

CIENCIA

Las salchichas y el jamón elevan riesgo del infarto



Los especialistas advierten que el consumo de carnes procesadas, como las salchichas, aumentan el riesgo de sufrir el infarto y la diabetes.

Los investigadores advierten a las personas evitar consumir demasiadas carnes procesadas para prevenir, incluso la mortal diabetes

La sabiduría popular ha dictado que la grasa de las carnes rojas es un factor de riesgo de enfermedad cardíaca, pero un análisis reciente de investigadores de la Harvard halla que consumir carne procesada, no la que no está procesada, es lo que incrementa el riesgo de enfermedad cardíaca e incluso de diabetes.

El término "carne procesada" aplica a cualquier carne preservada mediante un proceso de ahumado, curado o salado, o la adición de conservantes químicos. Los investigadores definieron "carne roja" como carne no procesada, como res, cerdo o cordero.

"Para reducir el riesgo de ataques cardíacos y diabetes, la gente debería evitar consumir demasiadas carnes procesadas, por ejemplo salchichas, tocino u otras carnes frías", señaló Renata Micha, investigadora líder y miembro del equipo de investigación de la Facultad de salud pública de la Harvard. "A partir de nuestros hallazgos, el consumo de hasta una porción a la semana estaría relacionado con un riesgo relativamente bajo".

Micha debía presentar el hallazgo el viernes en la conferencia de la American Heart Association, sobre la enfermedad cardiovascular en San Francisco.

Para el estudio, el equipo de Micha analizó datos de veinte estudios en los que participaron 1.2 millones de pacientes. Entre ellos, 23,889 tenían enfermedad de la arteria coronaria, 2,280 sufrieron un accidente cerebrovascular y 10,797 tenían diabetes. Los investigadores hallaron que la gente que consumió carnes no procesadas no aumentó significativamente sus probabilidades de desarrollar enfermedad cardíaca o diabetes. Sin embargo, el consumo de carnes preparadas se relacionó con un mayor riesgo de ambas afecciones.

De hecho, por cada porción de 50 gramos (1.8 onzas), el riesgo de enfermedad cardíaca aumentó en 42 por ciento y el riesgo de diabetes en 19 por ciento.

"Cuando contemplamos los nutrientes promedio de las carnes procesadas y no procesadas consumidas en los EU., hallamos que contenían cantidades similares de grasa saturada y colesterol", aseguró Micha. "En comparación, las carnes procesadas contenían, en promedio, cantidades cuatro veces mayores de sodio y cantidades dos veces de conservantes de nitrato". Esto sugiere que la sal y otros conservantes, en lugar de las grasas, explican probablemente el mayor riesgo de ataques cardíacos y diabetes.

**en corto
Y EN CONCRETO**

ADVIERTEN QUE ALGUNOS ANALGÉSICOS PERJUDICAN LA AUDICIÓN: NUEVA YORK.- La música alta o los ruidos fuertes no son lo único que afecta la audición. Un nuevo estudio reveló que el uso regular de analgésicos de venta libre también puede hacerlo, en especial en los hombres jóvenes. Los autores hallaron que los menores de 50 años que consumían acetaminofeno más de dos veces por semana, tenían el doble de riesgo que los que no lo hacían de sufrir pérdida de la audición. El acetaminofeno es el ingrediente activo del Tylenol y otros analgésicos.

OBESIDAD DISMINUYE LOS EFECTOS DE FARMACOS PARA ASMA: Tener sobrepeso o ser obeso no parece empeorar los síntomas que sufren las personas con asma suave o moderada. Sin embargo, esta condición sí podría hacer que los medicamentos anti-asmáticos sean menos efectivos. Así lo indica un estudio realizado recientemente por investigadores del National Jewish Health. Según indica el Profesor Rand Sutherland, "en los últimos años tanto el asma como la obesidad han ido creciendo, y por eso es que los médicos estamos interesados en estudiar si hay alguna relación entre estas patologías."



Rayos solares ayudan contra cáncer de riñón, dice estudio

Los hombres que tienen trabajos que los exponen a altos niveles de luz solar, son menos propensos a desarrollar cáncer de riñón que aquellos que tienen poca o ninguna exposición a la luz del sol.

Investigaciones anteriores sugieren que la vitamina D, que se obtiene de la exposición al sol y ciertos alimentos, podría ayudar a prevenir algunos tipos de cáncer. La vitamina D se metaboliza y tiene su mayor actividad en los riñones.

En este nuevo estudio participaron 1,097 pacientes de cáncer renal de ambos sexos y 1,476 personas sanas en Europa.

Los hombres con los mayores niveles de exposición a la luz solar relacionada con el trabajo tenían entre 24 y 38 por ciento menos probabilidades de sufrir de cáncer de riñón que otros hombres. Esta asociación entre la exposición a la luz solar relacionada con el trabajo y el riesgo de cáncer de riñón no se observó en las mujeres.

Los hallazgos sugieren que la exposición a la luz del sol podría afectar el riesgo de cáncer de riñón, pero el motivo de la diferencia entre hombres y mujeres es un misterio, apuntaron Sara Karami y sus colegas del Instituto Nacional del Cáncer de EE. UU.



De acuerdo a una investigación con más de dos mil voluntarios, los rayos solares reducen el riesgo de cáncer de riñón.

Campaña de Corrección de Labio Leporino y Paladar Hendido



Si tienes este padecimiento y deseas corregirlo, ven a registrarte, no importa tu edad... ¡es gratuito!

Fecha límite de registro
19 DE MARZO



MAYORES INFORMES E INSCRIPCIONES

Área Médica del Sistema DIF
Maclovio Herrera No. 2244 Sector Centro
Teléfono 712-1032 ext. 111
de Lunes a Viernes de 8:00 a 15:00 horas



Científicos de IBM planean fabricar plástico con plantas

SAN FRANCISCO, CALIFORNIA, EU. - Investigadores de IBM anunciaron este martes, que descubrieron una manera de fabricar plástico a partir de plantas, para reemplazar productos a base de petróleo, que perjudican el medio ambiente.

El hallazgo promete la obtención de un plástico biodegradable fabricado de manera tal que permite ahorrar energía, según Chandrasekhar 'Spike' Narayan, encargado de ciencia y tecnología en el Centro de Investigación de IBM en Almaden, en California del Norte (EEUU).

Investigadores de las universidades de Almaden y Stanford señalaron que sus resultados anunciaban el inicio de una era de sostenibilidad para la industria del plás-

tico, con productos casi eternos que no hacen sino acumularse en basureros y vertederos de todo el mundo.

"Este descubrimiento y enfoque nuevo mediante el uso de catalizadores orgánicos podría permitirnos obtener moléculas bien definidas y biodegradables a partir de fuentes renovables de una manera responsable" para con el medio ambiente, señaló IBM en un comunicado.

El descubrimiento de la "química verde" mediante "catalizadores orgánicos" permite obtener un plástico reiteradamente reciclable, en lugar de una sola vez, como permite el fabricado mediante el uso de catalizadores de óxido de metal, así proteger el medio ambiente.