

# PRIMERA CARTA DE SALUD ESPAÑOLA

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



EDITADA POR EL PSCNJ  
DEPÓSITO LEGAL: J53-1993  
Octubre 1993 Vol. 1 Nº 7

## Violencia en TV

A la edad de 18 años nuestros jóvenes habrán observado unos 200.000 actos de violencia en las cerca de 20.000 horas que hasta esas fechas habrán pasado delante de un televisor. Aunque, una vez más (ver PCSE Nº 2, abril 93), no se puede demostrar fehacientemente el efecto de la violencia televisiva, se sospecha que en los preadolescentes las consecuencias pueden ser considerables porque a esas edades no se tiene la capacidad para determinar qué es real y qué no. La idea de que matar o golpear es el camino más rápido y fácil para terminar con los problemas puede parecer algo normal después de ver al héroe liquidar al malvado y a los buenos acabar con los malos miles de veces y, además, terminar con un "final feliz".

El asunto parece cada vez más problemático y se piensa que puede estar relacionado con los cambios de actitud de los jóvenes. Como prueba de ello, la CBS presentó hace poco un programa en el que se citaba que los siete problemas más importantes que tenían las escuelas públicas norteamericanas en 1940 eran hablar en clase, mascar chicle, hacer ruido, correr por los pasillos, no guardar la fila, no vestirse adecuadamente y tirar basura al suelo; en 1980 los siete más importantes fueron suicidio, asalto, robo, violación, abuso de drogas, alcohol y embarazo. Otros estudios han demostrado que los niños que para la edad de 8 años han visto un considerable número de actos violentos en la televisión tendrán una mayor tendencia a cometer actos criminales a la edad de 30 años, incluyendo la agresión física a sus propios hijos. En todo ello es posible que la TV pueda tener su influencia. La cosa parece cada vez más seria y en Estados Unidos el Congreso está buscando ya algunas soluciones. Algunas cadenas importantes están tomando medidas para avisar a los padres de qué programas contienen violencia desaconsejable para los más jóvenes y los dibujos animados y espacios para niños están también considerando un cambio en la forma en que presentan a sus protagonistas. Se podría pensar que todo esto es una exageración de americanos, pero como dice el refrán, cuando las barbas del vecino veas cortar...

## Refrescos "naturales"

*Coca-Cola* y *Pepsi* han lanzado experimentalmente sus versiones **CRISTAL**, nuevos refrescos transparentes como el agua que intentan ganar el mercado bajo la idea de pureza y naturalidad. Aunque los hemos probado y el sabor nos parece sólo ligeramente distinto, parece que el público no se esperaba este cambio y ahora Pepsi está financiando una campaña para aclarar que debemos de encontrarla diferente. Nutricionalmente no hay diferencias, 0 gramos de carbohidratos, 0 de proteínas, 0 de grasa, 70 mg de sodio y las 1 ó 150 calorías según sea light o normal.

## Nuevos preservativos

La *London International Group* británica ha fabricado un preservativo de poliuretano con las mismas aplicaciones que el clásico de látex pero que permite mayor sensación porque es más fino. Además, el nuevo invento es más transparente, no tiene ningún olor y es impermeable a los lubricantes. Las pruebas de laboratorio parecen indicar que bloquea el esperma, el virus del SIDA y otros microbios al igual que los de látex de calidad. En una encuesta realizada con 5.000 hombres, la mayoría prefirieron el nuevo producto alegando mayor sensación. Aunque el poliuretano es más fino, el porcentaje de roturas es el mismo que con los de látex, 1-2%.

## Un consejo para los corredores

Si la carrera es parte de tu rutina diaria deberías de considerar el uso de dos pares de zapatillas - de diferente marca preferiblemente- para alternarlas cada día. Según un artículo aparecido en la revista *Physicians and Sports*, de esta forma los miembros inferiores no tendrán que soportar los mismos puntos de estrés en cada carrera y las posibilidades de lesión se reducirán enormemente. Recuerda también que después de unos 500-800 kilómetros, la capacidad de absorción de las suelas está casi anulada y el impacto de la pisada afectará a toda la pierna.

## En este número

Alimentos para el ciclista.....	2
Mitos de bebé.....	2
Una cuestión de talla.....	3
Electricidad y cáncer.....	3
El deporte de moda.....	4

## MEDICINA DEL DEPORTE

Nuestro sistema digestivo es una máquina increíblemente eficiente, separa los alimentos en cada uno de sus nutrientes, absorbe hasta el 90% de su energía -el porcentaje carburante/energía de un coche en marcha es de sólo el 20%- y elimina el material inservible. En ciertas situaciones, como cuando se pedalea encima de una bicicleta, esa factoría sufre alteraciones que limitan su capacidad. El ciclismo hace que el organismo se concentre en las piernas, el corazón y los pulmones dirigiendo más sangre a estas zonas. El s. digestivo se enlentece conforme aumenta la intensidad del ejercicio de forma que al llegar al 80% del VO<sub>2</sub> máximo (ver PCSE N°1, marzo 93), la absorción de energía puede llegar a retrasarse entre 1/2 y 4 horas o, a veces, suspenderse. La repetición constante del pedaleo puede también irritar el s. digestivo causando dolor, acidez y otras molestias. Por todo ello, la calidad y cantidad de los alimentos es fundamental para los que tienen que comer sobre ruedas.

Según el especial "Guía Tour'93" del *Marca*, la dieta de los participantes en la carrera ciclista más importante del mundo era de 5.400 calorías diarias -no sabemos si incluye la bebida- con un 39% de H. de C. (521 grs/2084 cal), 40% de grasas (276 grs/2133 cal), 21% de proteínas (276 grs/1104 cal). A nosotros nos cuesta creer estas cifras porque las recomendaciones actuales para la mayoría de los deportes, aunque el ciclismo tiene sus particularidades, son 60-70% de carbohidratos, 20-30% de grasas y 10-15% de proteínas, además del líquido abundante. En cualquier caso, aunque el s. digestivo no se puede entrenar igual que se hace con el cardiovascular, sí puede ser tratado de forma que se le facilite la labor cuando esté bajo el estrés del ciclismo. Una buena idea es acostumarlo a esa situación durante la pretemporada, incluso si el entrenamiento es más corto y no requiere la reposición de energía. Otro consejo es que no dejes que tu apetito se descontrola, esto te puede llevar a comerte lo que te echen. Según algunos estudios, el s. digestivo puede ser más sensible a alimentos nuevos si está sometido a estrés. Come lo habitual y prepara los alimentos para hacerlo trabajar menos como vegetales cocinados en lugar de crudos, frutas sin piel -los plátanos se digieren fácil, pela las manzanas y las peras...-, pan blanco en vez de integral, etc.

Recuerda también que todo lo que comas en los últimos 15-30 minutos de la carrera se va a quedar en tu estómago y la acidosis causada con el sprint en anaerobiosis te puede hacer vomitar. Después de la prueba come lo antes posible porque según nuevos estudios, es entonces cuando es mayor la eficiencia para convertir los carbohidratos en glucosa y llenar los almacenes de energía para el día siguiente.

**La PCSE garantiza incondicionalmente la recepción de todos sus números, por favor comuníquese sus cambios de domicilio.**

## Mitos de bebés

Algunos mitos pueden causar, cuando menos, confusión y, en ciertos casos, ansiedad en los padres, sobre todo en los que los son por primera vez. Por ejemplo, la idea de que no se debe lavar la cabeza de un recién nacido porque la "**mollera**" (la abertura entre los huesos del cráneo) es muy sensible y no puede tocarse, es bastante común. Lo cierto es que la fontanela o mollera está cubierta por una membrana lo bastante resistente como para soportar el champú y el frote delicado de cualquier adulto.

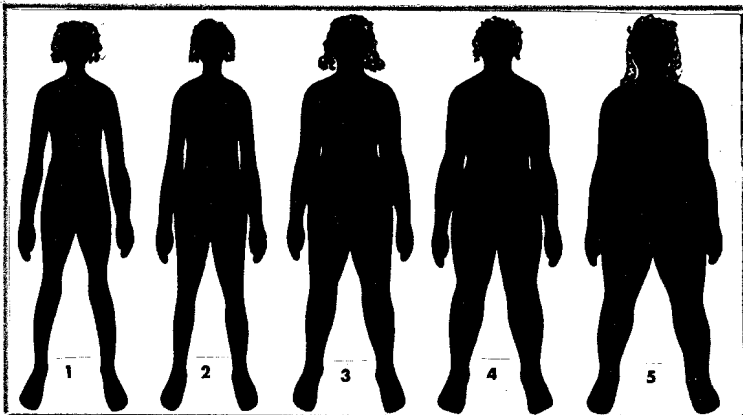
Una falta que se achaca habitualmente al ginecólogo es el aspecto del **ombigo**. Se sabe que su forma no tiene nada que ver en cómo se cortara el cordón umbilical después del parto, sino que es una característica genética y, por lo tanto, si alguien tiene culpa de ello son los propios padres. Ah, si el ombligo está salido hacia afuera -un proceso bastante frecuente-, no pierdas el tiempo y causes molestias al niño poniendo un esparadrápalo para comprimirlo, la pequeña hernia que causa el abultamiento suele desaparecer sola antes de que el niño tenga un año.

**La vista** es también origen de comentarios para todos los gustos, sobre todo por parte de las abuelas. Se ha demostrado que los recién nacidos pueden ver desde las horas inmediatas al parto. La distancia ideal para poder reconocer una imagen es entre 15 y 30 centímetros y pueden sonreírte si te acercas a ellos. A los 6 meses pueden ver claramente a más de 350 metros y para el año su visión es casi tan buena como la de un adulto. También al nacer pueden distinguir los colores, sobre todo los contrastes -blanco y negro- son especialmente atractivos para ellos.

Respecto a pescar un **resfriado**, igual que dijimos para los mayores (ver PCSE N°3, mayo 93), ello no depende de que estén en un ambiente más o menos frío, sino de que sean expuestos a sus auténticos causantes, algún tipo de virus respiratorio. Los bebés no son tampoco más sensibles que los adultos a constiparse. Usando el sentido común se podrán sacar a la calle desde los primeros días, sólo hay que vestirlos de acuerdo al tiempo, como harías contigo mismo. Si el bebé tose o estornuda no pienses siempre que es porque está acatarrado, la tos y el estornudo pueden ser también signos de salud y el recién nacido los usa para limpiar sus conductos respiratorios de las secreciones que empiezan a acumularse ahí a las dos o tres semanas después del nacimiento.

## La obsesión de la figura

Atención amiga, te proponemos un juego. Observa los dibujos y señala el que creas que refleja mejor tu actual figura. Ahora elige el que mejor muestre la imagen que te gustaría tener. ¿Coinciden ambas? Posiblemente no. Los dibujos son parte de un estudio realizado entre mujeres. 38% dijeron que les gustaría parecerse al dibujo nº1 y 44% al nº2; sólo 14% pensaron que el nº3 -que es el que refleja la auténtica imagen de la mayoría de las mujeres- era el deseable. El dibujo nº4 tiene un 10% de sobrepeso y el nº5 un 20%. Los números 1 y 2 -los que la mayoría de las mujeres sueñan tener- son un 20% y un 10% por debajo del peso recomendado para una adulta. Experimentos como este están empezando a cambiar las clásicas ideas de imagen y autoestima que tanto afectan a las mujeres. Ahora se piensa más en qué es más sano. A ello está contribuyendo en gran medida el avance de las técnicas de medida de la composición corporal.



El porcentaje y la distribución de la grasa es, según están demostrando miles de estudios, más importante que el peso total del cuerpo. Las mujeres en los dibujos 1 y 2 tendrían entre un 10% y un 15% de grasa corporal, por debajo del mínimo 17% que se estima indispensable para una menstruación normal y un estado de salud óptimo. La mayoría de las mujeres tienen 20-25% de grasa, el 30% es normal en las que ya son madres, con más de un 33% el riesgo de diabetes y enfermedades

degenerativas aumentan. Una de las consecuencias de estos cambios es que los clásicos métodos de medida del peso corporal, desde la báscula de baño hasta los pesos de farmacia, deberían tirarse a la basura, sobre todo los que dicen el peso ideal según la altura y edad sin considerar proporciones corporales.

Muy pronto, la PCSE visita en Arizona (USA) el laboratorio del Dr. Timothy Lohman, uno de los mejores especialistas del mundo en composición corporal.

**Cáncer y electricidad.** La teoría de que la corriente eléctrica podría desencadenar la aparición de ciertos tipos de cáncer empezó a barajarse hace más de 10 años. En 1978 el *American Journal of Epidemiology* publicó un estudio que relacionaba el cáncer con la fuerza electromagnética que causan los cables de la electricidad. Aunque los resultados han sido ambiguos desde entonces, investigaciones realizadas en Suecia parecen presentar nuevas evidencias. El estudio se ha centrado en personas que viven a menos de 300 metros de líneas de alta tensión y ha revisado 500.000 historias desde 1960 a 1985. Se descubrió un aumento en la incidencia de casos de leucemia en los niños que vivían en esas zonas -no se observaron cambios en adultos-. Las conclusiones parecen tan claras que el gobierno sueco está considerando alguna legislación al respecto. En Florida un juez prohibió que los niños jugasen en el patio de un colegio porque estaba atravesado por sospechosas líneas de alta tensión.

El siguiente paso lógico es establecer ahora hasta qué punto pueden afectarnos los electrodomésticos y demás aparatos caseros. Toda corriente eléctrica produce dos tipos de campos, eléctrico y magnético. El primero puede ser fácilmente bloqueado con protectores metálicos, pero el magnético penetra la tierra y la mayoría de los materiales y es más fácil que afecte al organismo humano. Ese efecto va a depender de la potencia de la corriente y de la distancia a la que nos encontremos del aparato. Por ejemplo, una aspiradora produce un campo magnético de entre 100 y 700 miligauss a una distancia de 15 centímetros, de entre 20 y 200 a 30 cm. y entre 4 y 50 a 60 cm. Igual pasa con las estufas, los tostadores de pan, los televisores, los ordenadores y, en general, con todo lo que se enchufa.

Las consecuencias de estos estudios es que más de una docena de países han iniciado investigaciones al respecto. Nuestro consejo, hasta que esas más de 100 investigaciones desvelen sus resultados, es que seas prudente, sobre todo con los niños, y guardes las distancias sin llegar a la neurosis. Si piensas comprar una casa no te encariñes con la que esté más cerca de la torre eléctrica, si estás embarazada no se te ocurra dormir bajo una manta eléctrica, no te embeleses delante del microondas viendo hervir el café, coloca el monitor del ordenador a una distancia prudente o no esperes encima del tostador a que salten las tostadas. Ah, ya tenemos fundamento para repetirle a los niños que no se queden clisados a un palmo del televisor.

## LA BICI, EL DEPORTE DE MODA

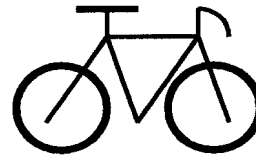
Es evidente que las bicicletas han dejado de ser sólo para el verano. El ciclismo es una de las mejores formas de ejercicio y la fiebre de las bicis de montaña está ayudando a que se convierta en una de las más populares al mismo tiempo que está posibilitando su práctica durante todo el año. Una hora de ciclismo puede quemar entre 400 y 700 calorías y proporcionar un excelente trabajo a las piernas y a los hombros y más movilidad y variedad que otros deportes.

Antes de decidirte por un tipo de bici concreto debes de considerar el uso que quieres darle y tu localización. Si vas a circular en la ciudad, cosa no aconsejable, y vas a estar en medio del tráfico y parando en cada semáforo, elige una bici fuerte y de fácil manejo sin pensar mucho en el nº de marchas y no creas que ello te va a proporcionar muchos beneficios en tu condición física. Si tu objetivo es correr distancias y adquirir velocidad, un modelo ligero de carreras con entre 10 y 12 velocidades puede cubrir perfectamente tus necesidades a un precio razonable dependiendo del material, el peso y el equipamiento. Las bicicletas de montaña se han convertido en la alternativa ideal para un día de ocio. Permiten salir al campo, contemplar la naturaleza, recorrer distancias, fortalecer los músculos y mejorar la condición física, no se puede pedir más. Las bicis todo terreno tienen 18 ó 21 velocidades y aparte de los clásicos materiales, el titanio, el cromo-molibdeno, la fibra de carbono o la cerámica empiezan a ser frecuentes. Lo más importante en la tienda es que, aunque seas mujer, optes por un modelo con barra porque son más resistentes y seguros y que elijas la altura adecuada para tí. Para ello colócate de pie en el suelo con la bici entre las piernas, debe de haber unos 2.5 centímetros entre la barra y tu ingle. Sea cual sea el tipo de máquina que utilices, hay algunos detalles que debes de considerar:

**PEDALEO.** Muchos aficionados piensan que cuanto mayor sea la marcha utilizada (cuanto más duro sea el pedaleo) mucho mejor. Lo cierto es que al tener que aumentar la fuerza de empuje sobre el pedal, las posibilidades de lesiones, sobre todo la conocida rodilla de ciclista, aumentan. Esta maniobra pone además demasiada presión en la planta con lo que la circulación de la sangre en la pierna se interfiere y hace que nos cansemos antes. Tampoco pedalear muy rápido a una marcha muy baja es aconsejable porque el rápido movimiento de los músculos provocará dolores y

agujetas. Algunos estudios han demostrado que la frecuencia óptima de pedaleo es entre 60 y 80 rpm (revoluciones por minuto), aunque los profesionales pueden ir a 100 rpm o más. Estos números cambian dependiendo del nivel de entrenamiento, la velocidad, el material y los accesorios. Las zapatillas con suela rígida transmiten más fuerza al pedal y consiguen un ritmo más eficiente. Otro detalle es que después de subir una cuesta no debes de dejarte caer en el descenso sin darle a los pedales, es preferible mantener un suave movimiento de las piernas para evitar agujetas eliminando el ácido láctico acumulado en los músculos durante el ascenso.

**POSTURA.** Para mantener un pedaleo constante la posición debe de ser confortable y eficiente. Flexiona ligeramente la cintura pero sin dejarte caer, la espalda debe de estar suavemente curvada pero no encorvada. Varía la posición de las manos para evitar excesivo estrés en los codos y los hombros y mantén los brazos relajados. La altura del sillín debe de permitirte mantener la rodilla ligeramente flexionada -no totalmente extendida- cuando el pedal se



encuentre en su posición más baja, eso te permitirá eliminar estrés en las rodillas y trabajar mejor la cadera, los glúteos, los muslos y los gemelos.

**EQUIPO Y PRECAUCIONES.** La medida más importante que debe de tomar un ciclista es el casco. Ya sea en la ciudad, el campo o la carretera, el casco es indispensable y puede salvarte la vida. Viste ropa de colores llamativos y usa luces y reflectantes desde el atardecer. No utilices auriculares ni aparatos que te impidan escuchar qué está pasando a tu alrededor. Las mochilas y bolsas pueden hacerte perder el equilibrio con suma facilidad, evítalas siempre. Nunca mires directamente las luces de otros vehículos porque te harán perder la visión durante algunos momentos y no circules por carreteras muy transitadas ni por autopistas donde los coches van a gran velocidad. Si tienes que frenar, utiliza ambos frenos y no lo hagas bruscamente, es preferible hacer frenadas rápidas e intermitentes. Si tienes que frenar repentinamente déjate deslizar hacia la parte de atrás del sillín para evitar salir despedido hacia adelante. Aprende a cambiar de marcha sin mirar la palanca de cambio. No salgas cuando haya peligro de lluvia, evita los raíles y no circules al lado de otro ciclista.