

De tomar el sol con locura a padecer un melanoma

Una nueva campaña presentada esta semana a nivel europeo recordó los riesgos de una exposición sin control a los rayos solares.

Canarias7 saludable

suplemento semanal

La quinina, la corteza que salva vidas

En su serie *Pinceladas médicas,* el doctor René de Lamar escribe hoy sobre el árbol de la quina y sus relación con la salud.



Guía del ETIQUETADO ALIMENTARIO

Hospital Perpetuo Socorro. Glenda Bautista, especialista en Medicina Interna y Máster en Nutrición y Dietética, ofrece una guía para entender el etiquetado que presentan los alimentos

C7

HPS
HOSPITAL PERPETUO SOCORRO

NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
www.hospitalperpetuosocorro.es

ETIQUETADO ALIMENTARIO

Guía para no perderse

Hospital Perpetuo Socorro. La lectura fundamental es la información sobre energía, grasas saturadas, hidratos de carbono, proteínas, azúcares y sal, que se deben señalar de manera adecuada, explica la doctora Glenda Bautista, especialista en Medicina Interna y máster en Nutrición y Dietética



Glenda Bautista. *Es especialista en Medicina Interna del Hospital Perpetuo Socorro y Máster en Nutrición y Dietética.*

C7

Canarias7 Saludable / Las Palmas de Gran Canaria

Una correcta nutrición es uno de los factores determinantes en el estado de salud de la población. Por ello es una tarea fundamental para garantizar un consumo saludable que no sólo aporte beneficios sino prevenga enfermedades relacionadas con una alimentación inadecuada.

En los últimos años, debido a los múltiples cambios sociológicos, que provocan menos tiempo para la compra y preparación de la comida, y un mayor consumo de productos procesados, se ha modificado la pauta alimentaria. Saber leer el etiquetado ofrece a los consumidores una base para poder elegir con conocimiento los alimentos que compra.

«La lectura que debemos manejar fundamentalmente es la información sobre la energía, grasas saturadas, hidratos de carbono, proteínas, azúcares y sal, que se deben señalar de manera adecuada, agrupada según la porción, que puede ser por 100 gramos o 100 miligramos. También se puede complementar la lectura viendo la cantidad de los ácidos grasos monoinsaturados y polinsaturados, almidón, fibra alimentarias, vitaminas o minerales», asegura la doctora Glenda Bautista, especialista en Medicina Interna de Hospital Perpetuo Socorro y máster en Nutrición y Dietética.

Asimismo, continúa la doctora, debe destacarse la denominación del alimento, lista de ingredientes, las sustancias o productos que causan alergias o intolerancias, cantidad de un determinado ingrediente, la cantidad neta del alimento, la fecha de duración mínima o fecha de caducidad, identificación de la empresa, el país de origen o lugar de procedencia, condiciones espaciales de conservación y utilización, modo de empleo y lote.

En el caso de las grasas, la normativa no obliga a separar los diferentes tipos salvo en los alimentos para lactantes. «Estas grasas saturadas, nada recomendables, las podemos encontrar en múltiples productos como la bollería industrial, la comida rápida, galletas, dulces, papas fritas de bolsa o helados, entre otros ejemplos», asegura la nutricionista.

Los aditivos son uno de los ingredientes más enigmáticos para el consumidor en general. Suelen presentarse con una E seguida de un número, que si se sitúa en la serie del 100 se trata de un colorante, de un conservante en la del 200 y un antioxidante en el margen de los 300. Entre los 400 se encuentran los espesantes, los reguladores de acidez en los 500 y es un potenciador del sabor si está en la del 600. Los aditivos alimentarios tienen un papel fundamental a la hora de mantener las cualidades y características de los alimentos. Su utilización está estrictamente regulada, y los criterios para su uso es que tengan una utilidad demostrada, sean seguros y no induzcan a error al consumidor.

Por ello, «la mejor opción es la ingesta de productos de mercado frescos, y preferiblemente de origen vegetal. En cualquier caso, lo más importante es consumir alimentos que cumplan las normas europeas de etiquetado, y que al leerlo podamos entenderlo para ser conocedores de lo que comemos», concluye la especialista en Medicina Interna de Hospital Perpetuo Socorro y máster en Nutrición y Dietética.

Las claves a tener en cuenta

■ **Lista de ingredientes.** Ordenados de mayor a menor peso en todos los productos alimenticios, excepto en los compuestos por un único ingrediente o en las bebidas alcohólicas con más de 1,2% de volumen de alcohol. Se deben incluir también los aditivos.

■ **Alérgenos.** Deben destacarse las sustancias que se ha demostrado que pueden causar alergias o intolerancias, como el gluten, de manera destacada.

■ **Fecha de consumo preferente o caducidad.** Fecha en el que el producto permanece con todas sus propiedades y también tener en cuenta a partir del cual su consumo ya no es recomendable.

■ **País de origen o lugar de procedencia.** Permite conocer las garantías de salubridad y envasado, importante sobre todo en los alimentos de origen animal.

■ **Información nutricional.** Informa del valor energético que aporta por cada 100 gramos o mililitros de producto, la cantidad de grasas totales, grasas saturadas, hidratos de carbono, proteínas y sal. Puede incluirse el contenido de vitaminas y minerales

■ **Azúcar.** Se entiende por azúcares los monosacáridos y disacáridos presentes en los alimentos. La presencia de aspartamo o sal de aspartamo–acesulfamo debe estar registrado.

■ **Grasas.** La normativa no obliga a separar los diferentes tipos de grasas. La información obligatoria puede también complementarse con la cantidad de ácidos grasos monoinsaturados, ácidos grasos poliinsaturados o polialcoholes.





Contra el alzhéimer

Neuroimagen. Las pruebas pueden predecir con 15 o 20 años de antelación la aparición de los primeros síntomas

Canarias7 Saludable
Las Palmas de Gran Canaria

Las pruebas de neuroimagen pueden predecir con 15 o 20 años de antelación la aparición de los primeros síntomas del alzhéimer porque detectan algunos cambios cerebrales y una fase preclínica silenciosa y sin síntomas, lo que abre la puerta al tratamiento personalizado de la enfermedad.

Según explicó en declaraciones a la agencia de noticias Efe el responsable de la Unidad de Neuroimagen de la Fundación Pasqual Maragall, Juan Domingo Gispert, está nueva técnica, que aún está en estudio, supone «un giro radical» en la investigación del alzhéimer.

Gispert participó esta semana en Barcelona en la presentación del uso actual, evolución y futuro de las técnicas de neuroimagen para prevenir el alzhéimer, en el tercer encuentro de voluntarios y colaboradores del Estudio Alfa, al que asistió la práctica totalidad de los 2.743 voluntarios que participan en él, lo que lo convierten en el mayor del mundo en investigación de esta enfermedad. En el año 2012, los responsables de este programa de investigación hicieron un llamamiento para conseguir 400 voluntarios, «y en dos semanas 3.000 personas mostraron su interés de ser voluntarios», recordó Gispert.

Los voluntarios que participan en el estudio son adultos sanos de edades comprendidas entre 45 y 75 años, en su mayoría hijos de afectados por el alzhéimer, y que periódicamente se someten a pruebas genéticas y cognitivas, punciones lumbares y pruebas de neuroimagen.

Gispert explicó que a través de la combinación de técnicas de neuroimagen y de otros marcadores se puede detectar para cada persona en qué momento de la fase preclínica se encuentra y cuáles son los factores que pueden contribuir al desarrollo de la enfermedad.

Con la resonancia magnética y la tomografía por emisión de positrones (TEP) se pueden localizar en el cerebro de pacientes asintomáticos las placas que caracterizan esta demencia, ha explicado el responsable de la Unidad de Neuroimagen de la Fundación Pasqual Maragall. Un subgrupo de 400 voluntarios se somete también a dos resonancias magnéticas, una TEP de amiloide, una TEP de glucosa y una punción lumbar, que repiten cada tres años durante décadas, con el objetivo de entender la historia natural de la enfermedad e identificar los factores de riesgo y los indicadores biológicos que podrían incidir en su desarrollo.

Entre los voluntarios del estudio está Armand Oliva, de 64 años, que explicó que se ofreció en 2014 «para que la ciencia y la medicina puedan avanzar» y que califica su experiencia como «muy positiva».

A su madre le diagnosticaron la enfermedad con 78 años, su padre desarrolló una demencia y un tío materno también tuvo alzhéimer.

Oliva recordó que detectaron la enfermedad a su madre cuando vieron que «empezaba a olvidar cosas importantes y dejaba encendido el gas o abierta la puerta de casa», aunque la pérdida de memoria «más significativa se produjo en sus últimos dos años de vida, cuando empezó a olvidar incluso a su familia».

Del descontrol diabético a la disfunción sexual

Un mal control de la diabetes puede ocasionar disfunción sexual tanto en hombres como en mujeres, según advierte la Federación Española de Diabetes. Esta enfermedad puede conllevar numerosas complicaciones si no se controla adecuadamente, como problemas cardíacos, renales o de visión, señala la federación en una nota de prensa. «Pero hay otras de las que se habla menos, como son las dificultades sexuales», que pueden afectar tanto a mujeres como a hombres con diabetes y que no suelen recibir la atención necesaria pese a suponer una gran preocupación para quienes las padecen, explica. Los expertos recuerdan que la importancia de la detección precoz de esta patología y de acudir a un especialista para atajar cuanto antes el problema, ante el riesgo de múltiples complicaciones.