



Aire acondicionado

Cerca del 30% de las consultas de los meses de verano están relacionadas con dolencias derivadas del aire acondicionado, asegura el doctor José Plandiura, otorrinolaringólogo del Centro Médico Vidaintegra. El aire acondicionado no debe colocarse a menos de 23 grados, ya que el cambio de temperatura entre los lugares cerrados y el exterior produce resfríos, amigdalitis, faringitis, rinitis, dolores de cabeza e incluso contracturas musculares, dice.



Cáncer cerebral

Un equipo de la Universidad de Columbia, Estados Unidos, descubrió dos genes que podrían ser responsables de la forma más agresiva de cáncer cerebral, glioblastoma. Se trata de los genes C/EPB y Stat3, los que están activos en un 60% de los pacientes con este tipo de tumor. El jefe del estudio, Antonio Iavarone, aseguró que este descubrimiento fue toda una sorpresa y que aumenta la esperanza de desarrollar un tratamiento contra la enfermedad.



Dieta en el embarazo

Madres que hacen dietas restrictivas durante el embarazo corren el riesgo de tener hijos diabéticos, sostiene el doctor David Barker, epidemiólogo británico, especialista en nutrición y fundador de la teoría de desarrollo temprano. "La nutrición en el útero determina la posibilidad de desarrollar enfermedades crónicas, por ello, el bebé debe tener un equilibrio de carbohidratos, proteínas, grasas y vitaminas", aconseja.

Salud & bienestar

14 • Martes 29 de diciembre de 2009



ADEMÁS TIENEN MÁS POSIBILIDADES DE PADECER ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Obesidad abdominal incrementa el riesgo de sufrir cáncer de próstata

■ La acumulación de grasa en la cintura afecta cada vez más a personas jóvenes. Nutriólogos aconsejan tomar conciencia sobre los efectos en la salud.

MARÍA VICTORIA MASSARDO

El verano ya está aquí y para muchos hombres sacarse la polera en la playa o la piscina puede volverse una verdadera odisea. ¿La razón? La indeseable ponchera, expresión popular de la obesidad central o abdominal que se caracteriza por la acumulación excesiva de grasa en la zona de la cintura.

Se produce por varios factores, entre ellos, hereditarios, hormonales, médicos y alimenticios. Y a diferencia de las mujeres, que suelen acumular más grasa en las caderas, los hombres lo hacen en esta parte del cuerpo.

Pero más allá de lo estético y de las bromas que se hagan al respecto puede provocar serios efectos en la salud de la población masculina.

Según un estudio del Instituto Alemán de Nutrición los hombres con este problema tienen mayor riesgo de desarrollar cáncer de próstata. La relación se explica por alteraciones entre testosterona (hormona masculina) y estrógenos (hormona femenina). "Con el aumento de la grasa abdominal se producen cambios hormonales que afectan a las células precancerosas, favoreciendo la tumorigénesis", explica la doctora Eliana Reyes, médico nutriólogo y académica de la Universidad de los Andes.

Además existe una relación con

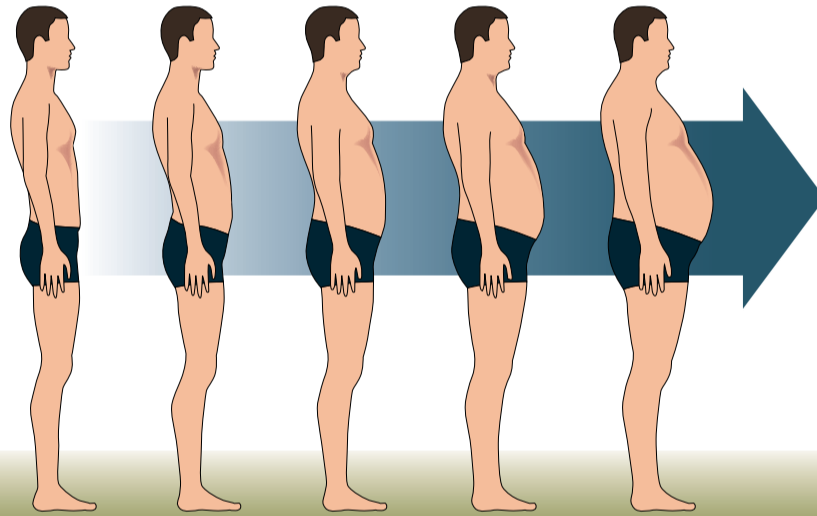
Alimentos riesgosos

En el hombre la obesidad central o abdominal se define por una circunferencia de cintura mayor a 102 centímetros.

● Alimentos ricos en calorías y alto consumo de grasas de origen animal (grasas saturadas), como carnes rojas, mantequilla, queso, leche entera y aceite de palma entre otros productos.

● Alto consumo de alcohol, especialmente destilados y cerveza.

● Azúcares, especialmente la fructosa o azúcar de la fruta.



Es clave la práctica de ejercicio aeróbico (trote, bicicleta y natación) con el trabajo de pesas.

el tipo de dieta alta en grasas de origen animal (grasa saturadas) y baja en aceites marino (omega 3), junto con una baja ingesta de algunos antioxidantes, agrega el doctor Fernando Carrasco, nutriólogo de Clínica Las Condes.

La obesidad abdominal también se asocia a un mayor riesgo de enfer-

medades cardiovasculares, ya que el exceso de grasa visceral favorece la aparición de hipertensión arterial, alteración de los lípidos sanguíneos, resistencia a la insulina y diabetes, acumulación de colesterol en las arterias y, finalmente, aumenta las posibilidades de infarto al miocardio y de accidente vascular cerebral, sostiene el doctor Carrasco.

Más adolescentes y niños

De acuerdo a la última encuesta nacional de salud la obesidad abdominal aumenta en forma notoria desde los 25 años. Antes de esa edad se observa en 6,5% de los adolescentes, sube a 13% entre los 25 y 45 años y a 23% entre los 45 y 65 años.

El problema es que son cada vez más los hombres jóvenes e incluso niños con ponchera, debido a la mala alimentación y el sedentarismo. Por ello, las recomendaciones apuntan primero a disminuir el peso con una dieta baja en calorías y de bajo índice glicémico, es decir, restringir los concentrados de frutas, el alcohol y las comidas altas en grasas saturadas.

Es clave la práctica de ejercicio aeróbico (trote, bicicleta y natación) al menos 4 veces por semana, aconseja la doctora Karin Papapietro, nutrióloga del Hospital Clínico Universidad de Chile. Se puede combinar con el trabajo de pesas, pues los músculos ayudan a reducir el grado de resistencia a la insulina.

TABACO Y OBESIDAD

Factores ambientales inciden en el envejecimiento

Arrugas antes de tiempo, flacidez y manchas en la piel. No basta con protegerse de los rayos ultravioleta para retrasar los signos del fotoenvejecimiento. Un nuevo estudio estadounidense realizado con gemelos demuestra que más del 40% de los cambios de la dermis se deben a factores ambientales.

Los autores de este trabajo evaluaron la historia de cáncer de piel, el papel del tabaco, el peso, el hecho de no usar filtro solar y el alcohol.

No protegerse con cremas solares y tener algunos kilos de más fueron asociados con una mayor puntuación de fotoenvejecimiento. Sin embargo, el consumo de alcohol no parece influir en la aparición de arrugas y manchas en la piel.

Haber tenido cáncer de piel también incide directamente en el envejecimiento dérmico, aseguraron los expertos de la facultad de Medicina de la Universidad Case Western Reserve (Cleveland, Estados Unidos).

"Observamos que los participantes que habían sufrido este tipo de patología tenían una puntuación de fotoenvejecimiento mayor que aquellos que no lo habían padecido", comentaron los responsables de la investigación, publicada en el último número de Archives of Dermatology.

En cuanto a los cigarrillos, los científicos aseguraron que son un factor casi tan importante como el sol. Y sobre la obesidad está asociada con el síndrome metabólico y este se relaciona con otras enfermedades y alteraciones de la piel, como puede ser el acné.



ESTAR EN LA MEJOR ISAPRE ES ESTAR EN MASVIDA



Para Usted, una Isapre de Médicos

Infórmese en nuestra Línea Telefónica Gratuita: 800 800 262, o en nuestro sitio web www.masvida.cl

