

NOTICIAS

Leche de cabra contra la anemia ferropénica

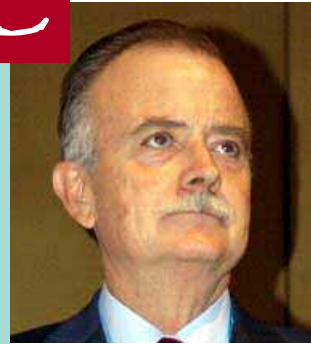
La leche de cabra tiene más propiedades beneficiosas para la salud que la de vaca: previene la anemia ferropénica y la desmineralización ósea. Una investigación de la Universidad de Granada llevada a cabo con ratas de laboratorio revela que estas patologías se recuperan mejor con la ingesta de leche de cabra por su mayor biodisponibilidad de hierro, calcio, fósforo y magnesio. A pesar de los resultados, los investigadores señalan que se requieren estudios en humanos para confirmar los hallazgos obtenidos y fomentar su consumo entre los afectados por anemia ferropénica nutricional y patologías relacionadas con la desmineralización ósea, así como hacerlo extensivo a la población general.

Los gatos potencian los síntomas de alergia

Un estudio del Imperial College de Londres publicado en la revista *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine* señala que todas las personas alérgicas sufren una contracción de las vías aéreas cuando están cerca de un gato, aun cuando no tengan alergia a este animal. Según el estudio, los alérgicos al heno, humedad o polvo son más propensos a sufrir el cierre de las vías respiratorias cuando entran en contacto con pelo de gato. Tras controlar la presencia de ácaros del polvo y alérgenos felinos en hogares de toda Europa, se halló que había una mayor contracción de las vías aéreas cuando en la vivienda se detectaba una gran cantidad de pelo de gato.



e



MANUEL MARTÍNEZ LAVÍN,
Instituto Nacional
de Cardiología
de México

“Es muy importante que los pacientes con fibromialgia eviten las situaciones de estrés”

¿Qué relación guarda la fibromialgia con el músculo cardíaco? La fibromialgia, una enfermedad de identificación reumatológica, guarda una estrecha relación con la actividad de los nervios simpáticos (que actúan de forma ajena a la voluntad), cuya mejor caracterización consiste en la monitorización del ritmo cardíaco. Un análisis pormenorizado de la variabilidad de la frecuencia cardíaca nos permite discriminar a los pacientes con fibromialgia de quienes no padecen esta enfermedad.

Pero el signo principal de la fibromialgia es el dolor. Técnicamente se trata de un dolor neuropático, un dolor mantenido por el sistema simpático que en determinados casos actúa como una representación de la mente en el cuerpo. Consigue que muchas emociones de ternura, pánico, tristeza o ira se traduzcan en reacciones fisiológicas y causen temblores, movimientos bruscos, palidez, dilatación de las pupilas, taquicardia y dolor. De ahí que sea importante que los pacientes con fibromialgia eviten las situaciones de estrés.

En su caso, la preocupación se traslada literalmente al dolor físico. Y a algo más: aparecen con frecuencia hormigueos en las extremidades, trastornos abdominales, una necesidad obstinada de evacuar orina, ansiedad y depresión.

Muchas pacientes, puesto que casi siempre se trata de mujeres, se sienten incomprendidas cuando se trata de objetivar el dolor de la fibromialgia. El dolor es siempre una sensación subjetiva y privada, pero los neurotransmisores del dolor aparecen en concentraciones muy elevadas en el líquido cefalorraquídeo de las pacientes. Se puede demostrar. Uno de los avances principales en esta enfermedad ha sido pasar de una etapa de incompreensión a otra de pleno reconocimiento. Este tipo de dolor se acompaña, además, de una hipersensibilidad al tacto. Contactos que normalmente son placenteros, como una caricia o un abrazo, pueden ser percibidos como dolorosos.

¿Se cura? No disponemos aún de un tratamiento eficaz y querer tratar todos los síntomas a la vez empeoraría el cuadro. Pero resultan muy útiles las técnicas de relajación, yoga y tai-chi, así como seguir una dieta desprovista de hormonas animales.



Quien avisa no es traidor...

EL CONSUMO EXCESIVO DE BEBIDAS DE COLA PUEDE DAÑAR A LOS RIÑONES

La tan arraigada costumbre de tomar refrescos de cola de manera habitual, incluso entre los más pequeños, puede acarrear serios problemas de salud. Así se desprende de un estudio llevado a cabo en Carolina del Norte (EEUU) por el Instituto Nacional de Salud Medioambiental, en el que se asegura que tomar más de dos raciones diarias de esta bebida duplica las posibilidades de desarrollar una enfermedad renal crónica. El desencadenante más probable de este efecto podría ser el elevado contenido en ácido fosfórico, el responsable de conferir la acidez característica de la bebida y que también actúa como conservante. Sin embargo, el ácido fosfórico también eleva hasta en 2,3 veces el riesgo de padecer daños renales así como la formación de cálculos, posibilidades que aparecen aunque se consuma la versión dietética de este refresco.