



Ciencia y nutrición P.2

Descubren cómo se inicia el mecanismo que impulsa las ganas de comer sin parar

Un grupo de científicos halló una relación entre el consumo de grasas y el aumento del apetito.

Alimentación / P. 4

¿QUÉ RECOMIENDA LA OMS SOBRE EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS?

→ BREVE

GESTIÓN MENSTRUAL

El Gobierno nacional oficializó la creación de un programa para el acceso igualitario de productos de gestión menstrual en todo el país, "una política integral que acompaña y asesora a gobiernos locales para el fortalecimiento de los programas que llevan adelante sobre gestión menstrual". Además, se promueve el cuidado ambiental a través de la utilización de estos productos sustentables, con el objetivo de reducir el uso de insumos descartables.

SILLONES DE PARTO

El Ministerio de Salud bonaerense informó que se entregaron a distintos hospitales bonaerense 52 camas-sillones de parto de diseño ergonómico y equipamiento específico para cuidados prenatales. "Desde el inicio de la actual gestión se modificaron el 75% de las salas de parto con el fin de garantizar los derechos de las personas gestantes en el marco de la Ley N° 25.929 de Parto Respetado", detallaron.

VIOLENCIA DE GÉNERO

Más de 24 mil casos de violencia de género se registraron en el país en dos años, según los datos del Sistema Integrado de casos de Violencia por Motivos de Género (SICVG) del Ministerio de las Mujeres de la Nación (MMGyD). En el 96,6% de los casos las víctimas fueron mujeres de entre 18 a 59 años y la violencia doméstica fue la modalidad más frecuente.

→ Actividad cognitiva P.3



Cuidado del cerebro. En Argentina, se produce un ACV cada 9 minutos; y 126 mil casos anuales.

Cómo cuidar el cerebro y prevenir un posible ACV

En todo el mundo, las enfermedades que afectan a este órgano vital constituyen el 6,3% de las discapacidades. Hay 15 nuevos millones de ACV cada año y 80 millones de personas viven con secuelas. En Argentina, se produce uno cada 9 minutos y 126 mil casos anuales.

→ ARVAC

A un paso de la primera vacuna argentina contra el Covid-19

Los investigadores de la vacuna ARVAC Cecilia Grierson avanzan con éxito hacia el final de la Fase III y se preparan para solicitar la autorización ante la ANMAT. Podría estar lista antes de fin de año y tendrá capacidad para proteger contra las variantes dominantes que circulan en la región. ¿La vacuna ARVAC cuya plataforma es de proteínas recombinantes servirá para otras enfermedades? La vacuna bivalente ARVAC-Cecilia Grierson contra el Covid-19 acaba de dar otro paso firme rumbo a su concreción: encaminarse a completar con éxito su Fase III y los científicos a cargo están listos para solicitar su autorización ante la agencia reguladora local, la Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica (ANMAT). ■



CORREO DE LECTORES

vidaysalud@dib.com.ar

vida&salud hoy

Semana del 20 al 26 de julio de 2023
Edición N°1281. Año 21.

Medios Gráficos que insertan el suplemento en sus ediciones e imprimen en sus talleres:

Ecos Diarios, Necochea. Calle 56 N°3011

El Debate, Zárate. Justa Lima N° 950

El Progreso, General Alvear. Alsina N°231

El Tiempo, Azul. Burgos y Belgrano

La Mañana, Bolívar. Alvear N°47

La Mañana, 25 de Mayo. Calle 11 e/ 23 y 24 N° 457

La Opinión, Trenque Lauquen. Roca N°752

La Razón, Chivilcoy. Av. Sarmiento N°74

La Voz de Bragado, Bragado. Belgrano N°1650

La Voz del Pueblo, Tres Arroyos. Av. San Martín N°991

Noticias, Pehuajó. Av. Perón N°370

Resumen, Pilar. San Martín N°128

El Progreso, Hurlingham. Julio A. Roca N°1065

Tiempo, Nueve de Julio. Libertad N°759

TiempoSur, Santa Cruz. Comodoro Rivadavia N°175

Impacto, de Los Toldos. Avellaneda N°604

Es una publicación propiedad de

Diarios Bonaerenses S.A.

Director: Víctor Cabreros

Producción Comercial: Ricardo Beltrán:
rbeltran@dib.com.ar - rmbelt@gmail.com

Oficina Central

Calle 48 N° 726, piso 4°. La Plata, Buenos Aires.
Telefax (0221) 4220054 / 4220084

Contactos

E-mail: editor@dib.com.ar

E-mail: publicidad@dib.com.ar

Internet: www.dib.com.ar

Registro DNDA en trámite

CIENCIA Y NUTRICIÓN

Descubren cómo se inicia el círculo vicioso en la cabeza que impulsa la suba de peso

Un grupo de científicos describió el mecanismo por el que una dieta alta en grasas inflama el hipotálamo y hace que aumente el apetito.

■ Ciertos alimentos favorecen más que otros el aumento de peso. Pero lo que ahora se sabe es que, además, hay algunos de ellos que activan en el cerebro el círculo vicioso que lleva a las personas a comer más de lo que necesitan.

Es que según hallaron investigadores de la Universidad Memorial de Terranova, en Canadá, existe una relación entre la inflamación del hipotálamo, una parte del cerebro que regula el balance de energía y la sensación de hambre, y el consumo de dietas altas en grasa.

Según publicaron en la revista PNAS, "las dietas con mucha grasa pueden dar lugar a un círculo vicioso difícil de detener".

Es necesario hacer una distinción entre las grasas saludables, como las incluidas en la palta, los frutos secos o el aceite de oliva y que los especialistas sí recomiendan incluir en un plan de alimentación saludable en las porciones recomendadas, y la ingesta excesiva de alimentos ultraprocesados con altos niveles de grasas industriales que afectan la salud.

"Esos alimentos producen una inflamación del hipotálamo que incrementa el apetito hasta niveles que nos hacen comer más de lo que necesitamos y que ganemos peso", explicaron los autores del trabajo, que sin embargo, observaron un efecto aparentemente paradójico: "La inflamación de esa región del cerebro también se asocia con enfermedades como la anorexia y otras que producen pérdida de peso".

El equipo liderado por Michiru Hirasawa demostró en el estudio que las dietas ricas en grasa hacen que la prostaglandina E2 (PGE2), una molécula que regula procesos del sistema inmune como la fiebre, active en el hipotálamo la hormona MHC, que hace que las personas sientan apetito.

Este mecanismo también puede explicar por qué la inflamación cerebral genera en ocasiones el aumento de peso y en otras una pérdida excesiva. Si se encuentra

→ "Esos alimentos producen una inflamación del hipotálamo que incrementa el apetito hasta niveles que nos hacen comer más de lo que necesitamos y que ganemos peso", explicaron los autores del trabajo.



Ciencia. Un grupo de investigadores describió el mecanismo por el que una dieta alta en grasas hace que aumente el apetito.

en una concentración elevada y produce una inflamación intensa, la PGE2 quita el apetito, pero si la concentración es menor, lo incrementa.

Hirasawa y sus colaboradores utilizaron modelos animales para tratar de encontrar el modo en el que se regula esa relación entre la inflamación y un apetito desordenado. Y, según vieron, modificando genéticamente a los ratones que participaron en el estudio, se eliminaban los receptores de esta prostaglandina en las neuronas MHC, y los animales quedaban protegidos frente a la obesidad o el hígado graso que provocaba la inflamación del hipotálamo vinculada por una dieta con mucha grasa.

En opinión de Hirasawa, no es fácil predecir "el resultado de una inflamación, porque la intensidad baja o alta es relativa, puede ser aguda o crónica e involucrar a muchos órganos, células y moléculas diferentes".

Sin embargo, para la investigadora, aunque produzcan dolencias distintas, "reducir la inflamación puede aliviar ambos síntomas". Por eso, para ella, cualquier estrategia que logre ese efecto puede ser útil desde muchos puntos de vista.

"Por ejemplo, la dieta mediterránea es antiinflamatoria y se sabe que ayuda a reducir peso en personas que tienen sobrepeso u obesidad -recomendó-. Aunque también es esencial ser selecti-

vos con la forma y el momento en que se utilizan tratamientos antiinflamatorios, ya que la inflamación también es necesaria para nuestro funcionamiento diario, por ejemplo, curando heridas o combatiendo infecciones".

LAS CIFRAS MUNDIALES

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la obesidad como una cantidad anormal o excesiva de grasa acumulada que presenta un riesgo a la salud de la persona.

Y las cifras de la enfermedad que no para de crecer en todo el mundo hablan por sí solas: casi mil millones de personas vivían con obesidad en 2020, es decir, una de cada siete personas, y las estimaciones aseguran que el número preparará hasta los 1.900 millones en 2035. Esto es, casi una de cada cuatro personas.

Si de obesidad infantil hablamos, las previsiones suponen que casi 400 millones de niños de todo el mundo padecerán obesidad en 2035. Es decir, casi uno de cada cinco niños, lo que significa que la enfermedad aumentará entre los más chicos más de un 100% de 2020 a 2035 (del 10% al 20% de esa población).

A su vez, la obesidad es una enfermedad que ocasiona otras más de 200 patologías, como cardiopatías, diabetes tipo 2, hipertensión, apneas de sueño, hígado graso, y algunos tipos de

→ Si de obesidad infantil hablamos, las previsiones suponen que casi 400 millones de niños de todo el mundo padecerán obesidad en 2035.

cáncer por mencionar algunas. De allí la importancia de los recientes hallazgos, los cuales la propia Hirasawa cree que "pueden llevar algún día a tratamientos para la obesidad". Para ella, "el conocimiento del mecanismo que arranca con la ingesta de comidas grasas y causa una inflamación que incrementa el apetito permitiría desarrollar tratamientos que empleen esa diana".

Así, la modificación genética a la que se sometieron los ratones en el estudio publicado en PNAS parece una opción muy radical y hay que tener en cuenta que la PGE2 tiene muchas otras funciones, aparte de inflamar el hipotálamo y dar hambre. Y si bien la experta reconoció que "es de esperar que los tratamientos que bloqueen este mecanismo tengan un efecto antiobesidad", concluyó que "es crítico identificar posibles efectos secundarios y poner a prueba su seguridad antes de utilizarlos". ■

Un tercer fármaco contra el Alzheimer abre una "nueva era"



Un tercer fármaco contra el Alzheimer abre "una nueva era" en el tratamiento de la enfermedad, según anunciaron expertos en un estudio publicado en la revista científica Jama.

Los resultados de un ensayo de Fase 3 con el medicamento donanemab mostraron una ralentización en el deterioro cognitivo en un 35%, en compa-

ración con placebo en pacientes con niveles de proteína tau en el cerebro bajos a intermedios.

Donanemab es un anticuerpo monoclonal que ataca las placas cerebrales formadas por una proteína llamada amiloide que altera la función celular y provoca la rápida propagación de otra proteína llamada tau.

Tanto el amiloide como la

proteína tau contribuyen al desarrollo de la enfermedad de Alzheimer.

En el estudio, el anticuerpo eliminó placas amiloides y redujo las concentraciones de tau en la sangre, pero no en una zona clave del cerebro, consignó la agencia Europa Press.

Los pacientes también experimentaron un 40% menos

de riesgo de pasar de deterioro cognitivo leve a demencia leve, o de demencia leve a moderada.

El director del Centro de Investigación de la Enfermedad de Alzheimer de la Universidad de California en San Francisco, Gil Rabinovici, puntualizó que este fármaco funciona mejor en las primeras fases de la enfermedad. ■

ACTIVIDAD COGNITIVA

Cuidados del cerebro y prevención del ACV: cómo actuar ante signos y síntomas

En todo el mundo, las enfermedades que afectan al cerebro constituyen el 6,3% de las discapacidades.

■ Según datos de la Federación Mundial de Neurología, a nivel global las enfermedades que afectan al cerebro constituyen el 6,3% de las discapacidades.

Por iniciativa de esa Federación, el 22 de julio se proclamó el Día Mundial del Cerebro para concientizar sobre los cuidados y los potenciales riesgos y enfermedades que puede sufrir este órgano vital, como:

■ **Accidentes cerebrovasculares:** hay 15 millones de nuevos casos cada año y 80 millones de personas viven con secuelas. Se trata de la segunda causa más común de discapacidad.

■ **Migraña:** afecta a 3 billones de personas.

■ **Alzheimer / Demencia:** unas 50 millones de personas los sufren y se estima que para el año 2050 afectará

a 136 millones de personas.

■ **Parkinson:** afecta a 7 millones de personas.

■ **Epilepsia:** la padecen unas 50 millones de personas.

■ **Esclerosis múltiple:** afecta a 2.8 millones de personas.

En tanto, entre las enfermedades infecciosas que pueden afectar al cerebro, la Paola Caro -directora Médica de vittal- explica que las más frecuentes son las meningitis y encefalomielititis causadas por bacterias o por virus.

Sobre los cuidados que se pueden implementar para cuidar la salud del cerebro, la especialista subraya que "la alimentación saludable y la actividad física son factores importantes. También la actividad cognitiva puede ejercitarse mediante juegos de

memoria y resolución, la elaboración de pasatiempos, aprendizaje de idiomas o juegos de estrategia".

Además, indica que existen actividades específicas que estimulan la vinculación interhemisférica del cerebro y actividades que fortalecen las conexiones entre ambas partes del cerebro entrenando la atención y la memoria.

A su vez, Caro enfatizó que no debe dejarse de lado la atención psicológica cuando se considere necesario para prevenir la depresión y la ansiedad.

LOS ACV

Los ACV son una de las principales afecciones que pueden afectar al cerebro. Por eso, es importante saber que 8 de cada 10 episodios pueden prevenirse con hábitos de vida saludables. Asimismo, en Argentina, se produce un ACV cada 9 minutos; y 126 mil casos por año, de los cuales 18 mil terminan en muerte.

El ACV representa la cuarta causa de muerte y la primera de discapacidad en el mundo. Se trata de una urgencia médica causada por la brusca pérdida de flujo san-



ACV. Hay 15 millones de nuevos casos cada año y 80 millones de personas viven con secuelas.

guíneo al cerebro. Dentro de este espectro, existen dos situaciones: la más común es el accidente cerebral isquémico (producido por un coágulo sanguíneo que bloquea un vaso del cerebro y representa el 87% de todos los accidentes cerebrovasculares); otro es el llamado ataque cerebral hemorrágico, que es originado por

la ruptura de un vaso sanguíneo hacia dentro del cerebro. En apenas minutos, cualquiera de los dos casos hace que las neuronas se debiliten o mueran porque las células nerviosas no pueden funcionar sin oxígeno.

"Durante un ACV mueren casi 2 millones de neuronas por minuto", sostiene la Dra. Caro.

CUÁNDO ESTAR EN ALERTA

■ Ante debilidad o sensación de que se duerme un lado de la cara, un brazo o una pierna, especialmente del mismo lado.

■ Dificultad repentina para hablar o comprender. Aturdimiento.

■ Problemas para caminar.

■ Problemas repentinos de visión en un ojo o en ambos.

■ Mareos.

■ Pérdida de equilibrio o falta de coordinación del cuerpo (por ejemplo, querer agarrar algo y no poder).

■ Dolor de cabeza muy fuerte

y repentino.

■ Si se sospecha que una persona está atravesando un ACV, la Dra. Caro recomienda:

■ Comprobar si la persona tiene dificultades para entender o hablar. Hacerle preguntas simples para ver si entiende y responde a órdenes.

■ No dejar sola a la persona. Tranquilizarla y mantenerse tranquilo.

■ Llamar al sistema de emergencias o llevarla rápidamente a una guardia médica si está cerca.

■ Cuanto más rápido reciba

asistencia médica, aumentan las probabilidades de que la persona se recupere y/o solo le queden secuelas leves.

Acerca de los principales factores de riesgo, la directora médica de vittal explica que la hipertensión arterial está presente en casi el 80% de los pacientes que sufren un ataque cerebral en Argentina.

Sobre la prevención, consigna que principalmente se deben realizar controles con un médico de cabecera, controlar la hipertensión y adoptar hábitos saludables. También enumera los siguientes consejos:

■ Hacer ejercicio, controlar el estrés, mantener un peso salu-

dable, reducir la cantidad de sal que ingiere en los alimentos y limitar la cantidad de alcohol.

■ Llevar una dieta rica en frutas y vegetales; reducir la cantidad de colesterol y grasas saturadas. Si no se puede controlar el colesterol sólo por medio de cambios en la dieta, el médico puede recetar una medicación para reducir el colesterol. Al menos dos veces por semana, preparar pescado, en lugar de carne roja para obtener ácidos grasos omega-3 saludables. Hornear los alimentos en lugar de freírlos. Elegir carnes magras y aves de corral sin piel

■ Dejar de fumar.

■ Controlar la diabetes con dieta, ejercicio, control de peso y medicamentos.

■ Mantener un peso saludable.

■ Hacer ejercicio en forma regular.

■ Mejorar los niveles de estrés porque es uno de los factores que pueden generar problemas de salud aumentando el riesgo de sufrir un ACV. Para ello es importante tener una percepción de los factores que nos estresan y entrenarnos en trabajar emocionalmente las reacciones frente a estos.

■ Tratar la apnea obstructiva del sueño.

DESDE LA OMS

Aconsejan el consumo de 400 gramos de verduras y frutas al día

Mientras que los niños deberían ingerir, si tienen de dos a cinco años, al menos 250 gramos al día.



Recomendación. La OMS aconsejó a los adultos consumir al menos 400 gramos de verduras y frutas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) aconsejó a los adultos consumir al menos 400 gramos de verduras y frutas y 25 gramos de fibra alimentaria natural al día, al actualizar sus recomendaciones sobre grasas totales, grasas saturadas y ácidos grasos trans e hidratos de carbono.

Basándose en la evidencia científica más reciente, el organismo emitió una serie de consejos que tienen como objetivo reducir el riesgo de aumento de peso no saludable y de enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación, como la diabetes de tipo 2, las enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.

En el caso de los adultos, el consumo de verduras y frutas recomendado es de 400 gramos al día y 25 gramos de fibra alimentaria natural al día.

Mientras que los niños deberían ingerir, si tienen de dos a cinco años, al menos 250 gramos al día de verduras y frutas; de seis a nueve

años, al menos 350 gramos al día y 10 años o más, al menos 400 gramos al día.

Para la fibra alimentaria natural, las recomendaciones de la OMS son que los niños de dos a cinco años consuman al menos 15 gramos al día; los de seis a nueve años, al menos 21 gramos al día; y los de 10 años o más, al menos 25 gramos al día.

En sus orientaciones sobre las grasas alimentarias, la OMS señaló que tanto la cantidad como la calidad "son importantes para la buena salud".

El organismo también reafirmó que los adultos deben limitar la ingesta total de grasas al 30% o menos de la ingesta total de energía, consignó la agencia Europa Press.

También indicaron que las grasas consumidas por todas las personas a partir de los dos años de edad deben ser principalmente ácidos grasos insaturados, "sin que más del 10% de la ingesta energética total proceda de ácidos grasos saturados y no más del 1% de la ingesta energética total de ácidos grasos trans, tanto de fuentes producidas industrialmente como de animales rumiantes".

En cuanto a los ácidos grasos saturados y los ácidos grasos trans de la dieta, apuntaron que pueden sustituirse por otros nutrientes como ácidos grasos poliinsaturados, ácidos grasos monoinsaturados de origen vegetal o hidratos de

Los ácidos grasos trans se presentan en los alimentos horneados y fritos, los aperitivos preenvasados y los alimentos cárnicos y lácteos procedentes de rumiantes, como vacas u ovejas.

carbono procedentes de alimentos que contengan fibra dietética natural, como cereales integrales, verduras, frutas y legumbres.

Los ácidos grasos saturados pueden encontrarse en la carne grasa, los alimentos lácteos y las grasas y aceites duros como la mantequilla, el ghee, la manteca de cerdo, el aceite de palma y el aceite de coco.

En tanto, los ácidos grasos trans se presentan en los alimentos horneados y fritos, los aperitivos preenvasados y los alimentos cárnicos y lácteos procedentes de rumiantes, como vacas u ovejas.

Por último, la OMS ofreció una nueva recomendación según la cual la ingesta de carbohidratos para todas las personas a partir de los dos años de edad debe proceder principalmente de cereales integrales, verduras, frutas y legumbres. ■



Advierten que la rosácea puede complicar la vista

Se presenta, por lo general, entre la tercera y quinta década de vida de los pacientes y es más frecuente en mujeres de pieles claras.

La rosácea es una enfermedad cutánea inflamatoria crónica que se caracteriza por el enrojecimiento o eritema facial, vasos sanguíneos dilatados, pápulas, pústulas y fibrosis. Las zonas del rostro típicamente afectadas son la nariz, las mejillas, la frente, el mentón y la región periocular.

Se presenta, por lo general, entre la tercera y la quinta década de vida de los pacientes y es más frecuente en mujeres de pieles claras con una proporción de 1,7:1 respecto de los hombres. Sus causas se desconocen, pero se han identificado varios factores como la predisposición genética, trastornos psicológicos, la presencia de ácaros y alteraciones digestivas inespecíficas o relacionadas al *Helicobacter Pylori*.

Suele presentarse con episodios reiterados de síntomas y signos que aparecen y desaparecen, desencadenados por "disparadores" como el consumo de alimentos picantes, bebidas calientes, alcohol y tabaco, el ejercicio, la exposición al sol, luz ultravioleta y temperaturas elevadas, la ingesta de algunas medicaciones y el estrés.

"El compromiso ocular está presente entre el 58% y el 75% de los pacientes con rosácea, mientras que el 20% tiene síntomas oculares antes de las manifestaciones cutáneas", precisa la doctora María Constanza Mansur, médica especialista en Oculoplástica del Servicio de Oftalmología del Hospital Universitario Austral.

Ese compromiso ocular se manifiesta con una serie de afecciones: blefaritis, meibomitis y chalazión. "La blefaritis anterior se caracteriza por una acumulación de material escamoso alrededor de la base de las pestañas y el enrojecimiento del borde anterior del párpado. La sintomatología es muy inespecífica, pero los pacientes suelen referir picazón en el borde los párpados o sensación de tener un cuerpo extraño dentro del ojo", indicó la médica.

"Por otro lado, la meibomitis se produce por una secreción excesiva de las glándulas de Meibomio, y también se presenta con enrojecimiento del borde palpebral y acumulación de secreciones en los orificios de las glándulas. Los pacientes presentan sensación de quemazón, lagrimeo, prurito, sequedad, irritación y sensibilidad a la luz. Esto produce un ojo seco evaporativo", continúa.

"Un chalazión es provocado cuando una glándula se tapa, y genera una inflamación nodular en el borde del párpado. Otros signos oculares de la rosácea son la presencia de vasos dilatados en la capa más externa del ojo o conjuntiva. Los pacientes presentan ojo rojo, que muchas veces conduce al diagnóstico erróneo de conjuntivitis", informó la especialista.

"Además, los pacientes pueden presentar alteraciones en la córnea, principalmente queratitis, que se localiza muy característicamente en los dos tercios inferiores y que lleva a los pacientes a consultar por sentir ojo seco o sensación de tener un cuerpo extraño dentro de los ojos", completó.

LOS TRATAMIENTOS

El tratamiento de la rosácea demanda un trabajo coordinado entre dermatólogos y oftalmólogos, con la finalidad de ofrecer a los pacientes las mejores alternativas terapéuticas disponibles. "El primer objetivo en el tratamiento es educar a nuestros pacientes para que puedan identificar los disparadores de su enfermedad y así evitarlos. Incluye las condiciones horarias y ambientales y factores como la comida y los hábitos", observó.

"Las últimas investigaciones y tendencias en el tratamiento de la rosácea están relacionadas con el uso de solución de ácido tranexámico, de microdosis de toxina botulínica subdérmica para mejorar el acné y de inhibidores de factores de crecimiento", completó. ■