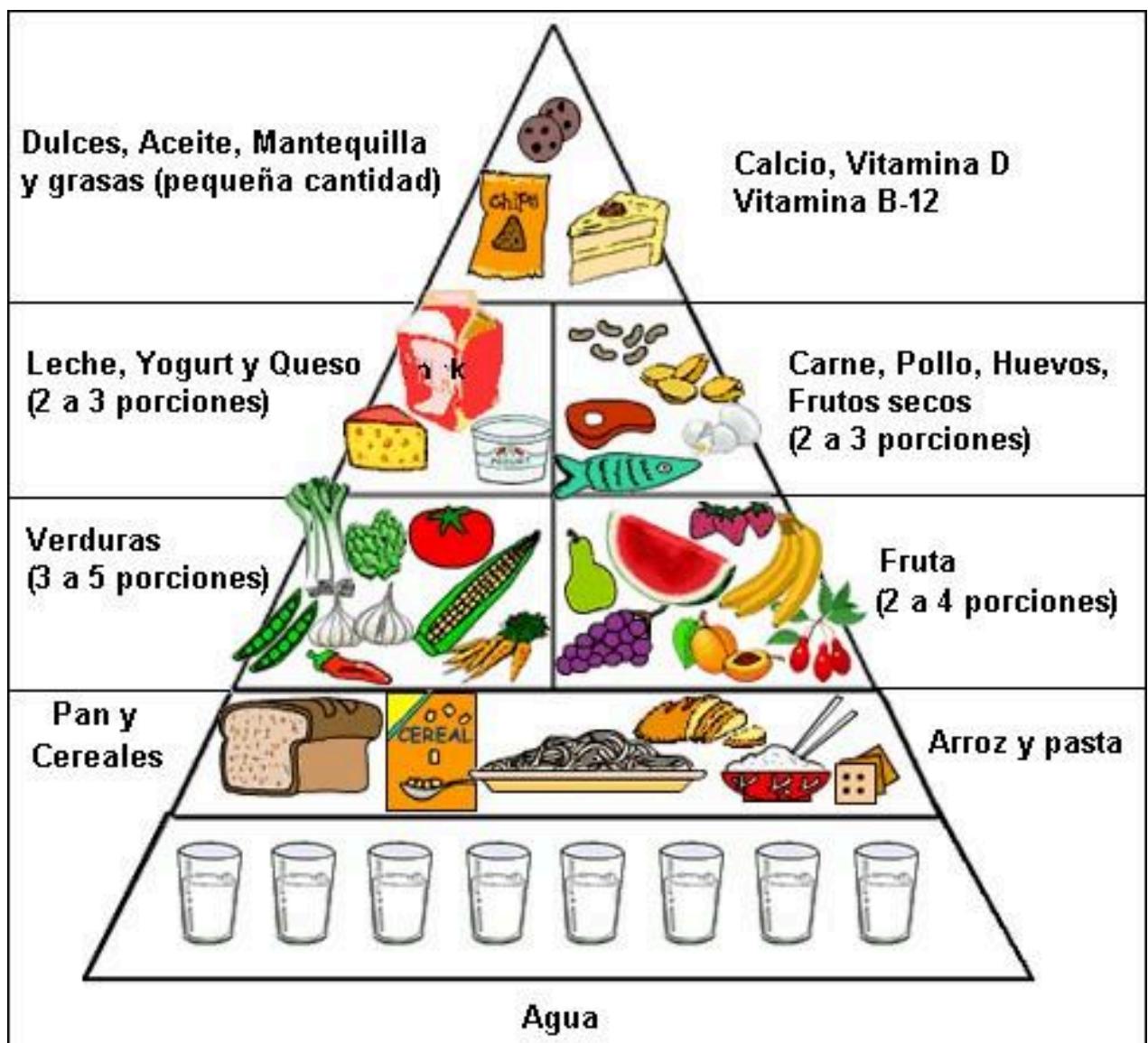


Dietas, nutrición y salud



Realizado por:

Francisco Javier Monís Gutiérrez

Jason Griffin López

María Vázquez Solís

CONCEPTO DE ALIMENTACIÓN Y SALUD

Alimentación: es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse.

Salud: es el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia.

FIBRA Y SALUD CARDIOVASCULAR

- El efecto protector de la fibra para la salud cardiovascular, especialmente en las mujeres

Los alimentos ricos en fibra proporcionan una buena protección contra las enfermedades cardiovasculares y el efecto es especialmente marcado en las mujeres, según se ha observado en un estudio de la Universidad de Lund, en Suecia.

El estudio, publicado recientemente, analizó los hábitos alimenticios de más de 20 000 habitantes de la ciudad sueca de Malmö, centrándose en el riesgo de enfermedad cardiovascular.

Concretamente, se analizó la importancia de 13 variables de nutrientes diferentes (de la fibra, grasas, proteínas e hidratos de carbono). "Las mujeres que consumían una dieta rica en fibra tenían un riesgo casi un 25% menor de padecer enfermedades cardiovasculares, en comparación con las mujeres que consumían una dieta baja en fibra. En los hombres el efecto fue menos pronunciado. Sin embargo, los resultados confirmaron que una dieta rica en fibra protege, al menos, a los hombres de los derrames cerebrales

La razón exacta de esta diferencia entre los sexos no está clara. No obstante, una explicación probable es que las mujeres consumen fibra proveniente de fuentes alimenticias más saludables que los hombres. Las mujeres comían una gran cantidad de fibra en forma de frutas y verduras, mientras que la fuente principal de fibra para los hombres era el pan.

VERDURAS ANTICÁNCERÍGENAS

Según sugiere un nuevo estudio, comer brécol y otras verduras crucíferas, puede mejorar las probabilidades de supervivencia ante el cáncer de mama.

En un estudio realizado en China con mujeres diagnosticadas con cáncer de mama, los investigadores descubrieron que las mujeres que habían consumido más verduras crucíferas eran un 62% menos propensas a morir de cáncer de mama y un 35% menos propensas a sufrir una recaída, en comparación con aquellas que habían consumido menos.

Los vegetales crucíferos más comunes que las mujeres afirmaron haber consumido fueron las hojas de nabo y mostaza, el bok choy, la coliflor y la col verde. La col rizada y la rúcula son otras verduras crucíferas. "Este estudio sugiere que las verduras crucíferas y los compuestos bioactivos que contienen pueden tener un efecto protector contra el cáncer de mama.

Los estudios previos realizados con mujeres de China, los Estados Unidos y Suecia, dieron a entender que un mayor consumo de verduras crucíferas podría estar relacionado con un menor riesgo de desarrollar cáncer de mama, pero la investigación actual es la primera en examinar a mujeres que ya han sido diagnosticadas con cáncer de mama.

ALIMENTACIÓN Y DIABETES

Alimentos indicados para diabéticos

La American Diabetes Association ofrece esta lista de 10 "superalimentos" que las personas con diabetes deberían incorporar a sus dietas:

- **Las alubias**, ya sean blancas, negras, rojas o pintas, son muy ricas en fibra; media taza de alubias proporciona alrededor de un tercio de las necesidades diarias de fibra.
- **Los vegetales** de hojas verdes como la espinaca y la col rizada son alimentos muy energéticos y tan bajos en calorías e hidratos de carbono que se puede comer tanta cantidad como se quiera que nunca será demasiada.
- **Los frutos cítricos** (naranjas, pomelos etc.) proporcionan parte de la dosis diaria de fibra y vitamina C.
- **El boniato** es un vegetal con almidón, lleno de vitamina A y fibra.
- **Los arándanos**, así como las fresas y otras bayas, están llenos de antioxidantes, vitaminas y fibra.
- **Lo tomates**, ya sean en puré, crudos o en salsa, proporcionan nutrientes esenciales, como vitamina C, hierro y vitamina E.

- **El pescado** rico en ácidos grasos omega-3, como el salmón, es una buena elección. Mantenerse alejados de las variedades empanadas y fritas.
- **Granos enteros.** Son el germen y el salvado del grano entero lo que debemos buscar. Contiene todos los nutrientes que debe ofrecer un producto integral. Cuando compramos granos procesados como el pan hecho de harina de trigo enriquecida, no obtenemos lo mismo. La cebada perlada y la harina de avena son una buena fuente de fibra y potasio.
- **Frutos secos.** Pueden proporcionar grasas saludables fundamentales, además de ayudar a controlar el hambre.
- **Leche y yogures desnatados.** Además de proporcionar calcio, muchos de los productos lácteos enriquecidos son una buena fuente de vitamina D.

EL MATE CONTRA EL CÁNCER DE COLON

Unos compuestos presentes en el Mate inducen la muerte de las células del cáncer de colon en un estudio in Vitro

En un reciente estudio de la Universidad de Illinois, los científicos demostraron que las células humanas de cáncer de colon mueren cuando se exponen al número aproximado de compuestos bioactivos presentes en una taza de infusión de yerba mate, una bebida que se ha consumido durante mucho tiempo en América del Sur por sus propiedades medicinales.

Los derivados de la cafeína presentes en el mate no sólo indujeron la muerte de las células humanas de cáncer de colon, sino que también redujeron unos importantes marcadores de la inflamación.

En el estudio in vitro, de Mejía y la ex estudiante de posgrado Sirima Puangpraphant aislaron, purificaron y trajeron células humanas de cáncer de colon con derivados de ácido cafeoilquínico (CQA) del mate. A medida que los científicos aumentaron la concentración de CQA, las células cancerosas murieron como consecuencia de la apoptosis o muerte celular.

La capacidad de inducir la apoptosis es una táctica prometedora de intervención terapéutica en todos los tipos de cáncer.

Los científicos ya han concluido y pronto publicarán los resultados de un estudio que compara la evolución del cáncer de colon en ratas que bebieron mate como única fuente de agua, con un grupo control

que sólo bebía agua.

DIETA Y FERTILIDAD MASCULINA

El consumo de grasas afecta a la calidad del esperma

Un estudio indica que la dieta de los hombres podría estar relacionada con la calidad de su esperma, especialmente en lo que respecta a la cantidad y el tipo de grasas diferentes que consumen.

El estudio, en el que participaron 99 hombres estadounidenses, demostró que un consumo total de grasas elevado está relacionado con una concentración y un recuento total de espermatozoides más bajos. También mostró que los hombres que consumían más grasas poliinsaturadas omega-3, es decir, las que se encuentran en el pescado y los aceites vegetales, tenían un esperma mejor formado en comparación con aquellos que comían menos grasas de este tipo. Los investigadores advierten, no obstante, que los resultados deberán ser respaldados por futuras investigaciones que validen el impacto de las grasas en la fertilidad de los hombres, dado que este estudio se realizó en un número reducido de participantes.

Si bien los numerosos estudios realizados anteriormente sobre la relación entre el índice de masa corporal y la calidad del esperma han producido resultados diversos, apenas hay conocimiento del posible impacto de las grasas dietéticas sobre la calidad del esperma.

Los investigadores decidieron evaluar si las grasas dietéticas afectaban a la calidad del esperma de 99 hombres que asistieron a una clínica de fertilidad. El equipo primero encuestó a los participantes preguntándoles acerca de su dieta; a continuación, analizaron las muestras de esperma de los hombres, midiendo también los niveles de ácidos grasos en el esperma.

Posteriormente dividieron a los participantes en tres grupos en función de su consumo de grasas. Los investigadores observaron que el recuento de espermatozoides era un 43% más bajo y concentración un 38% inferior en el grupo con el consumo más elevado de grasas que en el grupo con el consumo más bajo.

RECOMENDACIONES PARA UNA MEJOR SALUD

Elijamos agua, soda y jugos naturales en vez de gaseosas y bebidas dulces artificiales

- Las frutas secas (nueces, almendras, avellanas, maníes y otras) las desecadas (orejones y pasas), algunas semillas (girasol, sésamo) y las barras de cereales son una excelente elección para comer entre horas en vez de golosinas y dulces.
- Es bueno suprimir el uso del salero en la mesa
- Podemos aprovechar las hierbas y condimentos naturales para resaltar el sabor natural de los alimentos
- Es beneficioso moderar el consumo de alimentos y productos ricos en sodio, por ejemplo: caldos y sopas concentradas, salsas envasadas, fiambres embutidos, hamburguesas y otras carnes saladas, palitos, patatas fritas y otros productos de copetín.

Reducir consumo de azúcar y sal para una mejor salud:

Los consumidores comienzan a demostrar una mayor preocupación por su propia salud y bienestar y el de sus familias. Esta nueva tendencia ha permitido que los usuarios se hagan más exigentes al reclamar a los fabricantes de alimentos detalles muy específicos sobre los ingredientes y nutrientes de los alimentos, para de esa forma informarse y tomar la mejor decisión en cuanto a sus necesidades dietéticas. Dos áreas muy marcadas en torno a esta preocupación, están representadas por los niveles de sal y azúcar presentes en los alimentos elaborados. La sal puede aumentar la incidencia de enfermedades cardiovasculares (ECV), y por otro lado, un elevado nivel de azúcar puede impedir la pérdida de peso e incrementar la incidencia de diabetes en la población. Por estos motivos es prioritario que las marcas informen acerca de la carga de sal y azúcar que se incorpora en los alimentos procesados, para que el usuario tome una decisión estando bien informado.

Las empresas han tomado nota de la demanda del mercado y hoy ofrecen productos que son “naturalmente bajos en sodio” o que “no contienen azúcar agregado”.