

**SALUD Y CALIDAD DE VIDA**

**SALUD FAMILIAR**

# Nutrición planificada para un embarazo saludable

El tipo de alimentación puede condicionar la salud y la aparición de enfermedades en el feto o en la madre



Durante la gestación es normal engordar.

ARCHIVO.

**Ramiro Navarro**

Granada acogió la semana pasada un curso dedicado al embarazo y la alimentación, organizado por la Early Nutrition Academy. Esta academia nace amparada por el Early Nutrition Programme, perteneciente al sexto programa marco de investigación que investiga el impacto de la nutrición en etapas precoces de

la vida sobre el desarrollo de enfermedades. Cristina Campoy, del Departamento de Pediatría de la Universidad de Granada, es la coordinadora de la representación española de este proyecto en el que participan cerca de 50 centros.

Según explica Campoy, una de sus líneas de trabajo se basa en que, dependiendo de la nutrición en la madre, determinadas pato-

logías pueden prevenirse o evitarse. “Desde aquí estamos estudiando la predisposición genética y la posibilidad de modificarlo mediante la alimentación. En campos concretos como la alergia, analizamos si la introducción en la dieta de determinados alimentos, como por ejemplo el gluten, aumenta las posibilidades de padecer celiaquía y los mecanismos implicados”.

Esta relación entre nutrición temprana y salud se extiende también a la alimentación del feto durante el embarazo. “Debe existir una preparación para el embarazo, desde el punto de vista nutricional, especialmente para mujeres con sobrepeso u obesidad. Durante la gestación se puede producir una ganancia de peso normal o excesiva. En las que se da un aumento de peso excesivo se produce una alteración de su metabolismo”, indica. A eso se une la alteración del sistema hormonal normal que provoca determinados cambios, aumento de lípidos y, en general, un incremento importante del riesgo cardiovascular.

Algunas de las evidencias recientes de estas líneas de investigación han demostrado cómo la obesidad cambia la microbiota intestinal, que altera el sistema inmunológico y produce algún tipo de trastorno en la absorción de nutrientes importantes. Por eso las mujeres obesas tienen mayor riesgo y desarrollan más anemia que una mujer que no tiene sobrepeso. “Eso, si no se trata, puede afectar también al feto”, matiza.

**NUTRICIÓN**

## La dieta antiinflamatoria reduce el riesgo de enfermedad metabólica

Mantener las medidas en la ingesta estabiliza el nivel de insulina en sangre

**Redacción**

El doctor Barry Sears, prestigioso bioquímico estadounidense, ha explicado que una dieta equilibrada y antiinflamatoria previene el incremento de inflamaciones en el tejido adiposo, responsable en enfermedades metabólicas como la obesidad y la diabetes.

Según Sears para combatir la obesidad “la clave reside en equili-

brar la ingesta de carbohidratos, proteínas y grasas en cuidadas proporciones de 40%, 30%, 30%, respectivamente, junto a la ingesta de más Omega 3 en la alimentación diaria”. Las investigaciones del doctor han revelado que manteniendo las medidas 40, 30 y 30 en cada comida, se consiguen estabilizar los niveles de insulina en la sangre, previniendo enfermedades metabólicas como la diabetes tipo II o las cardiovasculares. Esta dieta, conocida como la *Dieta de la Zona* “es la evolución de la dieta mediterránea”, según Sears.



El bioquímico Barry Sears.

ARCHIVO

**En breve**

**SOLIDARIDAD**



EFE

### Luz Casal refuerza su compromiso con la investigación en cáncer de mama

La cantante Luz Casal ha hecho entrega de 28.000 euros al Grupo Español de Investigación en Cáncer de Mama para la investigación de este tumor. La cantidad corresponde a los fondos recaudados en el último concierto de Luz Casal en Madrid con motivo del Día Internacional del Cáncer de Mama, celebrado el 19 de octubre. Luz Casal, a la que se le diagnosticó un cáncer de mama el año pasado, cree que “es importante no dramatizar tanto la enfermedad”.

**FUNDACIÓN**

### Dotación económica para la lucha de la hepatitis C en Asia

La Fundación Bristol-Myers Squibb aportará una ayuda económica de cerca de un millón de euros para mejorar la prevención y el tratamiento de la hepatitis C en China, India y Taiwán. Estos fondos forman parte del programa Repartiendo Esperanza. Los fondos serán repartidos entre cinco organizaciones que trabajan en este campo.

**INFANCIA**

### Campamento de verano especial para niños celíacos

La asociación provincial de celíacos de Sevilla ha firmado un convenio de colaboración con Divertia Sur, empresa especializada en la organización de campamentos de verano para la celebración de un campamento con un único menú sin gluten de los días 1 al 10 de julio en Sanlúcar de Barrameda para niños, niñas y jóvenes de 6 a 16 años.

**ESTUDIO**

### En el 80% de las películas españolas hay escenas relacionadas con el tabaco

Fieles a la corriente hollywoodiense que considera dañino que los personajes fumen en la gran pantalla, un grupo de médicos ha analizado 30 películas españolas. Su hipótesis de partida sostiene una relación entre el hecho de que en las películas fumen el efecto sobre el inicio al hábito entre adolescentes. El estudio se ha presentado en el marco del II Congreso Clínico Cardiovascular.

**INVESTIGACIÓN**

## La mutación de un gen podría ser responsable de la longevidad

Esta modificación aparece en personas de cualquier raza que superan los 100 años

**Redacción**

Un estudio publicado recientemente en la revista americana *Proceedings of National Academy of Sciences* confirman que la mutación del gen Foxo3A tiene un efecto positivo en la esperanza de vida de los seres humanos. Esta mutación aparece en personas que superan los 100 años, según una in-

vestigación de la Universidad de Kiel (Alemania) que comparó muestras de ADN de 388 alemanes centenarios con los de 731 jóvenes. Además, colaboradores franceses confirman esta tendencia en los galos centenarios.

Por otro lado, la mutación en el gen Foxo3A aumentaría la longevidad en todo el mundo. Y no sólo en las personas de origen japonés como apuntaba un estudio de septiembre de 2008, en él había una mayor frecuencia de esta variación genética en estadounidenses de origen japonés.