11.108

El agua no enferma, ni emborracha ni endeuda

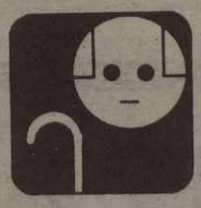
Menjant, menjant, ve la gana

Más se saca con amor que con dolor

salud

Para mayores

Nadie paga por el retiro de una droga

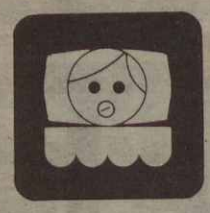


El fármaco *Zomax* fue retirado hace unos meses del mercado después de achacarle unas mil reacciones alérgicas y cinco muertes.

Un reciente estudio británico asegura ahora que las reacciones adversas a esta droga no suelen ser graves. Peor todavía, los científicos aseguran que la ausencia del fármaco puede originar más muertes de las que se quería evitar. En la investigación realizada eso fue precisamente lo que sucedió. Estos resultados plantean un grave y novedoso interrogante: ¿debe pagar el Gobierno compensaciones por las muertes asociadas al retiro compulsivo de una droga (como lo hacen las compañías cuando su consumo genera secuelas graves o fatales)?.

Para pequeños

Los vaqueros de hoy no mueren en duelos al sol

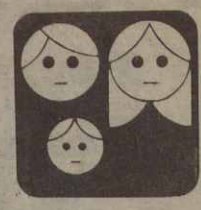


Los médicos californianos aseguran que si los niños de entre los 8 y los 14 años pudieran ver *Muerte en el Oeste*, quedarían disuadidos para siempre de fumar. Este cortometraje podrá verse finalmente en la TV de EEUU tras siete años de litigio. La película, producida por la compañía británica Thames TV, es la parodia de la publicidad de Marlboro, pero los seis vaqueros auténticos que aparecen en el filme están muriendo de cáncer al pulmón, enfisema o enfermedades cardiovasculares.

Phillips Morris presentó una querella en 1976 que secuestró el filme. Desde entonces ya han fallecido cinco de los seis vaqueros de la película.

Para todos

Aproveche las resistencias hereditarias



La ciencia soviética ha concedido una gran importancia en los últimos años al estudio de los recursos que ofrece la resistencia congénita del organismo frente a las enfermedades. La idea no es nueva: algunas propiedades hereditarias del organismo sirven para defendernos, o no, de las más de 5.000 especies de microbios patógenos que nos amenazan. Por ejemplo, la sangre del segumdo grupo –el más corriente en Europa– es vulnerable a los virus de la viruela y la gripe. Los biólogos soviéticos consideran que pueden determinar la inmunidad ante la fiebre tifoidea y palúdica con un simple análisis sanguíneo. De esta manera se logra detectar a los sectores vulnerables de la población.



Ideas para una alimentación sana

Hierbas para combatir el rigor del frío



En cualquier herboristería encontraremos los remedios para pasar el invierno

CON la llegada del frío aumenta proporcionalmente la cantidad de líquidos calientes que nos metemos entre pecho y espalda. Café y té, si hubiera una liga, encabezarían la clasificación y se llevarían el torneo de invierno. Pero no son las únicas bebidas a nuestra disposición, ni tampoco las más recomendables. El frío, y sus secuelas, puede ser combatido por una serie de hierbas que se encuentran en cualquier tienda del ramo con la que se pueden preparar apetitosas y reparadoras tisanas.

Para la amigdalitis, tenemos la agrimonia, la salvia, la verbena y la verónica. Para la faringitis, se recomienda la lavanda. Contra la fiebre, hay un verdadera batería de hierbas: eucalipto, lila, manzanilla, romero, acebo, marrubio y sauce rojo.

Algunas de éstas sirven para aliviar la gripe, junto con el cardo y la zarzaparrilla. El orégano, la mejorana, la menta, el saúco, la albahaca y el amaranto se han utilizado tradicionalmente para cortar los resfriados.

Si el frío cala hasta los huesos y el resultado son sabañones en pies y manos, las más viejas del lugar seguro que recomendarán cataplasmas de muérdago, cebolla o bergamota.

Las tisanas

En el caso de flores, hojas y ciertas plantas aromáticas, lo mejor es ingerirlas en infusión. Para lo cual se trocean y se vierte sobre ellas agua hirviendo. Después se tapa el recipiente y se dejan en reposo entre cinco y diez minutos.

Con la decocción se consigue que hasta las raíces, tallos y semillas rindan todas sus bondades. El tiempo de cocción depende de la concentración que se desee conseguir.

Si se quiere ser previsor y se tiene tiempo, también se puede macerar la hierba. Para ello se trocea la planta y se deja sumergida en agua, alcohol, vinagre o vino dentro de un recipiente herméticamente cerrado por veinticuatro horas, a la temperatura ambiente.

Las infusiones som más agradables si se añade algunas cortezas de limón, naranja o canela. – *L. A. F. H.*

¿Qué hago para estar en forma?

SIEMPRE he practicado mucho deporte. Juego al fútbol, todos los días corro un par de kilómetros y, en invierno, voy a la montaña y hago esquí de fondo. Esta actividad física para mí es fundamental, pues me descansa y relaja mucho. Después de un día ajetreado o de una reunión llego a casa, me cambio y salgo a correr un rato.

Soy un moderado de la comida. No soy un comilón, aunque no rehuyo la buena cocina. Pero me disgusta engordar. No pruebo el tabaco, tomo poco alcohol y por la noche suelo beber una menta, manzanilla o poleo.

Soy una persona un poco aprensiva y, por lo general, siempre consulto con el médico cuando me pasa algo. No me automedico y no siempre sigo las indicaciones que me receta el médico. Pero no suelo encontrarme mal. Durante el periodo de la transición y cuando era diputado en las Cortes tenía muchos problemas, estaba sometido a bastantes tensiones y sufrí algo de gastritis.

Me parece muy importante disponer de tiempo de descanso como terapia mental. Yo, en esos ratos, suelo escuchar música, sobre todo ópera, y leo bastante. Si hay algún programa deportivo en TV, o una buena película, trato de no perdérmelo.

Creo que nuestra salud se ve sometida a un riesgo creciente por una tensión ambiental extraordinaria. Me parece terrible el sistema de circulación de coches privados. Resolver esto es uno de los grandes retos que tenemos planteados.



Jordi Solé Tura.
Político.

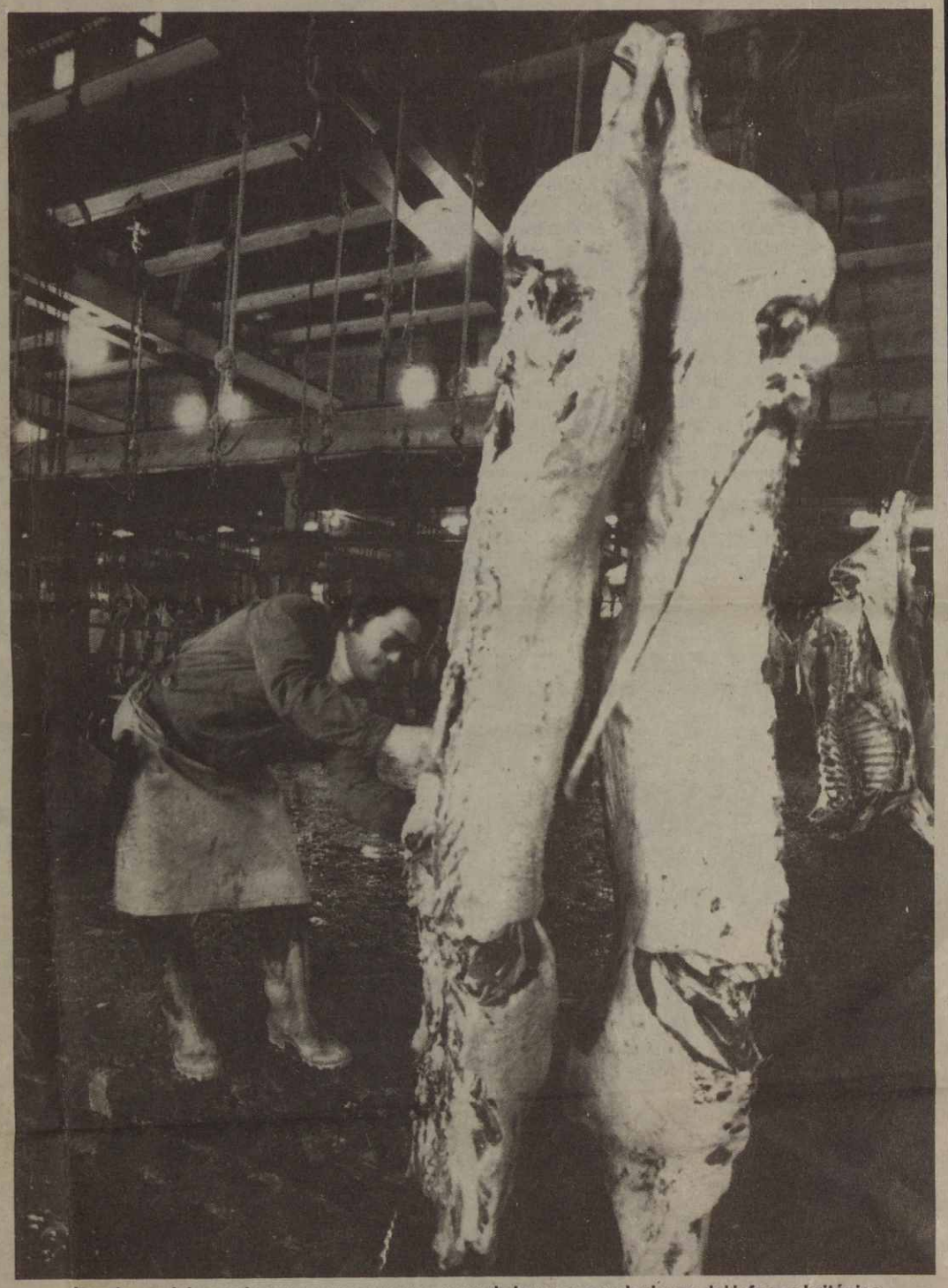
salud

«La naturaleza está siempre en acción y maldice toda negligencia»

Goethe

Un informe alerta sobre los riesgos de la dieta común

Un detallado estudio oficial británico sobre la dieta del común de los mortales ha caído bajo la censura. Sus descubrimientos son moneda corriente, pero la industria alimentaria se siente amenazada por las conclusiones y sus posibles consecuencias



La crianza del ganado con menos grasas es una de las recomendaciones del informe británico

EL Gobierno británico ha censurado un estudio que había encargado a un comité de médicos, nutricionistas y otros especialistas sobre la dieta corriente de la población y cómo mejorarla. Este trabajo era esperado con interés en muchos países europeos, tanto por la entidad de sus autores, como por su amplitud, y se suponía que arrojaría luz sobre los aspectos más comunes de la dieta occidental. El departamento de Salud y Seguridad Social de Gran Bretaña debe haber estimado que arrojaba demasiada luz y se autocensuró por dos años.

Tras esta decisión se sabe que se movieron fuertes intereses industriales que se verían perjudicados si el público aceptaba algunos de los cambios dietéticos recomendados.

En el informe final estuvieron de acuerdo todos los integrantes del comité. El estudio no está dedicado a los sectores vulnerables de la población, sino a toda ella.

La agroindustria

Una de las principales recomendaciones del estudio, publicado, por fin el mes pasado, es bastante conocida: reducir el consumo de grasas, azúcar y ción de estos tres componentes. De ahí que uno de los más feroces opositores del estudio sea la Fundación Británica de la Nutrición, el 98 por ciento de cuyos fondos proceden de la industria privada.

El estudio asegura que una reducción a la mitad del consumo actual de azúcar sería beneficioso. A los fabricantes de dulces, bebidas gaseosas y bo- de peso a corto plazo con dietas rigurosas depende más de pérdidas de agua del cuerpo que de la eliminación real de grasa. Recomienda que la gente gorda sea más activa y, en vez de comer menos, se fije más en la clase de alimentos que consume. El estudio estima que, entre los adultos, un 39 por ciento de los hombres y un 32 por ciento de nido graso. También estimula a la población a que consuma más fibra natural, desechando las añadidas artificialmente a los productos preparados.

El corazón

Los adultos que se someten a una alimentación de baja energía se convierten en candi- ligro que representa la grasa en cuanto factor de riesgo de las dolencias cardiovasculares. Afirmación que cubre también a la sal, por lo que recomienda una dieta baja en este ingrediente.

Los autores del estudio estiman que éstos, y muchos otros cambios propuestos (como la forma de criar a los animales en las granjas industriales) se incorporarán a la vida cotidiana en unos quince años, tiempo necesario para que cambien las actitudes y los hábitos del ductos cárnicos; un mejor etiquetado de los alimentos, especificando su contenido energético, graso y de azúcar.

Si el Gobierno británico no imparte las instrucciones pertinentes a la industria para que proceda de acuerdo a los cambios recomendados, éstos quedan en manos de los consumidores. En cuyo caso la meta no está a quince años de distancia ni mucho menos, sino bastante más lejos. Curiosamente, todas las conclusiones

El negocio de la salud como bien industrial

El informe británico sobre la dieta ha permitido verificar una vez más las estrechas relaciones existentes entre nuestra salud, los alimentos y los intereses industriales, financieros y políticos. El poder de estos últimos sobrepasa cualquier consideración. El informe declara que si la industria comprueba que se logra un consenso entre los médicos acerca de los necesarios cambios dietéticos, se verá obligada a aceptarlos y a actuar en consecuencia. Este espíritu encomiable se mantiene en la declaración final a pesar de los recortes sufridos en la etapa de preparación. Por ejemplo, el estudio pedía que se redujera el consumo de azúcar en un cuarenta por ciento. Las presiones convencieron a los redactores de que era mejor fijar el objetivo de una reducción del diez por ciento a alcanzar durante la presente década. Que no es moco de pavo, desde luego.