la conclusión de que, a pesar de lo limitado de los datos actuales, todo el que esté intentando ser padre debería, al menos, ser prudente y evitar las exposiciones a tóxicos químicos y drogas, incluyendo el alcohol y el tabaco. Luego habrá que recordar que, por ejemplo, el humo del tabaco puede también afectar a la embarazada y al feto.