

La cefalea, el más frecuente de los dolores humanos

Las cefaleas son el más frecuente de todos los dolores humanos. La OMS ha lanzado una campaña global de sensibilización sobre este trastorno.

Canarias7 saludable

suplemento semanal

Los síndromes geriátricos en el siglo XXI

Las enfermedades en los mayores suelen presentarse como síndromes geriátricos y precisan un minuciosa valoración de su causa y contenido.



RECUPERAR LA LÍNEA SIN DIETAS MILAGRO



Nutrición. Para volver a la normalidad o alcanzar el peso ideal tras las fiestas navideñas es recomendable tener en cuenta una serie de pautas saludables y resistir a la tentación de los cantos de sirena de las conocidas como dietas milagro, que sólo agravarán el problema, explica el doctor José Luis Caballero, máster y experto en Nutrición y Dietética de Hospital Perpetuo Socorro.

HPS
HOSPITAL PERPETUO SOCORRO
SERVICIO DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
www.hospitalperpetuosocorro.es

ADELGAZAR TRAS LAS NAVIDADES de forma saludable

Hospital Perpetuo Socorro. Para volver a la normalidad o alcanzar el peso ideal tras las fiestas navideñas es recomendable tener en cuenta una serie de pautas saludables y resistir a la tentación de los cantos de sirena de las conocidas como dietas milagro, que sólo agravarán el problema, explica el doctor José Luis Caballero

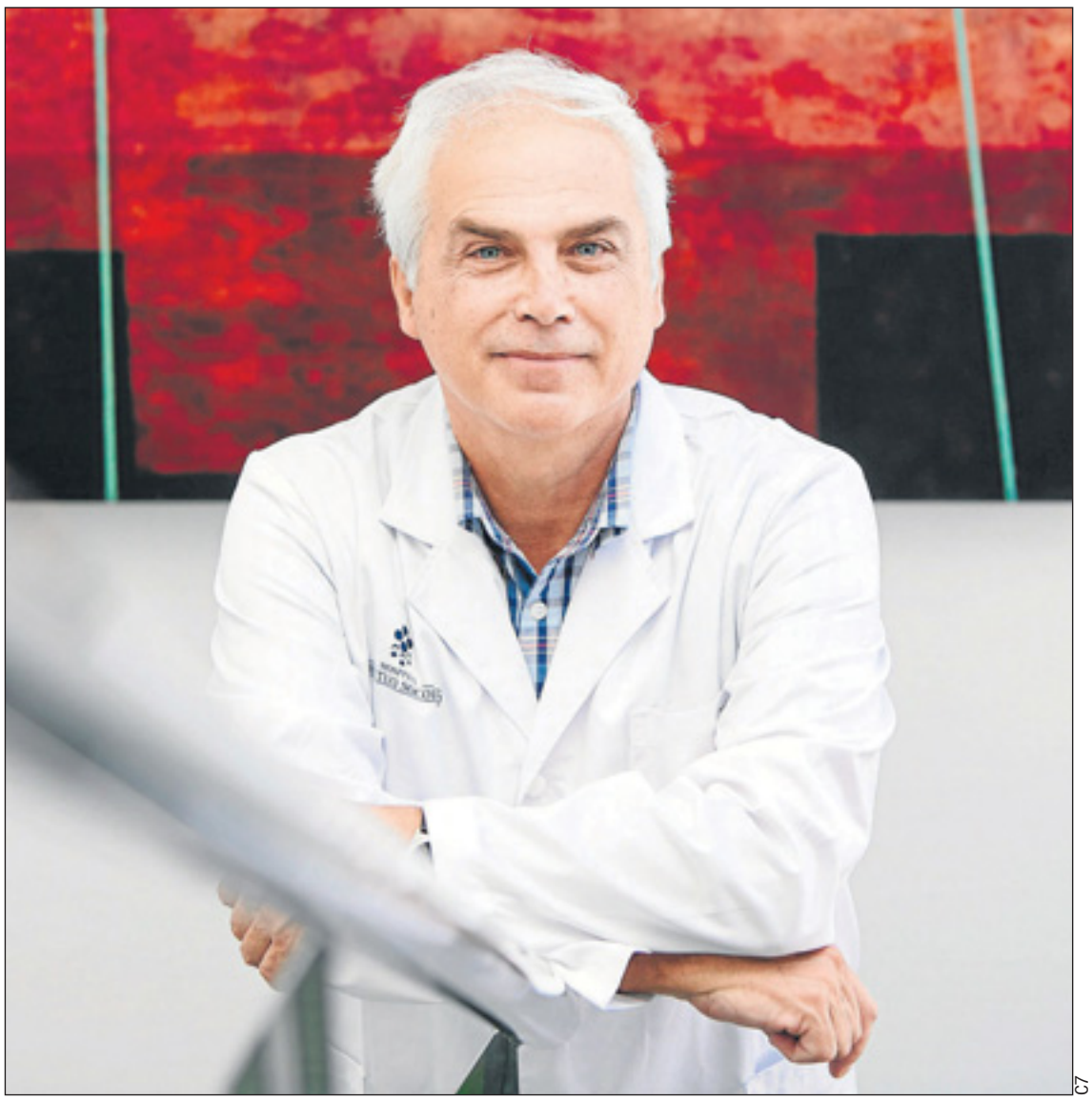
Canarias7 Saludable
Las Palmas de Gran Canaria

Diversión, reencuentros y fiestas, la gran mayoría disfrutadas en torno a una mesa y no limitadas únicamente a los días clave de estas fiestas. La Navidad es sinónimo de excesos alimenticios y alcohólicos. Se consumen una gran cantidad de grasas, proteínas, hidratos de carbono, dulces de todo tipo y alcohol. A esto se suma que con frecuencia se abandone la dieta de adelgazamiento, en caso de que se esté realizando una, y el ejercicio físico.

Todo ello conlleva frecuentemente y en el peor de los casos, unos kilos de más, y en el mejor, un sistema digestivo saturado. A esto se suma uno de los propósitos de año nuevo más frecuentes: perder peso. Para volver a la normalidad o alcanzar el peso ideal es recomendable tener en cuenta una serie de pautas saludables y resistir a la tentación de los cantos de sirena de las conocidas como dietas milagro, que sólo agravarán el problema, explica el doctor José Luis Caballero, Máster y experto en Nutrición y Dietética de Hospital Perpetuo Socorro.

«Debemos entender que los desequilibrios dietéticos que hemos hecho durante las fiestas no se solucionan con otros que hagamos ahora. Estaríamos en un continuo movimiento pendular de desequilibrios y esa no es la solución. Tampoco se trata de acudir a cualquier comercio y comprar un arsenal de productos supuestamente para adelgazar gastando una buena cantidad de dinero que puede utilizarse para otros fines más útiles y saludables. Para perder peso el organismo no necesita cápsulas, infusiones, sobres, ampollas ni ningún complemento dietético ni detox que tanto abundan en el mercado», asegura el doctor Caballero.

«Tampoco hace falta que los alimentos se asemejen más a comidas de mascotas que de humanos. Hay mucha información dietética falsa o carente de rigor científico que nos hacen caer en las garras de las grandes cadenas internacionales de productos dietéticos. Tenemos sobreoferta de productos milagrosos en los comercios, televisión o Internet que no son necesarios», continúa el nutricionista.



C7

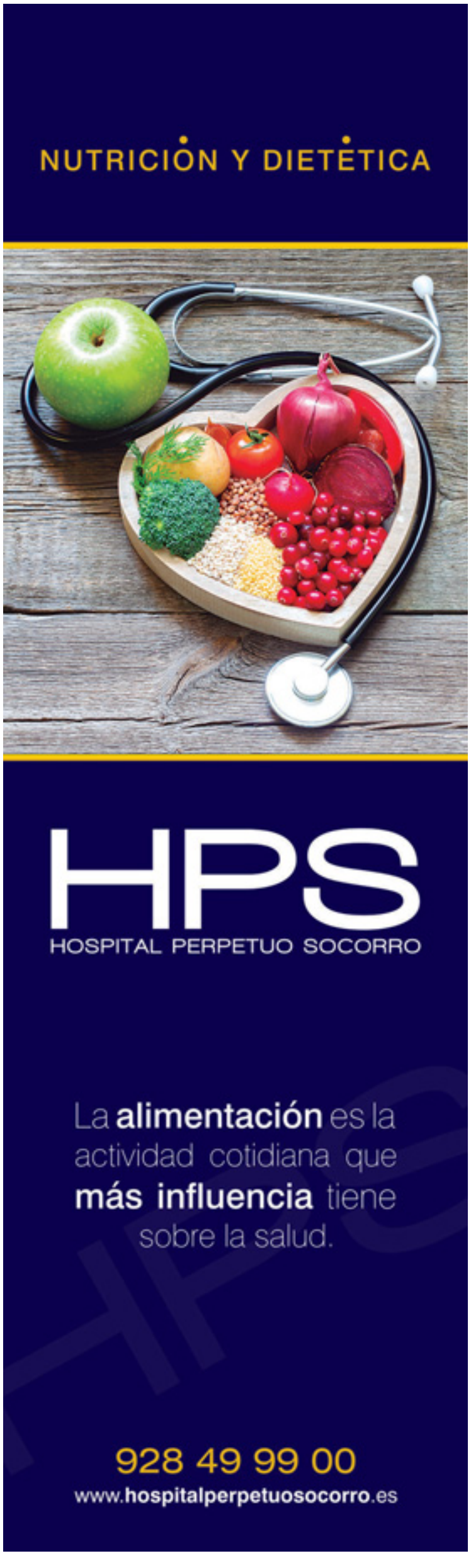
Sin dietas milagro. *El doctor José Luis Caballero explica cómo volver al peso ideal con pautas saludables.*

Si la Navidad ha provocado un aumento de peso de menos de cuatro kilogramos será suficiente con una restricción de alimentos no necesarios y con practicar un poco de ejercicio físico. En caso de precisarse una pérdida de más de cuatro o cinco kilogramos de más es necesario tomar medidas más drásticas y sería más que recomendable contar para este proceso con asesoramiento médico que garantizará una correcta puesta en forma de manera saludable y efectiva, a lo que contribuye su personalización. Para ello, el doctor Caballero realiza «una analítica, medición de la grasa corporal y los pliegues, el peso, la estatura, Índice de Masa Corporal y una entrevista para que el paciente exponga su estilo de vida, horarios laborales, gustos o acceso a alimentos frescos o poco procesados para con toda esta información preparar un programa de reducción de peso a la medida de cada persona que garantice su comodidad durante el proceso para que no lo abandone por ser excesivamente estricto o difícil de seguir». Y es que, continúa el también Estrella de Oro a la Excelencia Profesional 2016, «para que una dieta no fracase y los hábitos nutricionales que se adquieran persistan tras finalizarla, es importante que se adapte a la persona. No es lo mismo que alguien deba por trabajo comer fuera o que tenga un horario muy apretado a que disponga de tiempo para cocinar o viaje mucho. Son importantes sus gustos, facilidad de acceso a una alimentación sana, las patologías que pueda sufrir y su ideal estético». Además, ayudará a mantener la dieta, la motivación psicológica.

En cualquier caso, «el secreto está en seguir una alimentación atlántica, que es la adaptación a Canarias de la mediterránea con nuestras particularidades, como el tipo de pescado, el queso y el gofio, que es un alimento bueno para una dieta equilibrada, y distribuir la ingesta diaria en cinco tomas, con una cena ligera. En esta dieta se garantiza un consumo de un 50% de hidratos de carbono, un 30% de grasas y un 20% de proteínas de la ingesta calórica total del día. Alimentos frescos, verduras, frutas y hortalizas deben ser básicos mientras hay que evitar en lo posible las bebidas carbonatadas y zumos envasados por su alto nivel de azúcar, las frituras, las salsas, alimentos precocinados, bollería industrial y alcohol. Pescados, carnes, con preferencia hacia las magras y las blancas, arroces, pastas, hortalizas, frutas y lácteos serán asimismo grandes aliados para que alcanzar el peso ideal sea una realidad», concluye el doctor José Luis Caballero, Máster y experto en Nutrición y Dietética de Hospital Perpetuo Socorro.

Un 'no' rotundo a las dietas milagro

■ Dietas disociadas, proteicas, de batidos, basadas en caldos, paleolíticas. Existe un largo catálogo de regímenes que prometen una pérdida de peso rápida y definitiva pero no son recomendables para la salud y deben ser evitadas. La mejor forma de bajar el peso deseado y la grasa necesaria y mantener los resultados obtenidos es con una dieta equilibrada. De hecho, ni siquiera se mantendrá mucho tiempo el peso perdido ya que acaba produciéndose un efecto rebote. Eso sin contar con los graves riesgos que para la salud supone la adopción de cualquiera de estas fórmulas de alimentación desequilibradas y nocivas para el organismo. Y es que en estas dietas siempre se aprecia en mayor o menor medida desequilibrios nutricionales y carecen absolutamente de rigor sanitario y científico. Tratan de la misma forma a personas con hipertensión, diabéticos, con colesterol, ácido úrico, anemia, edad avanzada o jóvenes sin tener en cuenta las características de cada persona y sus peculiaridades. Esto lleva como consecuencia un agravamiento de su estado de salud, malestar, decaimiento o cambios de humor. Además, la pérdida de peso excesiva en poco tiempo que producen tampoco es beneficiosa. Un rimo adecuado de pérdida de peso nunca debe superar el kilo semanal, a lo sumo, alcanzar una reducción del 7% del peso inicial en un mes.





EFE

Para investigar. *Las niñas Daniela (i) y Mariona (d), de 12 años, y su amiga Candela muestran las pulseras.*

Pulseras para investigar el cáncer infantil

Solidaridad. Daniela y Mariona salieron a la calle con pulseras para venderlas y ayudar a su amiga Candela, enferma de leucemia. Tres años después, han recaudado un millón de euros para investigación

Marta Vergoñós Pascual-EFE
Barcelona

Daniela y Mariona salieron un día a la calle con un cartel y un puñado de pulseras con el objetivo de venderlas para ayudar a su amiga Candela, enferma de leucemia. Sin saberlo, estaban iniciando una cadena solidaria que, tres años más tarde, ha logrado recaudar un millón de euros para la investigación del cáncer infantil.

Todo empezó en el verano de 2013, cuando Carmen, una voluntaria del centro, enseñó a Candela, de once años, a hacer pulseras para hacerle más llevadero su ingreso en el Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona, explicaron esta semana las protagonistas de la historia en este centro especializado en medicina pediátrica.

Poco tiempo después, la niña fue a pasar un fin de semana en su casa, en Benicarló (Castellón), y allí enseñó a Daniela y Mariona, sus amigas de toda la vida, que entonces tenían ocho años, a tejer las mismas pulseras de hilo que hacía ella en el hospital.

Cuando Candela regresó al hospital, las dos amigas decidieron seguir tejiendo las pulseras, que bautizaron como «Candelas» en honor a su amiga, y venderlas para conseguir dinero para la obra social de Sant Joan de Déu, a través de la cual se financian proyectos de investigación del cáncer infantil.

Las dos niñas admiten que, al principio, sus padres se rieron de ellas, pero con los primeros resultados –fruto de «perseguir» a amigos, familiares y vecinos del pueblo con las pulseras– se contagiaron de su ilusión.

Una ilusión que también llegó a la planta ocho de Sant Joan de Déu, dedicada a la oncología, donde Candela enseñó a los demás pacientes y a sus familias a hacer las mismas pulseras.

LA MADRE DE CANDELA PIDE QUE SE TRATE COMO EXCEPCIONAL EL CASO DE LA NIÑA NADIA

En poco tiempo, se vieron desbordados por las peticiones de «candelas», por lo que decidieron grabar un vídeo en el que enseñaban cómo hacer estas pulseras y animaban a todo el mundo a elaborarlas y distribuirlas para recaudar fondos.

El resultado, coinciden todos los implicados, ha sido «alucinante»: desde finales de 2013 y hasta hoy, se han elaborado más de 274.000 pulseras, vendidas a precios de entre 3 y 5 euros, para lo que se han usado casi 600 kilómetros de cinta.

El millón de euros conseguido con la venta de las «candelas» ha servido para ampliar la plantilla de investigadores en el centro barcelonés, el único de España con un laboratorio dedicado únicamente a investigar el cáncer infantil, que actualmente cuenta con seis líneas de investigación y 27 investigadores.

«Me siento muy feliz por recaudar tanto dinero que va a ayudar a mucha gente», asegura Candela; «no creo que en mi vida me vaya a sentir tan feliz», ha añadido Daniela.

La cifra recabada es especialmente relevante si se tiene en cuenta que el presupuesto de investigación del centro en relación a la oncología infantil asciende a dos millones de euros anuales.

De hecho, el 80% de los recursos de que dispone Sant Joan de Déu para la investigación proceden de donaciones de particulares y de iniciativas como la venta de las «candelas».

Por este motivo, tanto los responsables del centro como Mireia, la madre de Candela, han pedido que se trate como excepcional el caso de Nadia, a cuyos padres se investiga por presunto fraude con las donaciones que tenían que servir para financiar la cura de su hija.

En este sentido, la responsable de captación de fondos de Sant Joan de Déu, Gloria García, ha subrayado la «transparencia» que ha habido desde el primer momento en la venta de las «candelas», que también se da en el resto de iniciativas que buscan fondos para el hospital.