

## SALUD Y BIENESTAR

## NUTRICIÓN

# La dieta sana se relaciona con menor índice de hiperactividad

● Un estudio publicado en 'Pediatrics' lanza una hipótesis sobre el efecto de la dieta mediterránea en la prevención del TDAH

## Redacción

Los patrones alimentarios de la dieta mediterránea pueden vincularse con un diagnóstico menor del trastorno de déficit de atención con hiperactividad (TDAH), según destaca un estudio publicado en la revista *Pediatrics* dirigido por María Izquierdo Pulido, profesora de la Facultad de Farmacia y Ciencias de la Alimentación de la Universidad de Barcelona (UB), y José Ángel Alda, jefe de sección en el Servicio de Psiquiatría del Hospital Universitario Sant Joan de Déu de Barcelona.

El estudio, que es el primer trabajo científico que aborda la relación entre la dieta mediterránea y el TDAH en niños y adolescentes, sugiere que algunos hábitos alimentarios inadecuados podrían tener un papel en el desarrollo de este trastorno psiquiátrico. Sin embargo, habrá que desarrollar más investigaciones para determinar la relación de causalidad, apuntan los autores.

El TDAH es un cuadro de origen neurobiológico que afecta a cerca del 3,4 % de niños y adolescentes en todo el mundo. Es uno de los trastornos psiquiátricos más comunes en la primera infancia y

adolescencia, y sus consecuencias se pueden alargar hasta la edad adulta.

Los síntomas principales son hiperactividad, impulsividad y déficit de atención, que se manifiestan con más intensidad que en niños de la misma edad sin este trastorno.

Actualmente, la intervención más eficaz para los afectados combina el tratamiento psicológico, el farmacológico y la intervención psicopedagógica. Los mecanismos que vinculan una dieta de baja calidad y el TDAH aún son desconocidos.

Estudios científicos previos han relacionado algunos patrones dietéticos (consumo de alimentos procesados, bajo consumo de frutas y verduras) con el diagnóstico.

Por otra parte, se sabe que un patrón alimentario desequilibrado puede conducir a deficiencias en nutrientes esenciales (hierro, zinc, magnesio, ácidos grasos omega-3, etc.) para el desarrollo cognitivo y físico, y que también parecen tener un papel esencial en sus causas. El estudio, que ha recibido financiación del Instituto de Salud Carlos III, se ha elaborado sobre una muestra total de 120 niños y adolescentes.

## EN BREVE



ALEXANDER DEMIANCHUK / REUTERS

## Un estudio advierte del riesgo tóxico de algunos envases

**COMIDA RÁPIDA.** Un trabajo de investigación ha alertado sobre la prevalencia de productos químicos altamente fluorados en envases de comida rápida en Estados Unidos, tras analizar más de 400 muestras de 27 cadenas de comida rápida en todo el país. El estudio alude a productos químicos fluorados potencialmente nocivos llamados PFAS (sustancias poliinsaturadas y perfluoroalquiladas), también conocidas como ompuestos perfluorados.

## Para el corazón es mejor desayunar fuerte y cenar poco

**NUTRICIÓN.** La Asociación Americana del Corazón asegura que planificar las comidas y desayunar todos los días puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, según las últimas directrices publicadas en la revista *Circulation*. También apuntan que ingerir más calorías en las primeras horas y menos alimentos por la noche reduce el riesgo de sufrir un infarto de miocardio, un ictus u otras enfermedades del corazón o de los vasos sanguíneos.

## La polución reduce la atención a los menores

**EPIDEMIOLOGÍA.** Un estudio liderado por investigadores del Instituto de Salud Global de Barcelona (ISGlobal) pone de manifiesto que a los posibles efectos que la contaminación atmosférica podría tener sobre el desarrollo neurológico a largo plazo se añaden también fluctuaciones en la función de atención en niños y niñas a corto plazo. El trabajo publicado en *Epidemiology* muestra que los niveles diarios de dióxido de nitrógeno (NO<sub>2</sub>) y carbono elemental (o carbono negro), dos de los contaminantes asociados al tráfico, producen dichas alteraciones en niños y niñas. El punto de partida de este estudio era un trabajo anterior que había establecido una asociación entre la exposición a la contaminación atmosférica procedente del tráfico y el desarrollo de la función de la atención y la memoria de trabajo a largo plazo.

## La correcta nutrición ayuda a prevenir gripe o resfriados

**INMUNOLOGÍA.** Las personas que tienen carencias nutricionales tienen más riesgo de sufrir una gripe o resfriado, debido a que su sistema inmunológico está más debilitado, según Aquilino García, del Consejo General de Colegios de Farmacéuticos. "Existe una correlación entre la alimentación y el buen funcionamiento del sistema inmunitario. Seguir una dieta equilibrada, es fundamental para proporcionar el aporte vitamínico y mineral que necesita el organismo.

## ¿QUÉ ES EL DOLOR?

## Tribuna

**IGNACIO VELÁZQUEZ RIVERA**

www.asociacionandaluzadeldolor.com

**E**L dolor es el más penoso y constante síntoma que acompaña a la enfermedad. Es tan viejo como la propia humanidad y ha formado parte, y forma parte, de la misma de una forma indeleble.

El que afirme que no lo ha padecido aún, solo tiene que tener un poco de paciencia (Séneca). Es, por tanto, una vivencia consustancial a la propia existencia del ser humano, independientemente de cualquier otro atributo o condición de la persona: sexo, raza, po-

breza, riqueza, nobleza. Podríamos decir que es el síntoma más democrático. Hablamos, por tanto, de un "viejo conocido". Un compañero de viaje de la raza humana a lo largo de la historia.

Si hay algo que nos une, que nos iguala a todos las personas, es la experiencia de dolor. Es por todo ello un fenómeno universal. Conocido por todos, vivido por todos en su multitud de variantes y matices. Es lo más humano entre lo humano. Es el principal síntoma por el que acudimos a la consulta de nuestro médico de cabecera.

Pese a ello, siendo tan común es difícil encontrar una definición. Sabemos lo que es pero somos incapaces de definirlo: cosas como "molesto", "intenso", "profundo", o la redundancia "algo que duele" o los típicos giros granadinos de

"un recocío" o "un dolor que paqué", son expresiones comunes.

A lo largo de la evolución humana la conceptualización del dolor se ha centrado en una visión biomédica. El dolor era un mecanismo de defensa que activaría una señal de alarma que protege del daño al organismo. Desde esta concepción lineal, se consideraba que la intensidad sería directamente proporcional al daño sufrido. Esta concepción lineal del dolor ha sido superada en la actuali-

El dolor presenta una triple dimensión: la sensorial, la cognitiva y la emotiva

dad, aunque no parece ser así si nos asomamos al Diccionario de la RAE. Nos aporta dos acepciones; "sensación molesta o aflictiva" y "sentimiento de pena y congoja". Pero es una mera sensación el dolor? Es como el frío o el calor, una sola sensación?

El dolor es algo más, en la década de los 70 la Asociación Internacional para el Estudio del Dolor lo definió como una experiencia desagradable, sensitiva y emotiva, asociada a daño tisular real o potencial. Por lo que el dolor presenta una triple dimensión: Dimensión Sensorial, es discriminativa, localiza y percibe las características del dolor. La Dimensión Cognitiva analiza, interpreta el origen y causas del dolor y prepara una reacción y la Dimensión Emotiva, afectiva, estará relacionada con

experiencias anteriores y componentes sociales, culturales y familiares. Y en virtud de la conciliación de estos, vendrá acompañado de depresión, ansiedad o sufrimiento, que a veces, precederá al dolor o existirá sin él.

Trasciende de las lindes de la sensación para convertirse en algo más complejo y abigarrado que termina invadiendo y alterando nuestra calidad de vida, nuestra autonomía individual y hasta nuestra posición social y familiar. Como decía el teólogo, filósofo y médico Albert Schweitzer: "El dolor es para la humanidad un tirano más terrible que la misma muerte".

La **Asociación Andaluza del Dolor** es la sociedad científica que lucha contra el dolor en Andalucía

## SALUD Y BIENESTAR

## NUTRICIÓN

# La dieta sana se relaciona con menor índice de hiperactividad

● Un estudio publicado en 'Pediatrics' lanza una hipótesis sobre el efecto de la dieta mediterránea en la prevención del TDAH

## Redacción

Los patrones alimentarios de la dieta mediterránea pueden vincularse con un diagnóstico menor del trastorno de déficit de atención con hiperactividad (TDAH), según destaca un estudio publicado en la revista *Pediatrics* dirigido por María Izquierdo Pulido, profesora de la Facultad de Farmacia y Ciencias de la Alimentación de la Universidad de Barcelona (UB), y José Ángel Alda, jefe de sección en el Servicio de Psiquiatría del Hospital Universitario Sant Joan de Déu de Barcelona.

El estudio, que es el primer trabajo científico que aborda la relación entre la dieta mediterránea y el TDAH en niños y adolescentes, sugiere que algunos hábitos alimentarios inadecuados podrían tener un papel en el desarrollo de este trastorno psiquiátrico. Sin embargo, habrá que desarrollar más investigaciones para determinar la relación de causalidad, apuntan los autores.

El TDAH es un cuadro de origen neurobiológico que afecta a cerca del 3,4 % de niños y adolescentes en todo el mundo. Es uno de los trastornos psiquiátricos más comunes en la primera infancia y

adolescencia, y sus consecuencias se pueden alargar hasta la edad adulta.

Los síntomas principales son hiperactividad, impulsividad y déficit de atención, que se manifiestan con más intensidad que en niños de la misma edad sin este trastorno.

Actualmente, la intervención más eficaz para los afectados combina el tratamiento psicológico, el farmacológico y la intervención psicopedagógica. Los mecanismos que vinculan una dieta de baja calidad y el TDAH aún son desconocidos.

Estudios científicos previos han relacionado algunos patrones dietéticos (consumo de alimentos procesados, bajo consumo de frutas y verduras) con el diagnóstico.

Por otra parte, se sabe que un patrón alimentario desequilibrado puede conducir a deficiencias en nutrientes esenciales (hierro, zinc, magnesio, ácidos grasos omega-3, etc.) para el desarrollo cognitivo y físico, y que también parecen tener un papel esencial en sus causas. El estudio, que ha recibido financiación del Instituto de Salud Carlos III, se ha elaborado sobre una muestra total de 120 niños y adolescentes.

## EN BREVE



ALEXANDER DEMIANCHUK / REUTERS

## Un estudio advierte del riesgo tóxico de algunos envases

**COMIDA RÁPIDA.** Un trabajo de investigación ha alertado sobre la prevalencia de productos químicos altamente fluorados en envases de comida rápida en Estados Unidos, tras analizar más de 400 muestras de 27 cadenas de comida rápida en todo el país. El estudio alude a productos químicos fluorados potencialmente nocivos llamados PFAS (sustancias poliinsaturadas y perfluoroalquiladas), también conocidas como ompuestos perfluorados.

## Para el corazón es mejor desayunar fuerte y cenar poco

**NUTRICIÓN.** La Asociación Americana del Corazón asegura que planificar las comidas y desayunar todos los días puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, según las últimas directrices publicadas en la revista *Circulation*. También apuntan que ingerir más calorías en las primeras horas y menos alimentos por la noche reduce el riesgo de sufrir un infarto de miocardio, un ictus u otras enfermedades del corazón o de los vasos sanguíneos.

## La polución reduce la atención a los menores

**EPIDEMIOLOGÍA.** Un estudio liderado por investigadores del Instituto de Salud Global de Barcelona (ISGlobal) pone de manifiesto que a los posibles efectos que la contaminación atmosférica podría tener sobre el desarrollo neurológico a largo plazo se añaden también fluctuaciones en la función de atención en niños y niñas a corto plazo. El trabajo publicado en *Epidemiology* muestra que los niveles diarios de dióxido de nitrógeno (NO<sub>2</sub>) y carbono elemental (o carbono negro), dos de los contaminantes asociados al tráfico, producen dichas alteraciones en niños y niñas. El punto de partida de este estudio era un trabajo anterior que había establecido una asociación entre la exposición a la contaminación atmosférica procedente del tráfico y el desarrollo de la función de la atención y la memoria de trabajo a largo plazo.

## La correcta nutrición ayuda a prevenir gripe o resfriados

**INMUNOLOGÍA.** Las personas que tienen carencias nutricionales tienen más riesgo de sufrir una gripe o resfriado, debido a que su sistema inmunológico está más debilitado, según Aquilino García, del Consejo General de Colegios de Farmacéuticos. "Existe una correlación entre la alimentación y el buen funcionamiento del sistema inmunitario. Seguir una dieta equilibrada, es fundamental para proporcionar el aporte vitamínico y mineral que necesita el organismo.

## ¿QUÉ ES EL DOLOR?

## Tribuna

**IGNACIO VELÁZQUEZ RIVERA**

www.asociacionandaluzadeldolor.com

**E**L dolor es el más penoso y constante síntoma que acompaña a la enfermedad. Es tan viejo como la propia humanidad y ha formado parte, y forma parte, de la misma de una forma indeleble.

El que afirme que no lo ha padecido aún, solo tiene que tener un poco de paciencia (Séneca). Es, por tanto, una vivencia consustancial a la propia existencia del ser humano, independientemente de cualquier otro atributo o condición de la persona: sexo, raza, po-

breza, riqueza, nobleza. Podríamos decir que es el síntoma más democrático. Hablamos, por tanto, de un "viejo conocido". Un compañero de viaje de la raza humana a lo largo de la historia.

Si hay algo que nos une, que nos iguala a todos las personas, es la experiencia de dolor. Es por todo ello un fenómeno universal. Conocido por todos, vivido por todos en su multitud de variantes y matices. Es lo más humano entre lo humano. Es el principal síntoma por el que acudimos a la consulta de nuestro médico de cabecera.

Pese a ello, siendo tan común es difícil encontrar una definición. Sabemos lo que es pero somos incapaces de definirlo: cosas como "molesto", "intenso", "profundo", o la redundancia "algo que duele" o los típicos giros granadinos de

"un recocío" o "un dolor que paqué", son expresiones comunes.

A lo largo de la evolución humana la conceptualización del dolor se ha centrado en una visión biomédica. El dolor era un mecanismo de defensa que activaría una señal de alarma que protege del daño al organismo. Desde esta concepción lineal, se consideraba que la intensidad sería directamente proporcional al daño sufrido. Esta concepción lineal del dolor ha sido superada en la actuali-

El dolor presenta una triple dimensión: la sensorial, la cognitiva y la emotiva

dad, aunque no parece ser así si nos asomamos al Diccionario de la RAE. Nos aporta dos acepciones; "sensación molesta o aflictiva" y "sentimiento de pena y congoja". Pero es una mera sensación el dolor? Es como el frío o el calor, una sola sensación?

El dolor es algo más, en la década de los 70 la Asociación Internacional para el Estudio del Dolor lo definió como una experiencia desagradable, sensitiva y emotiva, asociada a daño tisular real o potencial. Por lo que el dolor presenta una triple dimensión: Dimensión Sensorial, es discriminativa, localiza y percibe las características del dolor. La Dimensión Cognitiva analiza, interpreta el origen y causas del dolor y prepara una reacción y la Dimensión Emotiva, afectiva, estará relacionada con

experiencias anteriores y componentes sociales, culturales y familiares. Y en virtud de la conciliación de estos, vendrá acompañado de depresión, ansiedad o sufrimiento, que a veces, precederá al dolor o existirá sin él.

Trasciende de las lindes de la sensación para convertirse en algo más complejo y abigarrado que termina invadiendo y alterando nuestra calidad de vida, nuestra autonomía individual y hasta nuestra posición social y familiar. Como decía el teólogo, filósofo y médico Albert Schweitzer: "El dolor es para la humanidad un tirano más terrible que la misma muerte".

La **Asociación Andaluza del Dolor** es la sociedad científica que lucha contra el dolor en Andalucía

## SALUD Y BIENESTAR

## NUTRICIÓN

# La dieta sana se relaciona con menor índice de hiperactividad

● Un estudio publicado en 'Pediatrics' lanza una hipótesis sobre el efecto de la dieta mediterránea en la prevención del TDAH

## Redacción

Los patrones alimentarios de la dieta mediterránea pueden vincularse con un diagnóstico menor del trastorno de déficit de atención con hiperactividad (TDAH), según destaca un estudio publicado en la revista *Pediatrics* dirigido por María Izquierdo Pulido, profesora de la Facultad de Farmacia y Ciencias de la Alimentación de la Universidad de Barcelona (UB), y José Ángel Alda, jefe de sección en el Servicio de Psiquiatría del Hospital Universitario Sant Joan de Déu de Barcelona.

El estudio, que es el primer trabajo científico que aborda la relación entre la dieta mediterránea y el TDAH en niños y adolescentes, sugiere que algunos hábitos alimentarios inadecuados podrían tener un papel en el desarrollo de este trastorno psiquiátrico. Sin embargo, habrá que desarrollar más investigaciones para determinar la relación de causalidad, apuntan los autores.

El TDAH es un cuadro de origen neurobiológico que afecta a cerca del 3,4 % de niños y adolescentes en todo el mundo. Es uno de los trastornos psiquiátricos más comunes en la primera infancia y

adolescencia, y sus consecuencias se pueden alargar hasta la edad adulta.

Los síntomas principales son hiperactividad, impulsividad y déficit de atención, que se manifiestan con más intensidad que en niños de la misma edad sin este trastorno.

Actualmente, la intervención más eficaz para los afectados combina el tratamiento psicológico, el farmacológico y la intervención psicopedagógica. Los mecanismos que vinculan una dieta de baja calidad y el TDAH aún son desconocidos.

Estudios científicos previos han relacionado algunos patrones dietéticos (consumo de alimentos procesados, bajo consumo de frutas y verduras) con el diagnóstico.

Por otra parte, se sabe que un patrón alimentario desequilibrado puede conducir a deficiencias en nutrientes esenciales (hierro, zinc, magnesio, ácidos grasos omega-3, etc.) para el desarrollo cognitivo y físico, y que también parecen tener un papel esencial en sus causas. El estudio, que ha recibido financiación del Instituto de Salud Carlos III, se ha elaborado sobre una muestra total de 120 niños y adolescentes.

## EN BREVE



ALEXANDER DEMIANCHUK / REUTERS

## Un estudio advierte del riesgo tóxico de algunos envases

**COMIDA RÁPIDA.** Un trabajo de investigación ha alertado sobre la prevalencia de productos químicos altamente fluorados en envases de comida rápida en Estados Unidos, tras analizar más de 400 muestras de 27 cadenas de comida rápida en todo el país. El estudio alude a productos químicos fluorados potencialmente nocivos llamados PFAS (sustancias poliinsaturadas y perfluoroalquiladas), también conocidas como ompuestos perfluorados.

## Para el corazón es mejor desayunar fuerte y cenar poco

**NUTRICIÓN.** La Asociación Americana del Corazón asegura que planificar las comidas y desayunar todos los días puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, según las últimas directrices publicadas en la revista *Circulation*. También apuntan que ingerir más calorías en las primeras horas y menos alimentos por la noche reduce el riesgo de sufrir un infarto de miocardio, un ictus u otras enfermedades del corazón o de los vasos sanguíneos.

## La polución reduce la atención a los menores

**EPIDEMIOLOGÍA.** Un estudio liderado por investigadores del Instituto de Salud Global de Barcelona (ISGlobal) pone de manifiesto que a los posibles efectos que la contaminación atmosférica podría tener sobre el desarrollo neurológico a largo plazo se añaden también fluctuaciones en la función de atención en niños y niñas a corto plazo. El trabajo publicado en *Epidemiology* muestra que los niveles diarios de dióxido de nitrógeno (NO<sub>2</sub>) y carbono elemental (o carbono negro), dos de los contaminantes asociados al tráfico, producen dichas alteraciones en niños y niñas. El punto de partida de este estudio era un trabajo anterior que había establecido una asociación entre la exposición a la contaminación atmosférica procedente del tráfico y el desarrollo de la función de la atención y la memoria de trabajo a largo plazo.

## La correcta nutrición ayuda a prevenir gripe o resfriados

**INMUNOLOGÍA.** Las personas que tienen carencias nutricionales tienen más riesgo de sufrir una gripe o resfriado, debido a que su sistema inmunológico está más debilitado, según Aquilino García, del Consejo General de Colegios de Farmacéuticos. "Existe una correlación entre la alimentación y el buen funcionamiento del sistema inmunitario. Seguir una dieta equilibrada, es fundamental para proporcionar el aporte vitamínico y mineral que necesita el organismo.

## ¿QUÉ ES EL DOLOR?

## Tribuna

**IGNACIO VELÁZQUEZ RIVERA**

www.asociacionandaluzadeldolor.com

**E**L dolor es el más penoso y constante síntoma que acompaña a la enfermedad. Es tan viejo como la propia humanidad y ha formado parte, y forma parte, de la misma de una forma indeleble.

El que afirme que no lo ha padecido aún, solo tiene que tener un poco de paciencia (Séneca). Es, por tanto, una vivencia consustancial a la propia existencia del ser humano, independientemente de cualquier otro atributo o condición de la persona: sexo, raza, po-

breza, riqueza, nobleza. Podríamos decir que es el síntoma más democrático. Hablamos, por tanto, de un "viejo conocido". Un compañero de viaje de la raza humana a lo largo de la historia.

Si hay algo que nos une, que nos iguala a todos las personas, es la experiencia de dolor. Es por todo ello un fenómeno universal. Conocido por todos, vivido por todos en su multitud de variantes y matices. Es lo más humano entre lo humano. Es el principal síntoma por el que acudimos a la consulta de nuestro médico de cabecera.

Pese a ello, siendo tan común es difícil encontrar una definición. Sabemos lo que es pero somos incapaces de definirlo: cosas como "molesto", "intenso", "profundo", o la redundancia "algo que duele" o los típicos giros granadinos de

"un recocío" o "un dolor que paqué", son expresiones comunes.

A lo largo de la evolución humana la conceptualización del dolor se ha centrado en una visión biomédica. El dolor era un mecanismo de defensa que activaría una señal de alarma que protege del daño al organismo. Desde esta concepción lineal, se consideraba que la intensidad sería directamente proporcional al daño sufrido. Esta concepción lineal del dolor ha sido superada en la actuali-

El dolor presenta una triple dimensión: la sensorial, la cognitiva y la emotiva

dad, aunque no parece ser así si nos asomamos al Diccionario de la RAE. Nos aporta dos acepciones; "sensación molesta o aflictiva" y "sentimiento de pena y congoja". Pero es una mera sensación el dolor? Es como el frío o el calor, una sola sensación?

El dolor es algo más, en la década de los 70 la Asociación Internacional para el Estudio del Dolor lo definió como una experiencia desagradable, sensitiva y emotiva, asociada a daño tisular real o potencial. Por lo que el dolor presenta una triple dimensión: Dimensión Sensorial, es discriminativa, localiza y percibe las características del dolor. La Dimensión Cognitiva analiza, interpreta el origen y causas del dolor y prepara una reacción y la Dimensión Emotiva, afectiva, estará relacionada con

experiencias anteriores y componentes sociales, culturales y familiares. Y en virtud de la conciliación de estos, vendrá acompañado de depresión, ansiedad o sufrimiento, que a veces, precederá al dolor o existirá sin él.

Trasciende de las lindes de la sensación para convertirse en algo más complejo y abigarrado que termina invadiendo y alterando nuestra calidad de vida, nuestra autonomía individual y hasta nuestra posición social y familiar. Como decía el teólogo, filósofo y médico Albert Schweitzer: "El dolor es para la humanidad un tirano más terrible que la misma muerte".

La **Asociación Andaluza del Dolor** es la sociedad científica que lucha contra el dolor en Andalucía

## SALUD Y BIENESTAR

## NUTRICIÓN

# La dieta sana se relaciona con menor índice de hiperactividad

● Un estudio publicado en 'Pediatrics' lanza una hipótesis sobre el efecto de la dieta mediterránea en la prevención del TDAH

## Redacción

Los patrones alimentarios de la dieta mediterránea pueden vincularse con un diagnóstico menor del trastorno de déficit de atención con hiperactividad (TDAH), según destaca un estudio publicado en la revista *Pediatrics* dirigido por María Izquierdo Pulido, profesora de la Facultad de Farmacia y Ciencias de la Alimentación de la Universidad de Barcelona (UB), y José Ángel Alda, jefe de sección en el Servicio de Psiquiatría del Hospital Universitario Sant Joan de Déu de Barcelona.

El estudio, que es el primer trabajo científico que aborda la relación entre la dieta mediterránea y el TDAH en niños y adolescentes, sugiere que algunos hábitos alimentarios inadecuados podrían tener un papel en el desarrollo de este trastorno psiquiátrico. Sin embargo, habrá que desarrollar más investigaciones para determinar la relación de causalidad, apuntan los autores.

El TDAH es un cuadro de origen neurobiológico que afecta a cerca del 3,4 % de niños y adolescentes en todo el mundo. Es uno de los trastornos psiquiátricos más comunes en la primera infancia y

adolescencia, y sus consecuencias se pueden alargar hasta la edad adulta.

Los síntomas principales son hiperactividad, impulsividad y déficit de atención, que se manifiestan con más intensidad que en niños de la misma edad sin este trastorno.

Actualmente, la intervención más eficaz para los afectados combina el tratamiento psicológico, el farmacológico y la intervención psicopedagógica. Los mecanismos que vinculan una dieta de baja calidad y el TDAH aún son desconocidos.

Estudios científicos previos han relacionado algunos patrones dietéticos (consumo de alimentos procesados, bajo consumo de frutas y verduras) con el diagnóstico.

Por otra parte, se sabe que un patrón alimentario desequilibrado puede conducir a deficiencias en nutrientes esenciales (hierro, zinc, magnesio, ácidos grasos omega-3, etc.) para el desarrollo cognitivo y físico, y que también parecen tener un papel esencial en sus causas. El estudio, que ha recibido financiación del Instituto de Salud Carlos III, se ha elaborado sobre una muestra total de 120 niños y adolescentes.

## EN BREVE



ALEXANDER DEMIANCHUK / REUTERS

## Un estudio advierte del riesgo tóxico de algunos envases

**COMIDA RÁPIDA.** Un trabajo de investigación ha alertado sobre la prevalencia de productos químicos altamente fluorados en envases de comida rápida en Estados Unidos, tras analizar más de 400 muestras de 27 cadenas de comida rápida en todo el país. El estudio alude a productos químicos fluorados potencialmente nocivos llamados PFAS (sustancias poliinsaturadas y perfluoroalquiladas), también conocidas como ompuestos perfluorados.

## Para el corazón es mejor desayunar fuerte y cenar poco

**NUTRICIÓN.** La Asociación Americana del Corazón asegura que planificar las comidas y desayunar todos los días puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, según las últimas directrices publicadas en la revista *Circulation*. También apuntan que ingerir más calorías en las primeras horas y menos alimentos por la noche reduce el riesgo de sufrir un infarto de miocardio, un ictus u otras enfermedades del corazón o de los vasos sanguíneos.

## La polución reduce la atención a los menores

**EPIDEMIOLOGÍA.** Un estudio liderado por investigadores del Instituto de Salud Global de Barcelona (ISGlobal) pone de manifiesto que a los posibles efectos que la contaminación atmosférica podría tener sobre el desarrollo neurológico a largo plazo se añaden también fluctuaciones en la función de atención en niños y niñas a corto plazo. El trabajo publicado en *Epidemiology* muestra que los niveles diarios de dióxido de nitrógeno (NO<sub>2</sub>) y carbono elemental (o carbono negro), dos de los contaminantes asociados al tráfico, producen dichas alteraciones en niños y niñas. El punto de partida de este estudio era un trabajo anterior que había establecido una asociación entre la exposición a la contaminación atmosférica procedente del tráfico y el desarrollo de la función de la atención y la memoria de trabajo a largo plazo.

## La correcta nutrición ayuda a prevenir gripe o resfriados

**INMUNOLOGÍA.** Las personas que tienen carencias nutricionales tienen más riesgo de sufrir una gripe o resfriado, debido a que su sistema inmunológico está más debilitado, según Aquilino García, del Consejo General de Colegios de Farmacéuticos. "Existe una correlación entre la alimentación y el buen funcionamiento del sistema inmunitario. Seguir una dieta equilibrada, es fundamental para proporcionar el aporte vitamínico y mineral que necesita el organismo.

# ¿QUÉ ES EL DOLOR?

## Tribuna

**IGNACIO VELÁZQUEZ RIVERA**

www.asociacionandaluzadeldolor.com

**E**L dolor es el más penoso y constante síntoma que acompaña a la enfermedad. Es tan viejo como la propia humanidad y ha formado parte, y forma parte, de la misma de una forma indeleble.

El que afirme que no lo ha padecido aún, solo tiene que tener un poco de paciencia (Séneca). Es, por tanto, una vivencia consustancial a la propia existencia del ser humano, independientemente de cualquier otro atributo o condición de la persona: sexo, raza, po-

breza, riqueza, nobleza. Podríamos decir que es el síntoma más democrático. Hablamos, por tanto, de un "viejo conocido". Un compañero de viaje de la raza humana a lo largo de la historia.

Si hay algo que nos une, que nos iguala a todas las personas, es la experiencia de dolor. Es por todo ello un fenómeno universal. Conocido por todos, vivido por todos en su multitud de variantes y matices. Es lo más humano entre lo humano. Es el principal síntoma por el que acudimos a la consulta de nuestro médico de cabecera.

Pese a ello, siendo tan común es difícil encontrar una definición. Sabemos lo que es pero somos incapaces de definirlo: cosas como "molesto", "intenso", "profundo", o la redundancia "algo que duele" o los típicos giros granadinos de

"un recocío" o "un dolor que paqué", son expresiones comunes.

A lo largo de la evolución humana la conceptualización del dolor se ha centrado en una visión biomédica. El dolor era un mecanismo de defensa que activaría una señal de alarma que protege del daño al organismo. Desde esta concepción lineal, se consideraba que la intensidad sería directamente proporcional al daño sufrido. Esta concepción lineal del dolor ha sido superada en la actuali-

El dolor presenta una triple dimensión: la sensorial, la cognitiva y la emotiva

dad, aunque no parece ser así si nos asomamos al Diccionario de la RAE. Nos aporta dos acepciones; "sensación molesta o aflictiva" y "sentimiento de pena y congoja". Pero es una mera sensación el dolor? Es como el frío o el calor, una sola sensación?

El dolor es algo más, en la década de los 70 la Asociación Internacional para el Estudio del Dolor lo definió como una experiencia desagradable, sensitiva y emotiva, asociada a daño tisular real o potencial. Por lo que el dolor presenta una triple dimensión: Dimensión Sensorial, es discriminativa, localiza y percibe las características del dolor. La Dimensión Cognitiva analiza, interpreta el origen y causas del dolor y prepara una reacción y la Dimensión Emotiva, afectiva, estará relacionada con

experiencias anteriores y componentes sociales, culturales y familiares. Y en virtud de la conciliación de estos, vendrá acompañado de depresión, ansiedad o sufrimiento, que a veces, precederá al dolor o existirá sin él.

Trasciende de las lindes de la sensación para convertirse en algo más complejo y abigarrado que termina invadiendo y alterando nuestra calidad de vida, nuestra autonomía individual y hasta nuestra posición social y familiar. Como decía el teólogo, filósofo y médico Albert Schweitzer: "El dolor es para la humanidad un tirano más terrible que la misma muerte".

La **Asociación Andaluza del Dolor** es la sociedad científica que lucha contra el dolor en Andalucía

## SALUD Y BIENESTAR

## NUTRICIÓN

# La dieta sana se relaciona con menor índice de hiperactividad

● Un estudio publicado en 'Pediatrics' lanza una hipótesis sobre el efecto de la dieta mediterránea en la prevención del TDAH

## Redacción

Los patrones alimentarios de la dieta mediterránea pueden vincularse con un diagnóstico menor del trastorno de déficit de atención con hiperactividad (TDAH), según destaca un estudio publicado en la revista *Pediatrics* dirigido por María Izquierdo Pulido, profesora de la Facultad de Farmacia y Ciencias de la Alimentación de la Universidad de Barcelona (UB), y José Ángel Alda, jefe de sección en el Servicio de Psiquiatría del Hospital Universitario Sant Joan de Déu de Barcelona.

El estudio, que es el primer trabajo científico que aborda la relación entre la dieta mediterránea y el TDAH en niños y adolescentes, sugiere que algunos hábitos alimentarios inadecuados podrían tener un papel en el desarrollo de este trastorno psiquiátrico. Sin embargo, habrá que desarrollar más investigaciones para determinar la relación de causalidad, apuntan los autores.

El TDAH es un cuadro de origen neurobiológico que afecta a cerca del 3,4 % de niños y adolescentes en todo el mundo. Es uno de los trastornos psiquiátricos más comunes en la primera infancia y

adolescencia, y sus consecuencias se pueden alargar hasta la edad adulta.

Los síntomas principales son hiperactividad, impulsividad y déficit de atención, que se manifiestan con más intensidad que en niños de la misma edad sin este trastorno.

Actualmente, la intervención más eficaz para los afectados combina el tratamiento psicológico, el farmacológico y la intervención psicopedagógica. Los mecanismos que vinculan una dieta de baja calidad y el TDAH aún son desconocidos.

Estudios científicos previos han relacionado algunos patrones dietéticos (consumo de alimentos procesados, bajo consumo de frutas y verduras) con el diagnóstico.

Por otra parte, se sabe que un patrón alimentario desequilibrado puede conducir a deficiencias en nutrientes esenciales (hierro, zinc, magnesio, ácidos grasos omega-3, etc.) para el desarrollo cognitivo y físico, y que también parecen tener un papel esencial en sus causas. El estudio, que ha recibido financiación del Instituto de Salud Carlos III, se ha elaborado sobre una muestra total de 120 niños y adolescentes.

## EN BREVE



ALEXANDER DEMIANCHUK / REUTERS

## Un estudio advierte del riesgo tóxico de algunos envases

**COMIDA RÁPIDA.** Un trabajo de investigación ha alertado sobre la prevalencia de productos químicos altamente fluorados en envases de comida rápida en Estados Unidos, tras analizar más de 400 muestras de 27 cadenas de comida rápida en todo el país. El estudio alude a productos químicos fluorados potencialmente nocivos llamados PFAS (sustancias poliinsaturadas y perfluoroalquiladas), también conocidas como ompuestos perfluorados.

## Para el corazón es mejor desayunar fuerte y cenar poco

**NUTRICIÓN.** La Asociación Americana del Corazón asegura que planificar las comidas y desayunar todos los días puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, según las últimas directrices publicadas en la revista *Circulation*. También apuntan que ingerir más calorías en las primeras horas y menos alimentos por la noche reduce el riesgo de sufrir un infarto de miocardio, un ictus u otras enfermedades del corazón o de los vasos sanguíneos.

## La polución reduce la atención a los menores

**EPIDEMIOLOGÍA.** Un estudio liderado por investigadores del Instituto de Salud Global de Barcelona (ISGlobal) pone de manifiesto que a los posibles efectos que la contaminación atmosférica podría tener sobre el desarrollo neurológico a largo plazo se añaden también fluctuaciones en la función de atención en niños y niñas a corto plazo. El trabajo publicado en *Epidemiology* muestra que los niveles diarios de dióxido de nitrógeno (NO<sub>2</sub>) y carbono elemental (o carbono negro), dos de los contaminantes asociados al tráfico, producen dichas alteraciones en niños y niñas. El punto de partida de este estudio era un trabajo anterior que había establecido una asociación entre la exposición a la contaminación atmosférica procedente del tráfico y el desarrollo de la función de la atención y la memoria de trabajo a largo plazo.

## La correcta nutrición ayuda a prevenir gripe o resfriados

**INMUNOLOGÍA.** Las personas que tienen carencias nutricionales tienen más riesgo de sufrir una gripe o resfriado, debido a que su sistema inmunológico está más debilitado, según Aquilino García, del Consejo General de Colegios de Farmacéuticos. "Existe una correlación entre la alimentación y el buen funcionamiento del sistema inmunitario. Seguir una dieta equilibrada, es fundamental para proporcionar el aporte vitamínico y mineral que necesita el organismo.

## ¿QUÉ ES EL DOLOR?

## Tribuna

**IGNACIO VELÁZQUEZ RIVERA**

www.asociacionandaluzadeldolor.com

**E**L dolor es el más penoso y constante síntoma que acompaña a la enfermedad. Es tan viejo como la propia humanidad y ha formado parte, y forma parte, de la misma de una forma indeleble.

El que afirme que no lo ha padecido aún, solo tiene que tener un poco de paciencia (Séneca). Es, por tanto, una vivencia consustancial a la propia existencia del ser humano, independientemente de cualquier otro atributo o condición de la persona: sexo, raza, po-

breza, riqueza, nobleza. Podríamos decir que es el síntoma más democrático. Hablamos, por tanto, de un "viejo conocido". Un compañero de viaje de la raza humana a lo largo de la historia.

Si hay algo que nos une, que nos iguala a todas las personas, es la experiencia de dolor. Es por todo ello un fenómeno universal. Conocido por todos, vivido por todos en su multitud de variantes y matices. Es lo más humano entre lo humano. Es el principal síntoma por el que acudimos a la consulta de nuestro médico de cabecera.

Pese a ello, siendo tan común es difícil encontrar una definición. Sabemos lo que es pero somos incapaces de definirlo: cosas como "molesto", "intenso", "profundo", o la redundancia "algo que duele" o los típicos giros granadinos de

"un recocío" o "un dolor que paqué", son expresiones comunes.

A lo largo de la evolución humana la conceptualización del dolor se ha centrado en una visión biomédica. El dolor era un mecanismo de defensa que activaría una señal de alarma que protege del daño al organismo. Desde esta concepción lineal, se consideraba que la intensidad sería directamente proporcional al daño sufrido. Esta concepción lineal del dolor ha sido superada en la actuali-

El dolor presenta una triple dimensión: la sensorial, la cognitiva y la emotiva

dad, aunque no parece ser así si nos asomamos al Diccionario de la RAE. Nos aporta dos acepciones; "sensación molesta o aflictiva" y "sentimiento de pena y congoja". Pero es una mera sensación el dolor? Es como el frío o el calor, una sola sensación?

El dolor es algo más, en la década de los 70 la Asociación Internacional para el Estudio del Dolor lo definió como una experiencia desagradable, sensitiva y emotiva, asociada a daño tisular real o potencial. Por lo que el dolor presenta una triple dimensión: Dimensión Sensorial, es discriminativa, localiza y percibe las características del dolor. La Dimensión Cognitiva analiza, interpreta el origen y causas del dolor y prepara una reacción y la Dimensión Emotiva, afectiva, estará relacionada con

experiencias anteriores y componentes sociales, culturales y familiares. Y en virtud de la conciliación de estos, vendrá acompañado de depresión, ansiedad o sufrimiento, que a veces, precederá al dolor o existirá sin él.

Trasciende de las lindes de la sensación para convertirse en algo más complejo y abigarrado que termina invadiendo y alterando nuestra calidad de vida, nuestra autonomía individual y hasta nuestra posición social y familiar. Como decía el teólogo, filósofo y médico Albert Schweitzer: "El dolor es para la humanidad un tirano más terrible que la misma muerte".

La **Asociación Andaluza del Dolor** es la sociedad científica que lucha contra el dolor en Andalucía

## SALUD Y BIENESTAR

## NUTRICIÓN

# La dieta sana se relaciona con menor índice de hiperactividad

● Un estudio publicado en 'Pediatrics' lanza una hipótesis sobre el efecto de la dieta mediterránea en la prevención del TDAH

## Redacción

Los patrones alimentarios de la dieta mediterránea pueden vincularse con un diagnóstico menor del trastorno de déficit de atención con hiperactividad (TDAH), según destaca un estudio publicado en la revista *Pediatrics* dirigido por María Izquierdo Pulido, profesora de la Facultad de Farmacia y Ciencias de la Alimentación de la Universidad de Barcelona (UB), y José Ángel Alda, jefe de sección en el Servicio de Psiquiatría del Hospital Universitario Sant Joan de Déu de Barcelona.

El estudio, que es el primer trabajo científico que aborda la relación entre la dieta mediterránea y el TDAH en niños y adolescentes, sugiere que algunos hábitos alimentarios inadecuados podrían tener un papel en el desarrollo de este trastorno psiquiátrico. Sin embargo, habrá que desarrollar más investigaciones para determinar la relación de causalidad, apuntan los autores.

El TDAH es un cuadro de origen neurobiológico que afecta a cerca del 3,4 % de niños y adolescentes en todo el mundo. Es uno de los trastornos psiquiátricos más comunes en la primera infancia y

adolescencia, y sus consecuencias se pueden alargar hasta la edad adulta.

Los síntomas principales son hiperactividad, impulsividad y déficit de atención, que se manifiestan con más intensidad que en niños de la misma edad sin este trastorno.

Actualmente, la intervención más eficaz para los afectados combina el tratamiento psicológico, el farmacológico y la intervención psicopedagógica. Los mecanismos que vinculan una dieta de baja calidad y el TDAH aún son desconocidos.

Estudios científicos previos han relacionado algunos patrones dietéticos (consumo de alimentos procesados, bajo consumo de frutas y verduras) con el diagnóstico.

Por otra parte, se sabe que un patrón alimentario desequilibrado puede conducir a deficiencias en nutrientes esenciales (hierro, zinc, magnesio, ácidos grasos omega-3, etc.) para el desarrollo cognitivo y físico, y que también parecen tener un papel esencial en sus causas. El estudio, que ha recibido financiación del Instituto de Salud Carlos III, se ha elaborado sobre una muestra total de 120 niños y adolescentes.

## EN BREVE



ALEXANDER DEMIANCHUK / REUTERS

## Un estudio advierte del riesgo tóxico de algunos envases

**COMIDA RÁPIDA.** Un trabajo de investigación ha alertado sobre la prevalencia de productos químicos altamente fluorados en envases de comida rápida en Estados Unidos, tras analizar más de 400 muestras de 27 cadenas de comida rápida en todo el país. El estudio alude a productos químicos fluorados potencialmente nocivos llamados PFAS (sustancias polihalogenadas y perfluoroalquiladas), también conocidas como ompuestos perfluorados.

## Para el corazón es mejor desayunar fuerte y cenar poco

**NUTRICIÓN.** La Asociación Americana del Corazón asegura que planificar las comidas y desayunar todos los días puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, según las últimas directrices publicadas en la revista *Circulation*. También apuntan que ingerir más calorías en las primeras horas y menos alimentos por la noche reduce el riesgo de sufrir un infarto de miocardio, un ictus u otras enfermedades del corazón o de los vasos sanguíneos.

## La polución reduce la atención a los menores

**EPIDEMIOLOGÍA.** Un estudio liderado por investigadores del Instituto de Salud Global de Barcelona (ISGlobal) pone de manifiesto que a los posibles efectos que la contaminación atmosférica podría tener sobre el desarrollo neurológico a largo plazo se añaden también fluctuaciones en la función de atención en niños y niñas a corto plazo. El trabajo publicado en *Epidemiology* muestra que los niveles diarios de dióxido de nitrógeno (NO<sub>2</sub>) y carbono elemental (o carbono negro), dos de los contaminantes asociados al tráfico, producen dichas alteraciones en niños y niñas. El punto de partida de este estudio era un trabajo anterior que había establecido una asociación entre la exposición a la contaminación atmosférica procedente del tráfico y el desarrollo de la función de la atención y la memoria de trabajo a largo plazo.

## La correcta nutrición ayuda a prevenir gripe o resfriados

**INMUNOLOGÍA.** Las personas que tienen carencias nutricionales tienen más riesgo de sufrir una gripe o resfriado, debido a que su sistema inmunológico está más debilitado, según Aquilino García, del Consejo General de Colegios de Farmacéuticos. "Existe una correlación entre la alimentación y el buen funcionamiento del sistema inmunitario. Seguir una dieta equilibrada, es fundamental para proporcionar el aporte vitamínico y mineral que necesita el organismo.

# ¿QUÉ ES EL DOLOR?

## Tribuna

**IGNACIO VELÁZQUEZ RIVERA**

www.asociacionandaluzadeldolor.com

**E**L dolor es el más penoso y constante síntoma que acompaña a la enfermedad. Es tan viejo como la propia humanidad y ha formado parte, y forma parte, de la misma de una forma indeleble.

El que afirme que no lo ha padecido aún, solo tiene que tener un poco de paciencia (Séneca). Es, por tanto, una vivencia consustancial a la propia existencia del ser humano, independientemente de cualquier otro atributo o condición de la persona: sexo, raza, po-

breza, riqueza, nobleza. Podríamos decir que es el síntoma más democrático. Hablamos, por tanto, de un "viejo conocido". Un compañero de viaje de la raza humana a lo largo de la historia.

Si hay algo que nos une, que nos iguala a todos las personas, es la experiencia de dolor. Es por todo ello un fenómeno universal. Conocido por todos, vivido por todos en su multitud de variantes y matices. Es lo más humano entre lo humano. Es el principal síntoma por el que acudimos a la consulta de nuestro médico de cabecera.

Pese a ello, siendo tan común es difícil encontrar una definición. Sabemos lo que es pero somos incapaces de definirlo: cosas como "molesto", "intenso", "profundo", o la redundancia "algo que duele" o los típicos giros granadinos de

"un recocío" o "un dolor que paqué", son expresiones comunes.

A lo largo de la evolución humana la conceptualización del dolor se ha centrado en una visión biomédica. El dolor era un mecanismo de defensa que activaría una señal de alarma que protege del daño al organismo. Desde esta concepción lineal, se consideraba que la intensidad sería directamente proporcional al daño sufrido. Esta concepción lineal del dolor ha sido superada en la actuali-

El dolor presenta una triple dimensión: la sensorial, la cognitiva y la emotiva

dad, aunque no parece ser así si nos asomamos al Diccionario de la RAE. Nos aporta dos acepciones; "sensación molesta o aflictiva" y "sentimiento de pena y congoja". Pero es una mera sensación el dolor? Es como el frío o el calor, una sola sensación?

El dolor es algo más, en la década de los 70 la Asociación Internacional para el Estudio del Dolor lo definió como una experiencia desagradable, sensitiva y emotiva, asociada a daño tisular real o potencial. Por lo que el dolor presenta una triple dimensión: Dimensión Sensorial, es discriminativa, localiza y percibe las características del dolor. La Dimensión Cognitiva analiza, interpreta el origen y causas del dolor y prepara una reacción y la Dimensión Emotiva, afectiva, estará relacionada con

experiencias anteriores y componentes sociales, culturales y familiares. Y en virtud de la conciliación de estos, vendrá acompañado de depresión, ansiedad o sufrimiento, que a veces, precederá al dolor o existirá sin él.

Trasciende de las lindes de la sensación para convertirse en algo más complejo y abigarrado que termina invadiendo y alterando nuestra calidad de vida, nuestra autonomía individual y hasta nuestra posición social y familiar. Como decía el teólogo, filósofo y médico Albert Schweitzer: "El dolor es para la humanidad un tirano más terrible que la misma muerte".

La **Asociación Andaluza del Dolor** es la sociedad científica que lucha contra el dolor en Andalucía

## SALUD Y BIENESTAR

## NUTRICIÓN

# La dieta sana se relaciona con menor índice de hiperactividad

● Un estudio publicado en 'Pediatrics' lanza una hipótesis sobre el efecto de la dieta mediterránea en la prevención del TDAH

## Redacción

Los patrones alimentarios de la dieta mediterránea pueden vincularse con un diagnóstico menor del trastorno de déficit de atención con hiperactividad (TDAH), según destaca un estudio publicado en la revista *Pediatrics* dirigido por María Izquierdo Pulido, profesora de la Facultad de Farmacia y Ciencias de la Alimentación de la Universidad de Barcelona (UB), y José Ángel Alda, jefe de sección en el Servicio de Psiquiatría del Hospital Universitario Sant Joan de Déu de Barcelona.

El estudio, que es el primer trabajo científico que aborda la relación entre la dieta mediterránea y el TDAH en niños y adolescentes, sugiere que algunos hábitos alimentarios inadecuados podrían tener un papel en el desarrollo de este trastorno psiquiátrico. Sin embargo, habrá que desarrollar más investigaciones para determinar la relación de causalidad, apuntan los autores.

El TDAH es un cuadro de origen neurobiológico que afecta a cerca del 3,4 % de niños y adolescentes en todo el mundo. Es uno de los trastornos psiquiátricos más comunes en la primera infancia y

adolescencia, y sus consecuencias se pueden alargar hasta la edad adulta.

Los síntomas principales son hiperactividad, impulsividad y déficit de atención, que se manifiestan con más intensidad que en niños de la misma edad sin este trastorno.

Actualmente, la intervención más eficaz para los afectados combina el tratamiento psicológico, el farmacológico y la intervención psicopedagógica. Los mecanismos que vinculan una dieta de baja calidad y el TDAH aún son desconocidos.

Estudios científicos previos han relacionado algunos patrones dietéticos (consumo de alimentos procesados, bajo consumo de frutas y verduras) con el diagnóstico.

Por otra parte, se sabe que un patrón alimentario desequilibrado puede conducir a deficiencias en nutrientes esenciales (hierro, zinc, magnesio, ácidos grasos omega-3, etc.) para el desarrollo cognitivo y físico, y que también parecen tener un papel esencial en sus causas. El estudio, que ha recibido financiación del Instituto de Salud Carlos III, se ha elaborado sobre una muestra total de 120 niños y adolescentes.

## EN BREVE



ALEXANDER DEMIANCHUK / REUTERS

## Un estudio advierte del riesgo tóxico de algunos envases

**COMIDA RÁPIDA.** Un trabajo de investigación ha alertado sobre la prevalencia de productos químicos altamente fluorados en envases de comida rápida en Estados Unidos, tras analizar más de 400 muestras de 27 cadenas de comida rápida en todo el país. El estudio alude a productos químicos fluorados potencialmente nocivos llamados PFAS (sustancias poliinsaturadas y perfluoroalquiladas), también conocidas como ompuestos perfluorados.

## Para el corazón es mejor desayunar fuerte y cenar poco

**NUTRICIÓN.** La Asociación Americana del Corazón asegura que planificar las comidas y desayunar todos los días puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, según las últimas directrices publicadas en la revista *Circulation*. También apuntan que ingerir más calorías en las primeras horas y menos alimentos por la noche reduce el riesgo de sufrir un infarto de miocardio, un ictus u otras enfermedades del corazón o de los vasos sanguíneos.

## La polución reduce la atención a los menores

**EPIDEMIOLOGÍA.** Un estudio liderado por investigadores del Instituto de Salud Global de Barcelona (ISGlobal) pone de manifiesto que a los posibles efectos que la contaminación atmosférica podría tener sobre el desarrollo neurológico a largo plazo se añaden también fluctuaciones en la función de atención en niños y niñas a corto plazo. El trabajo publicado en *Epidemiology* muestra que los niveles diarios de dióxido de nitrógeno (NO<sub>2</sub>) y carbono elemental (o carbono negro), dos de los contaminantes asociados al tráfico, producen dichas alteraciones en niños y niñas. El punto de partida de este estudio era un trabajo anterior que había establecido una asociación entre la exposición a la contaminación atmosférica procedente del tráfico y el desarrollo de la función de la atención y la memoria de trabajo a largo plazo.

## La correcta nutrición ayuda a prevenir gripe o resfriados

**INMUNOLOGÍA.** Las personas que tienen carencias nutricionales tienen más riesgo de sufrir una gripe o resfriado, debido a que su sistema inmunológico está más debilitado, según Aquilino García, del Consejo General de Colegios de Farmacéuticos. "Existe una correlación entre la alimentación y el buen funcionamiento del sistema inmunitario. Seguir una dieta equilibrada, es fundamental para proporcionar el aporte vitamínico y mineral que necesita el organismo.

## ¿QUÉ ES EL DOLOR?

## Tribuna

**IGNACIO VELÁZQUEZ RIVERA**

www.asociacionandaluzadeldolor.com

**E**L dolor es el más penoso y constante síntoma que acompaña a la enfermedad. Es tan viejo como la propia humanidad y ha formado parte, y forma parte, de la misma de una forma indeleble.

El que afirme que no lo ha padecido aún, solo tiene que tener un poco de paciencia (Séneca). Es, por tanto, una vivencia consustancial a la propia existencia del ser humano, independientemente de cualquier otro atributo o condición de la persona: sexo, raza, po-

breza, riqueza, nobleza. Podríamos decir que es el síntoma más democrático. Hablamos, por tanto, de un "viejo conocido". Un compañero de viaje de la raza humana a lo largo de la historia.

Si hay algo que nos une, que nos iguala a todos las personas, es la experiencia de dolor. Es por todo ello un fenómeno universal. Conocido por todos, vivido por todos en su multitud de variantes y matices. Es lo más humano entre lo humano. Es el principal síntoma por el que acudimos a la consulta de nuestro médico de cabecera.

Pese a ello, siendo tan común es difícil encontrar una definición. Sabemos lo que es pero somos incapaces de definirlo: cosas como "molesto", "intenso", "profundo", o la redundancia "algo que duele" o los típicos giros granadinos de

"un recocío" o "un dolor que paqué", son expresiones comunes.

A lo largo de la evolución humana la conceptualización del dolor se ha centrado en una visión biomédica. El dolor era un mecanismo de defensa que activaría una señal de alarma que protege del daño al organismo. Desde esta concepción lineal, se consideraba que la intensidad sería directamente proporcional al daño sufrido. Esta concepción lineal del dolor ha sido superada en la actuali-

El dolor presenta una triple dimensión: la sensorial, la cognitiva y la emotiva

dad, aunque no parece ser así si nos asomamos al Diccionario de la RAE. Nos aporta dos acepciones; "sensación molesta o aflictiva" y "sentimiento de pena y congoja". Pero es una mera sensación el dolor? Es como el frío o el calor, una sola sensación?

El dolor es algo más, en la década de los 70 la Asociación Internacional para el Estudio del Dolor lo definió como una experiencia desagradable, sensitiva y emotiva, asociada a daño tisular real o potencial. Por lo que el dolor presenta una triple dimensión: Dimensión Sensorial, es discriminativa, localiza y percibe las características del dolor. La Dimensión Cognitiva analiza, interpreta el origen y causas del dolor y prepara una reacción y la Dimensión Emotiva, afectiva, estará relacionada con

experiencias anteriores y componentes sociales, culturales y familiares. Y en virtud de la conciliación de estos, vendrá acompañado de depresión, ansiedad o sufrimiento, que a veces, precederá al dolor o existirá sin él.

Trasciende de las lindes de la sensación para convertirse en algo más complejo y abigarrado que termina invadiendo y alterando nuestra calidad de vida, nuestra autonomía individual y hasta nuestra posición social y familiar. Como decía el teólogo, filósofo y médico Albert Schweitzer: "El dolor es para la humanidad un tirano más terrible que la misma muerte".

La **Asociación Andaluza del Dolor** es la sociedad científica que lucha contra el dolor en Andalucía

## SALUD Y BIENESTAR

## NUTRICIÓN

# La dieta sana se relaciona con menor índice de hiperactividad

● Un estudio publicado en 'Pediatrics' lanza una hipótesis sobre el efecto de la dieta mediterránea en la prevención del TDAH

## Redacción

Los patrones alimentarios de la dieta mediterránea pueden vincularse con un diagnóstico menor del trastorno de déficit de atención con hiperactividad (TDAH), según destaca un estudio publicado en la revista *Pediatrics* dirigido por María Izquierdo Pulido, profesora de la Facultad de Farmacia y Ciencias de la Alimentación de la Universidad de Barcelona (UB), y José Ángel Alda, jefe de sección en el Servicio de Psiquiatría del Hospital Universitario Sant Joan de Déu de Barcelona.

El estudio, que es el primer trabajo científico que aborda la relación entre la dieta mediterránea y el TDAH en niños y adolescentes, sugiere que algunos hábitos alimentarios inadecuados podrían tener un papel en el desarrollo de este trastorno psiquiátrico. Sin embargo, habrá que desarrollar más investigaciones para determinar la relación de causalidad, apuntan los autores.

El TDAH es un cuadro de origen neurobiológico que afecta a cerca del 3,4 % de niños y adolescentes en todo el mundo. Es uno de los trastornos psiquiátricos más comunes en la primera infancia y

adolescencia, y sus consecuencias se pueden alargar hasta la edad adulta.

Los síntomas principales son hiperactividad, impulsividad y déficit de atención, que se manifiestan con más intensidad que en niños de la misma edad sin este trastorno.

Actualmente, la intervención más eficaz para los afectados combina el tratamiento psicológico, el farmacológico y la intervención psicopedagógica. Los mecanismos que vinculan una dieta de baja calidad y el TDAH aún son desconocidos.

Estudios científicos previos han relacionado algunos patrones dietéticos (consumo de alimentos procesados, bajo consumo de frutas y verduras) con el diagnóstico.

Por otra parte, se sabe que un patrón alimentario desequilibrado puede conducir a deficiencias en nutrientes esenciales (hierro, zinc, magnesio, ácidos grasos omega-3, etc.) para el desarrollo cognitivo y físico, y que también parecen tener un papel esencial en sus causas. El estudio, que ha recibido financiación del Instituto de Salud Carlos III, se ha elaborado sobre una muestra total de 120 niños y adolescentes.

## EN BREVE



ALEXANDER DEMIANCHUK / REUTERS

## Un estudio advierte del riesgo tóxico de algunos envases

**COMIDA RÁPIDA.** Un trabajo de investigación ha alertado sobre la prevalencia de productos químicos altamente fluorados en envases de comida rápida en Estados Unidos, tras analizar más de 400 muestras de 27 cadenas de comida rápida en todo el país. El estudio alude a productos químicos fluorados potencialmente nocivos llamados PFAS (sustancias poliinsaturadas y perfluoroalquiladas), también conocidas como ompuestos perfluorados.

## Para el corazón es mejor desayunar fuerte y cenar poco

**NUTRICIÓN.** La Asociación Americana del Corazón asegura que planificar las comidas y desayunar todos los días puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, según las últimas directrices publicadas en la revista *Circulation*. También apuntan que ingerir más calorías en las primeras horas y menos alimentos por la noche reduce el riesgo de sufrir un infarto de miocardio, un ictus u otras enfermedades del corazón o de los vasos sanguíneos.

## La polución reduce la atención a los menores

**EPIDEMIOLOGÍA.** Un estudio liderado por investigadores del Instituto de Salud Global de Barcelona (ISGlobal) pone de manifiesto que a los posibles efectos de la contaminación atmosférica podría tener sobre el desarrollo neurológico a largo plazo se añaden también fluctuaciones en la función de atención en niños y niñas a corto plazo. El trabajo publicado en *Epidemiology* muestra que los niveles diarios de dióxido de nitrógeno (NO<sub>2</sub>) y carbono elemental (o carbono negro), dos de los contaminantes asociados al tráfico, producen dichas alteraciones en niños y niñas. El punto de partida de este estudio era un trabajo anterior que había establecido una asociación entre la exposición a la contaminación atmosférica procedente del tráfico y el desarrollo de la función de la atención y la memoria de trabajo a largo plazo.

## La correcta nutrición ayuda a prevenir gripe o resfriados

**INMUNOLOGÍA.** Las personas que tienen carencias nutricionales tienen más riesgo de sufrir una gripe o resfriado, debido a que su sistema inmunológico está más debilitado, según Aquilino García, del Consejo General de Colegios de Farmacéuticos. "Existe una correlación entre la alimentación y el buen funcionamiento del sistema inmunitario. Seguir una dieta equilibrada, es fundamental para proporcionar el aporte vitamínico y mineral que necesita el organismo.

## ¿QUÉ ES EL DOLOR?

## Tribuna

**IGNACIO VELÁZQUEZ RIVERA**

www.asociacionandaluzadeldolor.com

**E**L dolor es el más penoso y constante síntoma que acompaña a la enfermedad. Es tan viejo como la propia humanidad y ha formado parte, y forma parte, de la misma de una forma indeleble.

El que afirme que no lo ha padecido aún, solo tiene que tener un poco de paciencia (Séneca). Es, por tanto, una vivencia consustancial a la propia existencia del ser humano, independientemente de cualquier otro atributo o condición de la persona: sexo, raza, po-

breza, riqueza, nobleza. Podríamos decir que es el síntoma más democrático. Hablamos, por tanto, de un "viejo conocido". Un compañero de viaje de la raza humana a lo largo de la historia.

Si hay algo que nos une, que nos iguala a todas las personas, es la experiencia de dolor. Es por todo ello un fenómeno universal. Conocido por todos, vivido por todos en su multitud de variantes y matices. Es lo más humano entre lo humano. Es el principal síntoma por el que acudimos a la consulta de nuestro médico de cabecera.

Pese a ello, siendo tan común es difícil encontrar una definición. Sabemos lo que es pero somos incapaces de definirlo: cosas como "molesto", "intenso", "profundo", o la redundancia "algo que duele" o los típicos giros granadinos de

"un recocío" o "un dolor que paqué", son expresiones comunes.

A lo largo de la evolución humana la conceptualización del dolor se ha centrado en una visión biomédica. El dolor era un mecanismo de defensa que activaría una señal de alarma que protege del daño al organismo. Desde esta concepción lineal, se consideraba que la intensidad sería directamente proporcional al daño sufrido. Esta concepción lineal del dolor ha sido superada en la actuali-

El dolor presenta una triple dimensión: la sensorial, la cognitiva y la emotiva

dad, aunque no parece ser así si nos asomamos al Diccionario de la RAE. Nos aporta dos acepciones; "sensación molesta o aflictiva" y "sentimiento de pena y congoja". Pero es una mera sensación el dolor? Es como el frío o el calor, una sola sensación?

El dolor es algo más, en la década de los 70 la Asociación Internacional para el Estudio del Dolor lo definió como una experiencia desagradable, sensitiva y emotiva, asociada a daño tisular real o potencial. Por lo que el dolor presenta una triple dimensión: Dimensión Sensorial, es discriminativa, localiza y percibe las características del dolor. La Dimensión Cognitiva analiza, interpreta el origen y causas del dolor y prepara una reacción y la Dimensión Emotiva, afectiva, estará relacionada con

experiencias anteriores y componentes sociales, culturales y familiares. Y en virtud de la conciliación de estos, vendrá acompañado de depresión, ansiedad o sufrimiento, que a veces, precederá al dolor o existirá sin él.

Trasciende de las lindes de la sensación para convertirse en algo más complejo y abigarrado que termina invadiendo y alterando nuestra calidad de vida, nuestra autonomía individual y hasta nuestra posición social y familiar. Como decía el teólogo, filósofo y médico Albert Schweitzer: "El dolor es para la humanidad un tirano más terrible que la misma muerte".

La **Asociación Andaluza del Dolor** es la sociedad científica que lucha contra el dolor en Andalucía

## SALUD Y BIENESTAR

## NUTRICIÓN

# La dieta sana se relaciona con menor índice de hiperactividad

● Un estudio publicado en 'Pediatrics' lanza una hipótesis sobre el efecto de la dieta mediterránea en la prevención del TDAH

## Redacción

Los patrones alimentarios de la dieta mediterránea pueden vincularse con un diagnóstico menor del trastorno de déficit de atención con hiperactividad (TDAH), según destaca un estudio publicado en la revista *Pediatrics* dirigido por María Izquierdo Pulido, profesora de la Facultad de Farmacia y Ciencias de la Alimentación de la Universidad de Barcelona (UB), y José Ángel Alda, jefe de sección en el Servicio de Psiquiatría del Hospital Universitario Sant Joan de Déu de Barcelona.

El estudio, que es el primer trabajo científico que aborda la relación entre la dieta mediterránea y el TDAH en niños y adolescentes, sugiere que algunos hábitos alimentarios inadecuados podrían tener un papel en el desarrollo de este trastorno psiquiátrico. Sin embargo, habrá que desarrollar más investigaciones para determinar la relación de causalidad, apuntan los autores.

El TDAH es un cuadro de origen neurobiológico que afecta a cerca del 3,4 % de niños y adolescentes en todo el mundo. Es uno de los trastornos psiquiátricos más comunes en la primera infancia y

adolescencia, y sus consecuencias se pueden alargar hasta la edad adulta.

Los síntomas principales son hiperactividad, impulsividad y déficit de atención, que se manifiestan con más intensidad que en niños de la misma edad sin este trastorno.

Actualmente, la intervención más eficaz para los afectados combina el tratamiento psicológico, el farmacológico y la intervención psicopedagógica. Los mecanismos que vinculan una dieta de baja calidad y el TDAH aún son desconocidos.

Estudios científicos previos han relacionado algunos patrones dietéticos (consumo de alimentos procesados, bajo consumo de frutas y verduras) con el diagnóstico.

Por otra parte, se sabe que un patrón alimentario desequilibrado puede conducir a deficiencias en nutrientes esenciales (hierro, zinc, magnesio, ácidos grasos omega-3, etc.) para el desarrollo cognitivo y físico, y que también parecen tener un papel esencial en sus causas. El estudio, que ha recibido financiación del Instituto de Salud Carlos III, se ha elaborado sobre una muestra total de 120 niños y adolescentes.

## EN BREVE



ALEXANDER DEMIANCHUK / REUTERS

## Un estudio advierte del riesgo tóxico de algunos envases

**COMIDA RÁPIDA.** Un trabajo de investigación ha alertado sobre la prevalencia de productos químicos altamente fluorados en envases de comida rápida en Estados Unidos, tras analizar más de 400 muestras de 27 cadenas de comida rápida en todo el país. El estudio alude a productos químicos fluorados potencialmente nocivos llamados PFAS (sustancias poliinsaturadas y perfluoroalquiladas), también conocidas como ompuestos perfluorados.

## Para el corazón es mejor desayunar fuerte y cenar poco

**NUTRICIÓN.** La Asociación Americana del Corazón asegura que planificar las comidas y desayunar todos los días puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, según las últimas directrices publicadas en la revista *Circulation*. También apuntan que ingerir más calorías en las primeras horas y menos alimentos por la noche reduce el riesgo de sufrir un infarto de miocardio, un ictus u otras enfermedades del corazón o de los vasos sanguíneos.

## La polución reduce la atención a los menores

**EPIDEMIOLOGÍA.** Un estudio liderado por investigadores del Instituto de Salud Global de Barcelona (ISGlobal) pone de manifiesto que a los posibles efectos que la contaminación atmosférica podría tener sobre el desarrollo neurológico a largo plazo se añaden también fluctuaciones en la función de atención en niños y niñas a corto plazo. El trabajo publicado en *Epidemiology* muestra que los niveles diarios de dióxido de nitrógeno (NO<sub>2</sub>) y carbono elemental (o carbono negro), dos de los contaminantes asociados al tráfico, producen dichas alteraciones en niños y niñas. El punto de partida de este estudio era un trabajo anterior que había establecido una asociación entre la exposición a la contaminación atmosférica procedente del tráfico y el desarrollo de la función de la atención y la memoria de trabajo a largo plazo.

## La correcta nutrición ayuda a prevenir gripe o resfriados

**INMUNOLOGÍA.** Las personas que tienen carencias nutricionales tienen más riesgo de sufrir una gripe o resfriado, debido a que su sistema inmunológico está más debilitado, según Aquilino García, del Consejo General de Colegios de Farmacéuticos. "Existe una correlación entre la alimentación y el buen funcionamiento del sistema inmunitario. Seguir una dieta equilibrada, es fundamental para proporcionar el aporte vitamínico y mineral que necesita el organismo.

## ¿QUÉ ES EL DOLOR?

## Tribuna

**IGNACIO VELÁZQUEZ RIVERA**

www.asociacionandaluzadeldolor.com

**E**L dolor es el más penoso y constante síntoma que acompaña a la enfermedad. Es tan viejo como la propia humanidad y ha formado parte, y forma parte, de la misma de una forma indeleble.

El que afirma que no lo ha padecido aún, solo tiene que tener un poco de paciencia (Séneca). Es, por tanto, una vivencia consustancial a la propia existencia del ser humano, independientemente de cualquier otro atributo o condición de la persona: sexo, raza, po-

breza, riqueza, nobleza. Podríamos decir que es el síntoma más democrático. Hablamos, por tanto, de un "viejo conocido". Un compañero de viaje de la raza humana a lo largo de la historia.

Si hay algo que nos une, que nos iguala a todas las personas, es la experiencia de dolor. Es por todo ello un fenómeno universal. Conocido por todos, vivido por todos en su multitud de variantes y matices. Es lo más humano entre lo humano. Es el principal síntoma por el que acudimos a la consulta de nuestro médico de cabecera.

Pese a ello, siendo tan común es difícil encontrar una definición. Sabemos lo que es pero somos incapaces de definirlo: cosas como "molesto", "intenso", "profundo", o la redundancia "algo que duele" o los típicos giros granadinos de

"un recocío" o "un dolor que paqué", son expresiones comunes.

A lo largo de la evolución humana la conceptualización del dolor se ha centrado en una visión biomédica. El dolor era un mecanismo de defensa que activaría una señal de alarma que protege del daño al organismo. Desde esta concepción lineal, se consideraba que la intensidad sería directamente proporcional al daño sufrido. Esta concepción lineal del dolor ha sido superada en la actuali-

El dolor presenta una triple dimensión: la sensorial, la cognitiva y la emotiva

dad, aunque no parece ser así si nos asomamos al Diccionario de la RAE. Nos aporta dos acepciones; "sensación molesta o aflictiva" y "sentimiento de pena y congoja". Pero es una mera sensación el dolor? Es como el frío o el calor, una sola sensación?

El dolor es algo más, en la década de los 70 la Asociación Internacional para el Estudio del Dolor lo definió como una experiencia desagradable, sensitiva y emotiva, asociada a daño tisular real o potencial. Por lo que el dolor presenta una triple dimensión: Dimensión Sensorial, es discriminativa, localiza y percibe las características del dolor. La Dimensión Cognitiva analiza, interpreta el origen y causas del dolor y prepara una reacción y la Dimensión Emotiva, afectiva, estará relacionada con

experiencias anteriores y componentes sociales, culturales y familiares. Y en virtud de la conciliación de estos, vendrá acompañado de depresión, ansiedad o sufrimiento, que a veces, precederá al dolor o existirá sin él.

Trasciende de las lindes de la sensación para convertirse en algo más complejo y abigarrado que termina invadiendo y alterando nuestra calidad de vida, nuestra autonomía individual y hasta nuestra posición social y familiar. Como decía el teólogo, filósofo y médico Albert Schweitzer: "El dolor es para la humanidad un tirano más terrible que la misma muerte".

La **Asociación Andaluza del Dolor** es la sociedad científica que lucha contra el dolor en Andalucía