

## SALUD / BREVES

CONSEJOS SALUDABLES  
DESDE SHA WELLNESS CLINIC*Vitaminas y minerales para dejar de fumar*

Ciertas vitaminas y minerales pueden resultar muy útiles para dejar de fumar ya que ayudan a evitar la ansiedad y el aumento de peso que se produce cuando una persona abandona el hábito del tabaco.

Un no fumador, necesita un promedio de vitamina C de alrededor de 1.000 mg al día, mientras que un fumador promedio puede requerir sobre los 3.000 mg. Fumar reduce hasta un 40% el suministro del cuerpo de vitamina C, crea por tanto una deficiencia que puede causar importantes problemas de salud a lo largo del tiempo.

Tomar una cantidad extra de vitamina C durante períodos cortos de tiempo puede ayudar a reducir el ansia de nicotina, adhiriéndose a la nicotina y permitiendo que se filtre más fácilmente y se envíe al hígado y riñones para su eliminación.

Asimismo, la vitamina E es un poderoso antioxidante que se considera importante en la prevención de ataques al corazón. Debido al aumento de la tensión que sufre el corazón al fumar, dicha prevención que proporciona la vitamina E, es especialmente importante para los fumadores. Además de ayudar a prevenir ataques al corazón en personas que fuman, las propiedades antioxidantes de la vitamina E también pueden ayudar a reducir el daño al sistema respiratorio.

Además de los suplementos vitamínicos estándar, los suplementos a base de hierbas pueden ayudar a dejar el hábito aliviando el estrés y la depresión que pueden aparecer con la abstinencia de la nicotina.

Se recomiendan hierbas tales como hierba de San Juan, que aporta tranquilidad y mantiene un buen estado de ánimo, mientras que cohosh negro y el ginseng son sugeridos como un medio para aliviar la ansiedad. Los suplementos de hierbas a menudo están disponibles en forma de pastillas o de té, y algunas mezclas especializadas pueden estar dirigidas específicamente a dejar de fumar.



**MELANIE WAXMAN**  
Experta en Nutrición  
Saludable de SHA  
Wellness Clinic

## CONSENSO SOBRE EDULCORANTES PARA BAJAR EL CONSUMO DE AZÚCAR

El trabajo pretende contribuir a la reducción del consumo de azúcares añadidos en la alimentación y prevenir el tratamiento de la obesidad y enfermedades relacionadas

R. S. • MADRID

Los edulcorantes bajos o sin calorías se usan en infinidad de productos del sector de la alimentación y las bebidas, como los postres helados, batidos, bebidas vegetales, néctares y zumos, yogures, refrescos, galletas, chicles, golosinas, e incluso en los productos farmacéuticos.

Para analizar su papel en la alimentación, su seguridad, las medidas regulatorias y los aspectos nutricionales y dietéticos de su uso en alimentos y bebidas expertos internacionales en nutrición, dietética, endocrinología, actividad física, pediatría, enfermería y salud pública se reunieron en Lisboa para elaborar un consenso sobre estos edulcorantes utilizados como sustitutos del azúcar y otros edulcorantes calóricos.

El encuentro, organizado por la Fundación para la Investigación Nutricional (FIN) con la colaboración de la Universidad Lusófona de Lisboa –y que contó con el apoyo de 42 sociedades y fundaciones de nutrición y dietética, sociedades médicas, universidades y centros de investigación europeos e iberoamericanos– pretende contribuir con este consenso a

la reducción del consumo de azúcares añadidos a partir de alimentos y bebidas, en el contexto de la prevención y el tratamiento de la obesidad y enfermedades relacionadas con ella.

«Los edulcorantes son utilizados de forma segura por los consumidores de todo el mundo desde hace más de un siglo; constituyen un elemento de indudable interés y actualidad no exento, sin embargo, de cierto desconocimiento por algunos sectores de la población y del ámbito académico», aseguró el presidente de la FIN, Lluís Serra-Majem, catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública y director del Instituto de Investigaciones Biomédicas y Sanitarias de la Universidad de Las Palmas.

### SEGURIDAD

Precisamente sobre la seguridad de este producto se ha pronunciado también la Asociación Internacional de Edulcorantes (ISA, por sus siglas en inglés) a propósito del estudio publicado este mes en la

revista «Canadian Medical Association Journal» y realizado por la profesora de la Facultad Rady de Ciencias de la Salud, en la Universidad de Manitoba, Meghan Azad, en el que se muestra que los edulcorantes bajos en o sin calorías podrían

estar asociados al riesgo de aumento de peso y enfermedades del corazón, no está respaldado por la evidencia científica colectiva de estudios de intervención en humanos «bien diseñados» y revisiones sistemáticas y metaanálisis exhaustivos previos.

«Estas alegaciones no han sido confirmadas por los resultados del metaanálisis de ensayos controlados aleatorios realizados por los autores de este artículo.

**Ensayos en humanos han mostrado que pueden ser útiles para el control del peso cuando sustituyen el azúcar**

Además, un conjunto sólido de ensayos en humanos ha mostrado de forma consistente que los edulcorantes bajos en o sin calorías pueden ser útiles para el control del peso, cuando se utilizan en sustitución del azúcar y como parte de una alimentación y estilo de vida saludables», señala la organización.

## PUBLICACIONES

### CUESTIÓN DE PIEL

EDITORIAL URANO  
Dra. Yael Adler

¿Es aconsejable la ducha diaria?

¿Hasta qué punto

rejuvenecen

las cremas

antien-

vejecimiento?

¿Cómo saber

si un lunar es

maligno? El

sol, ¿amigo o

enemigo? ¿Son

mejor para la

piel los jabones

naturales?

Botox, ¿sí o no? ¿Y el ácido

hialurónico? ¿Cómo afectan los

tatuajes al organismo?

De todo ello habla la dermatóloga

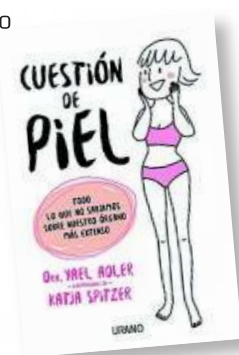
alemana Yael Adler en un libro

didáctico, refrescante y ameno

que despeja dudas, desmonta

mitos y aborda tabúes con

inteligencia y rigor.



## MESA REVUELTA

MARINA CASTAÑO



### Falta de respeto

Ni por un instante se me pasó por la cabeza jamás hacerme un tatuaje; sí he de confesar que llevo varios agujeros en las orejas porque a los dieciocho se me puso entre ceja y ceja llevar tres pendientes en cada una y no dudé en meterme en semejante aventura de la que me arrepiento pero que no deja consecuencias tan imborrables, y nunca mejor dicho, como las del tataroo. En realidad estos actos no son más cosa, ni tampoco menos, que una falta absoluta de respeto por el órgano más extenso de la anatomía humana, o sea la piel, y una gran ignorancia sobre las consecuencias que puede traer. ¡Y mira que se nos dice y se nos advierte!, pero la modita de pintarrajearse absurdamente puede más que el sentido común. Hay quienes tienen tinta en cada centímetro de su cuerpo sin darse cuen-

ta de que eso es para siempre y que, según los especialistas, «el organismo no sabe deshacerse de ella», y, en definitiva, es una sustancia tóxica que puede traer consecuencias graves como infecciones, alteraciones de sistema inmunológico y hasta cáncer. En un momento en que toda protección de los rayos solares nos parece insuficiente llegan los insensatos y se cubren la piel de grafitis...

Todos hemos tenido un abuelito con un tatuaje, hecho en la guerra o como el mío, viejo lobo de mar, que llevaba siempre manga larga porque en el antebrazo llevaba sendos dibujos de no me acuerdo qué. O el viejo Rey Padre, el siempre recordado Conde de Barcelona, también viejo lobo de mar, a quien de igual forma le descubrí los antebrazos tatuados. Nada que ver con los insufribles futbolistas millonarios y horteras que llevan tatuado hasta el pene. Me aburro, me aburro sobremedida de este tiempo que me ha tocado vivir, de la estupidez reinante, de los telediaros sensacionalistas y de la falta de respeto a uno mismo y a la sensibilidad de quienes somos tan propensos al ataque de nervios. (¿Qué me pasa hoy?).