

ALIMENTOS

Estudian los beneficios del aceite de oliva en la fibromialgia

● Investigadores de la Universidad de Jaén y pacientes pertenecientes a la asociación Afixa colaboran en la investigación

Redacción

Un equipo multidisciplinar formado por investigadores de la Universidad de Jaén y la de Granada recogieron el primer premio de investigación que otorga la Sociedad Andaluza de Nutrición y Dietética (Sancyd), correspondiente a la categoría de mejor artículo realizado durante el año pasado por profesionales sanitarios andaluces.

El equipo multidisciplinar, formado por personal de los Departamentos de Ciencias de la Salud, Psicología y Biología Experimental de la UJA y al Departamento de Biología Celular de la UGR, analizó la influencia que tienen distintos aceites de oliva, con diferente composición en antioxidantes, en el estrés oxidativo que subyace en la etiopatología de la Fibromialgia (FM).

El grupo formado por Alma Rus, Francisco Molina, Manuel Miguel Ramos, María José Martínez y María Luisa del Moral, investigadora principal del estudio, pudo realizar este trabajo gracias a la participación de la Asociación de Fibromialgia de Jaén, Afixa. El estudio, publicado en la revista *Biological Research Nur-*

sing, muestra que el consumo de aceite de oliva virgen extra ecológico, rico en antioxidantes, disminuye tanto la oxidación de lípidos como la de proteínas y ADN en pacientes con FM. Por otro lado, las pacientes que consumieron este aceite de oliva rico en antioxidantes mejoraron su sintomatología, tanto su capacidad funcional en la realización de actividades cotidianas como su estado de salud mental percibido.

La nutricionista y endocrinóloga María José Martínez, del Departamento de Ciencias de la Salud de la UJA y facultativa de la Unidad de Gestión Clínica de Endocrinología y Nutrición del Complejo hospitalario de Jaén, ha señalado que “nos queda aún bastante tiempo para demostrar todas las bondades de nuestro *oro virgen* sobre la salud, pero ya hemos podido sacar unas primeras conclusiones y demuestran que supone numerosas ventajas con respecto al resto de grasas, sobre todo las animales”.

María Luisa del Moral Leal, del Departamento de Biología Experimental, destacó la buena disposición de las pacientes con fibromialgia de la Asociación Afixa para participar en el estudio.

EN BREVE



A. C.

Ingesta insuficiente de vitamina D en niños y adolescentes

CELIAQUÍA. Un estudio llevado a cabo por el Grupo en Nutrición y Ciencias de la Alimentación de la Facultad de Farmacia de la Universidad CEU San Pablo, con la colaboración de la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten de Madrid y la financiación de la Fundación Mapfre, ha detectado una ingesta insuficiente de vitamina D en niños y adolescentes celíacos. La vitamina D es de gran importancia en el crecimiento y maduración del sistema óseo.

La dieta saludable mejora la calidad del esperma

FECUNDIDAD. Llevar una dieta saludable mejora la calidad espermática y la fecundabilidad de la pareja, según un trabajo realizado por investigadores de la Unidad de Nutrición Humana de la Universitat Rovira i Virgili. Según publica *Human Reproduction Update*, una dieta saludable rica en ácidos grasos omega-3, antioxidantes (vitamina E y C, caroteno, selenio, zinc) y un bajo consumo de ácidos grasos saturados y ácidos grasos trans, se asocian a mejor calidad espermática.

Términos engañosos en el etiquetado de productos

CONSUMO. La Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) ha analizado el etiquetado de 25 alimentos que realizan alegaciones sobre su carácter “natural”, “artesano”, “tradicional” y “casero”, concluyendo que la mayoría de estas afirmaciones son “exageradas” y tienen como objetivo “confundir y engañar” a los consumidores. El Reglamento Europeo sobre el etiquetado de los alimentos en toda Europa establece que la información que se proporciona al consumidor no debe inducir a error sobre las características del alimento, sobre su naturaleza, cualidades, composición o modo de fabricación. Esta obligación también se extiende a la publicidad y la presentación de los productos. “Sólo las aguas minerales, el yogur y algunas conservas pueden llevar el nombre de natural con respaldo legal. En el resto de productos es una exageración”, explican desde OCU.

El 70% de la población cree que la alimentación es peor

NUTRICIÓN. El 70% de los españoles cree que la sociedad ha empeorado sus hábitos alimenticios en las últimas décadas. El 70% de los españoles cree que la sociedad ha empeorado sus hábitos alimenticios en las últimas décadas y hay una mayor prevalencia de sobrepeso que hace 25 años, según se desprende de un estudio realizado por Naturhouse. La comida precocinada y el *fast-food*, los cambios de hábitos de vida y la falta de tiempo están entre los causantes.

INFLAMACIÓN

Tribuna

DR. RAFAEL COBOS ROMANA



www.asociacionandaluzadeldolor.es

El término inflamación proviene del latín, hace referencia a las llamas o al carácter incendiario de las zonas inflamadas. En medicina, se le añade el sufijo “itis” a las zonas o tejidos inflamados.

Es una reacción de nuestro sistema de defensa o inmunitario, ante una agresión. Esta agresión, puede ser externa, como en el caso de contusiones, golpes, heridas o infecciones por bacterias o virus, o puede

ser de origen interno, como en el caso de tumores, infecciones de órganos internos, o en algunos casos como respuesta exagerada ante elementos que penetran en nuestro interior, como las alergias, o una respuesta ante nuestros propios tejidos, en este caso hablamos de inflamación autoinmune.

Como procesos inflamatorios, también debemos encuadrar, los efectos de la cirugía sobre las incisiones realizadas en el quirófano.

Aulo Cornelio Celso, médico romano, fue quien definió por primera vez los signos cardinales de la inflamación, que inicialmente fueron cuatro, por eso se les dominó tétrada de Celso: Calor (aumento de temperatura de la región inflama-

da), rubor (color rojo), tumor (aumento del tamaño de la zona inflamada) y dolor. Mas adelante otro eminente médico, Virchow, añade un quinto signo; la pérdida o disminución de la función.

Cuando la inflamación afecta a estructuras articulares, se produce de forma muy clara la aparición de estos cinco signos. La artritis, ya sea autoinmune, como es la artritis reumatoide, ya sea por un traumatismo, siem-

Los antiinflamatorios son muy útiles pero deben manejarse de manera controlada

pre cursará con dolor y disminución de la función de la articulación, allí donde esté (ya sea la rodilla, el codo o las vertebrales). En muchos casos tras el proceso agudo inflamatorio, se produce la reparación de los tejidos y no hay más síntomas, otras veces el proceso se cronifica y se transforma en una enfermedad.

En la inflamación, ocurren cambios bioquímicos, que se suceden como una cascada, y que son los responsables de los signos descritos mas arriba.

Para combatir esos fenómenos bioquímicos, recurrimos a agentes físicos, como el frío, los fármacos antiinflamatorios e incluso fármacos biológicos que atenúan la inmunidad, así como antibióticos en las inflamacio-

nes causadas por infecciones por bacterias.

Los fármacos antiinflamatorios son muy útiles, pero deben manejarse siempre de manera controlada y limitada en el tiempo, ya que su uso prolongado es capaz de producir problemas serios de salud, como ulcera gástrica, sangrados o hipertensión arterial.

La inflamación, por lo tanto en principio, es una respuesta biológica, que advierte de un peligro potencial y debe ser estudiada de manera rigurosa por el médico, quien decidirá el tratamiento más adecuado.

Rafael Cobos es jefe de Servicio de Anestesia-Reanimación y Tratamiento del Dolor del Hospital Puerta del Mar de Cádiz.

SALUD Y BIENESTAR

ALIMENTOS

Estudian los beneficios del aceite de oliva en la fibromialgia

● Investigadores de la Universidad de Jaén y pacientes pertenecientes a la asociación Afixa colaboran en la investigación

Redacción

Un equipo multidisciplinar formado por investigadores de la Universidad de Jaén y la de Granada recogieron el primer premio de investigación que otorga la Sociedad Andaluza de Nutrición y Dietética (Sancyd), correspondiente a la categoría de mejor artículo realizado durante el año pasado por profesionales sanitarios andaluces.

El equipo multidisciplinar, formado por personal de los Departamentos de Ciencias de la Salud, Psicología y Biología Experimental de la UJA y al Departamento de Biología Celular de la UGR, analizó la influencia que tienen distintos aceites de oliva, con diferente composición en antioxidantes, en el estrés oxidativo que subyace en la etiopatología de la Fibromialgia (FM).

El grupo formado por Alma Rus, Francisco Molina, Manuel Miguel Ramos, María José Martínez y María Luisa del Moral, investigadora principal del estudio, pudo realizar este trabajo gracias a la participación de la Asociación de Fibromialgia de Jaén, Afixa. El estudio, publicado en la revista *Biological Research Nur-*

sing, muestra que el consumo de aceite de oliva virgen extra ecológico, rico en antioxidantes, disminuye tanto la oxidación de lípidos como la de proteínas y ADN en pacientes con FM. Por otro lado, las pacientes que consumieron este aceite de oliva rico en antioxidantes mejoraron su sintomatología, tanto su capacidad funcional en la realización de actividades cotidianas como su estado de salud mental percibido.

La nutricionista y endocrinóloga María José Martínez, del Departamento de Ciencias de la Salud de la UJA y facultativa de la Unidad de Gestión Clínica de Endocrinología y Nutrición del Complejo hospitalario de Jaén, ha señalado que “nos queda aún bastante tiempo para demostrar todas las bondades de nuestro *oro virgen* sobre la salud, pero ya hemos podido sacar unas primeras conclusiones y demuestran que supone numerosas ventajas con respecto al resto de grasas, sobre todo las animales”.

María Luisa del Moral Leal, del Departamento de Biología Experimental, destacó la buena disposición de las pacientes con fibromialgia de la Asociación Afixa para participar en el estudio.

EN BREVE



A. C.

Ingesta insuficiente de vitamina D en niños y adolescentes

CELIQUÍA. Un estudio llevado a cabo por el Grupo en Nutrición y Ciencias de la Alimentación de la Facultad de Farmacia de la Universidad CEU San Pablo, con la colaboración de la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten de Madrid y la financiación de la Fundación Mapfre, ha detectado una ingesta insuficiente de vitamina D en niños y adolescentes celíacos. La vitamina D es de gran importancia en el crecimiento y maduración del sistema óseo.

La dieta saludable mejora la calidad del esperma

FECUNDIDAD. Llevar una dieta saludable mejora la calidad espermática y la fecundabilidad de la pareja, según un trabajo realizado por investigadores de la Unidad de Nutrición Humana de la Universitat Rovira i Virgili. Según publica *Human Reproduction Update*, una dieta saludable rica en ácidos grasos omega-3, antioxidantes (vitamina E y C, caroteno, selenio, zinc) y un bajo consumo de ácidos grasos saturados y ácidos grasos trans, se asocian a mejor calidad espermática.

Términos engañosos en el etiquetado de productos

CONSUMO. La Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) ha analizado el etiquetado de 25 alimentos que realizan alegaciones sobre su carácter “natural”, “artesano”, “tradicional” y “casero”, concluyendo que la mayoría de estas afirmaciones son “exageradas” y tienen como objetivo “confundir y engañar” a los consumidores. El Reglamento Europeo sobre el etiquetado de los alimentos en toda Europa establece que la información que se proporciona al consumidor no debe inducir a error sobre las características del alimento, sobre su naturaleza, cualidades, composición o modo de fabricación. Esta obligación también se extiende a la publicidad y la presentación de los productos. “Sólo las aguas minerales, el yogur y algunas conservas pueden llevar el nombre de natural con respaldo legal. En el resto de productos es una exageración”, explican desde OCU.

El 70% de la población cree que la alimentación es peor

NUTRICIÓN. El 70% de los españoles cree que la sociedad ha empeorado sus hábitos alimenticios en las últimas décadas. El 70% de los españoles cree que la sociedad ha empeorado sus hábitos alimenticios en las últimas décadas y hay una mayor prevalencia de sobrepeso que hace 25 años, según se desprende de un estudio realizado por Naturhouse. La comida precocinada y el *fast-food*, los cambios de hábitos de vida y la falta de tiempo están entre los causantes.

INFLAMACIÓN

Tribuna

DR. RAFAEL COBOS ROMANA



www.asociacionandaluzadeldolor.es

El término inflamación proviene del latín, hace referencia a las llamas o al carácter incendiario de las zonas inflamadas. En medicina, se le añade el sufijo “itis” a las zonas o tejidos inflamados.

Es una reacción de nuestro sistema de defensa o inmunitario, ante una agresión. Esta agresión, puede ser externa, como en el caso de contusiones, golpes, heridas o infecciones por bacterias o virus, o puede

ser de origen interno, como en el caso de tumores, infecciones de órganos internos, o en algunos casos como respuesta exagerada ante elementos que penetran en nuestro interior, como las alergias, o una respuesta ante nuestros propios tejidos, en este caso hablamos de inflamación autoinmune.

Como procesos inflamatorios, también debemos encuadrar, los efectos de la cirugía sobre las incisiones realizadas en el quirófano.

Aulo Cornelio Celso, médico romano, fue quien definió por primera vez los signos cardinales de la inflamación, que inicialmente fueron cuatro, por eso se les dominó tétrada de Celso: Calor (aumento de temperatura de la región inflama-

da), rubor (color rojo), tumor (aumento del tamaño de la zona inflamada) y dolor. Mas adelante otro eminente médico, Virchow, añade un quinto signo; la pérdida o disminución de la función.

Cuando la inflamación afecta a estructuras articulares, se produce de forma muy clara la aparición de estos cinco signos. La artritis, ya sea autoinmune, como es la artritis reumatoide, ya sea por un traumatismo, siem-

Los antiinflamatorios son muy útiles pero deben manejarse de manera controlada

pre cursará con dolor y disminución de la función de la articulación, allí donde esté (ya sea la rodilla, el codo o las vertebrales). En muchos casos tras el proceso agudo inflamatorio, se produce la reparación de los tejidos y no hay más síntomas, otras veces el proceso se cronifica y se transforma en una enfermedad.

En la inflamación, ocurren cambios bioquímicos, que se suceden como una cascada, y que son los responsables de los signos descritos mas arriba.

Para combatir esos fenómenos bioquímicos, recurrimos a agentes físicos, como el frío, los fármacos antiinflamatorios e incluso fármacos biológicos que atenúan la inmunidad, así como antibióticos en las inflamacio-

nes causadas por infecciones por bacterias.

Los fármacos antiinflamatorios son muy útiles, pero deben manejarse siempre de manera controlada y limitada en el tiempo, ya que su uso prolongado es capaz de producir problemas serios de salud, como ulcera gástrica, sangrados o hipertensión arterial.

La inflamación, por lo tanto en principio, es una respuesta biológica, que advierte de un peligro potencial y debe ser estudiada de manera rigurosa por el médico, quien decidirá el tratamiento más adecuado.

Rafael Cobos es jefe de Servicio de Anestesia-Reanimación y Tratamiento del Dolor del Hospital Puerta del Mar de Cádiz.

ALIMENTOS

Estudian los beneficios del aceite de oliva en la fibromialgia

● Investigadores de la Universidad de Jaén y pacientes pertenecientes a la asociación Afixa colaboran en la investigación

Redacción

Un equipo multidisciplinar formado por investigadores de la Universidad de Jaén y la de Granada recogieron el primer premio de investigación que otorga la Sociedad Andaluza de Nutrición y Dietética (Sancyd), correspondiente a la categoría de mejor artículo realizado durante el año pasado por profesionales sanitarios andaluces.

El equipo multidisciplinar, formado por personal de los Departamentos de Ciencias de la Salud, Psicología y Biología Experimental de la UJA y al Departamento de Biología Celular de la UGR, analizó la influencia que tienen distintos aceites de oliva, con diferente composición en antioxidantes, en el estrés oxidativo que subyace en la etiopatología de la Fibromialgia (FM).

El grupo formado por Alma Rus, Francisco Molina, Manuel Miguel Ramos, María José Martínez y María Luisa del Moral, investigadora principal del estudio, pudo realizar este trabajo gracias a la participación de la Asociación de Fibromialgia de Jaén, Afixa. El estudio, publicado en la revista *Biological Research Nur-*

sing, muestra que el consumo de aceite de oliva virgen extra ecológico, rico en antioxidantes, disminuye tanto la oxidación de lípidos como la de proteínas y ADN en pacientes con FM. Por otro lado, las pacientes que consumieron este aceite de oliva rico en antioxidantes mejoraron su sintomatología, tanto su capacidad funcional en la realización de actividades cotidianas como su estado de salud mental percibido.

La nutricionista y endocrinóloga María José Martínez, del Departamento de Ciencias de la Salud de la UJA y facultativa de la Unidad de Gestión Clínica de Endocrinología y Nutrición del Complejo hospitalario de Jaén, ha señalado que “nos queda aún bastante tiempo para demostrar todas las bondades de nuestro *oro virgen* sobre la salud, pero ya hemos podido sacar unas primeras conclusiones y demuestran que supone numerosas ventajas con respecto al resto de grasas, sobre todo las animales”.

María Luisa del Moral Leal, del Departamento de Biología Experimental, destacó la buena disposición de las pacientes con fibromialgia de la Asociación Afixa para participar en el estudio.

EN BREVE



A. C.

Ingesta insuficiente de vitamina D en niños y adolescentes

CELIAQUÍA. Un estudio llevado a cabo por el Grupo en Nutrición y Ciencias de la Alimentación de la Facultad de Farmacia de la Universidad CEU San Pablo, con la colaboración de la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten de Madrid y la financiación de la Fundación Mapfre, ha detectado una ingesta insuficiente de vitamina D en niños y adolescentes celíacos. La vitamina D es de gran importancia en el crecimiento y maduración del sistema óseo.

La dieta saludable mejora la calidad del esperma

FECUNDIDAD. Llevar una dieta saludable mejora la calidad espermática y la fecundabilidad de la pareja, según un trabajo realizado por investigadores de la Unidad de Nutrición Humana de la Universitat Rovira i Virgili. Según publica *Human Reproduction Update*, una dieta saludable rica en ácidos grasos omega-3, antioxidantes (vitamina E y C, caroteno, selenio, zinc) y un bajo consumo de ácidos grasos saturados y ácidos grasos trans, se asocian a mejor calidad espermática.

Términos engañosos en el etiquetado de productos

CONSUMO. La Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) ha analizado el etiquetado de 25 alimentos que realizan alegaciones sobre su carácter “natural”, “artesano”, “tradicional” y “casero”, concluyendo que la mayoría de estas afirmaciones son “exageradas” y tienen como objetivo “confundir y engañar” a los consumidores. El Reglamento Europeo sobre el etiquetado de los alimentos en toda Europa establece que la información que se proporciona al consumidor no debe inducir a error sobre las características del alimento, sobre su naturaleza, cualidades, composición o modo de fabricación. Esta obligación también se extiende a la publicidad y la presentación de los productos. “Sólo las aguas minerales, el yogur y algunas conservas pueden llevar el nombre de natural con respaldo legal. En el resto de productos es una exageración”, explican desde OCU.

El 70% de la población cree que la alimentación es peor

NUTRICIÓN. El 70% de los españoles cree que la sociedad ha empeorado sus hábitos alimenticios en las últimas décadas. El 70% de los españoles cree que la sociedad ha empeorado sus hábitos alimenticios en las últimas décadas y hay una mayor prevalencia de sobrepeso que hace 25 años, según se desprende de un estudio realizado por Naturhouse. La comida precocinada y el *fast-food*, los cambios de hábitos de vida y la falta de tiempo están entre los causantes.

INFLAMACIÓN

Tribuna

DR. RAFAEL COBOS ROMANA



www.asociacionandaluzadeldolor.es

El término inflamación proviene del latín, hace referencia a las llamas o al carácter incendiario de las zonas inflamadas. En medicina, se le añade el sufijo “itis” a las zonas o tejidos inflamados.

Es una reacción de nuestro sistema de defensa o inmunitario, ante una agresión. Esta agresión, puede ser externa, como en el caso de contusiones, golpes, heridas o infecciones por bacterias o virus, o puede

ser de origen interno, como en el caso de tumores, infecciones de órganos internos, o en algunos casos como respuesta exagerada ante elementos que penetran en nuestro interior, como las alergias, o una respuesta ante nuestros propios tejidos, en este caso hablamos de inflamación autoinmune.

Como procesos inflamatorios, también debemos encuadrar, los efectos de la cirugía sobre las incisiones realizadas en el quirófano.

Aulo Cornelio Celso, médico romano, fue quien definió por primera vez los signos cardinales de la inflamación, que inicialmente fueron cuatro, por eso se les dominó tétrada de Celso: Calor (aumento de temperatura de la región inflama-

da), rubor (color rojo), tumor (aumento del tamaño de la zona inflamada) y dolor. Mas adelante otro eminente médico, Virchow, añade un quinto signo; la pérdida o disminución de la función.

Cuando la inflamación afecta a estructuras articulares, se produce de forma muy clara la aparición de estos cinco signos. La artritis, ya sea autoinmune, como es la artritis reumatoide, ya sea por un traumatismo, siem-

Los antiinflamatorios son muy útiles pero deben manejarse de manera controlada

pre cursará con dolor y disminución de la función de la articulación, allí donde esté (ya sea la rodilla, el codo o las vertebrales). En muchos casos tras el proceso agudo inflamatorio, se produce la reparación de los tejidos y no hay más síntomas, otras veces el proceso se cronifica y se transforma en una enfermedad.

En la inflamación, ocurren cambios bioquímicos, que se suceden como una cascada, y que son los responsables de los signos descritos mas arriba.

Para combatir esos fenómenos bioquímicos, recurrimos a agentes físicos, como el frío, los fármacos antiinflamatorios e incluso fármacos biológicos que atenúan la inmunidad, así como antibióticos en las inflamacio-

nes causadas por infecciones por bacterias.

Los fármacos antiinflamatorios son muy útiles, pero deben manejarse siempre de manera controlada y limitada en el tiempo, ya que su uso prolongado es capaz de producir problemas serios de salud, como ulcera gástrica, sangrados o hipertensión arterial.

La inflamación, por lo tanto en principio, es una respuesta biológica, que advierte de un peligro potencial y debe ser estudiada de manera rigurosa por el médico, quien decidirá el tratamiento más adecuado.

Rafael Cobos es jefe de Servicio de Anestesia-Reanimación y Tratamiento del Dolor del Hospital Puerta del Mar de Cádiz.

ALIMENTOS

Estudian los beneficios del aceite de oliva en la fibromialgia

● Investigadores de la Universidad de Jaén y pacientes pertenecientes a la asociación Afixa colaboran en la investigación

Redacción

Un equipo multidisciplinar formado por investigadores de la Universidad de Jaén y la de Granada recogieron el primer premio de investigación que otorga la Sociedad Andaluza de Nutrición y Dietética (Sancyd), correspondiente a la categoría de mejor artículo realizado durante el año pasado por profesionales sanitarios andaluces.

El equipo multidisciplinar, formado por personal de los Departamentos de Ciencias de la Salud, Psicología y Biología Experimental de la UJA y al Departamento de Biología Celular de la UGR, analizó la influencia que tienen distintos aceites de oliva, con diferente composición en antioxidantes, en el estrés oxidativo que subyace en la etiopatología de la Fibromialgia (FM).

El grupo formado por Alma Rus, Francisco Molina, Manuel Miguel Ramos, María José Martínez y María Luisa del Moral, investigadora principal del estudio, pudo realizar este trabajo gracias a la participación de la Asociación de Fibromialgia de Jaén, Afixa. El estudio, publicado en la revista *Biological Research Nur-*

sing, muestra que el consumo de aceite de oliva virgen extra ecológico, rico en antioxidantes, disminuye tanto la oxidación de lípidos como la de proteínas y ADN en pacientes con FM. Por otro lado, las pacientes que consumieron este aceite de oliva rico en antioxidantes mejoraron su sintomatología, tanto su capacidad funcional en la realización de actividades cotidianas como su estado de salud mental percibido.

La nutricionista y endocrinóloga María José Martínez, del Departamento de Ciencias de la Salud de la UJA y facultativa de la Unidad de Gestión Clínica de Endocrinología y Nutrición del Complejo hospitalario de Jaén, ha señalado que “nos queda aún bastante tiempo para demostrar todas las bondades de nuestro *oro virgen* sobre la salud, pero ya hemos podido sacar unas primeras conclusiones y demuestran que supone numerosas ventajas con respecto al resto de grasas, sobre todo las animales”.

María Luisa del Moral Leal, del Departamento de Biología Experimental, destacó la buena disposición de las pacientes con fibromialgia de la Asociación Afixa para participar en el estudio.

EN BREVE



A. C.

Ingesta insuficiente de vitamina D en niños y adolescentes

CELIAQUÍA. Un estudio llevado a cabo por el Grupo en Nutrición y Ciencias de la Alimentación de la Facultad de Farmacia de la Universidad CEU San Pablo, con la colaboración de la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten de Madrid y la financiación de la Fundación Mapfre, ha detectado una ingesta insuficiente de vitamina D en niños y adolescentes celíacos. La vitamina D es de gran importancia en el crecimiento y maduración del sistema óseo.

La dieta saludable mejora la calidad del esperma

FECUNDIDAD. Llevar una dieta saludable mejora la calidad espermática y la fecundabilidad de la pareja, según un trabajo realizado por investigadores de la Unidad de Nutrición Humana de la Universitat Rovira i Virgili. Según publica *Human Reproduction Update*, una dieta saludable rica en ácidos grasos omega-3, antioxidantes (vitamina E y C, caroteno, selenio, zinc) y un bajo consumo de ácidos grasos saturados y ácidos grasos trans, se asocian a mejor calidad espermática.

Términos engañosos en el etiquetado de productos

CONSUMO. La Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) ha analizado el etiquetado de 25 alimentos que realizan alegaciones sobre su carácter “natural”, “artesano”, “tradicional” y “casero”, concluyendo que la mayoría de estas afirmaciones son “exageradas” y tienen como objetivo “confundir y engañar” a los consumidores. El Reglamento Europeo sobre el etiquetado de los alimentos en toda Europa establece que la información que se proporciona al consumidor no debe inducir a error sobre las características del alimento, sobre su naturaleza, cualidades, composición o modo de fabricación. Esta obligación también se extiende a la publicidad y la presentación de los productos. “Sólo las aguas minerales, el yogur y algunas conservas pueden llevar el nombre de natural con respaldo legal. En el resto de productos es una exageración”, explican desde OCU.

El 70% de la población cree que la alimentación es peor

NUTRICIÓN. El 70% de los españoles cree que la sociedad ha empeorado sus hábitos alimenticios en las últimas décadas. El 70% de los españoles cree que la sociedad ha empeorado sus hábitos alimenticios en las últimas décadas y hay una mayor prevalencia de sobrepeso que hace 25 años, según se desprende de un estudio realizado por Naturhouse. La comida precocinada y el *fast-food*, los cambios de hábitos de vida y la falta de tiempo están entre los causantes.

INFLAMACIÓN

Tribuna

DR. RAFAEL COBOS ROMANA



www.asociacionandaluzadeldolor.es

El término inflamación proviene del latín, hace referencia a las llamas o al carácter incendiario de las zonas inflamadas. En medicina, se le añade el sufijo “itis” a las zonas o tejidos inflamados.

Es una reacción de nuestro sistema de defensa o inmunitario, ante una agresión. Esta agresión, puede ser externa, como en el caso de contusiones, golpes, heridas o infecciones por bacterias o virus, o puede

ser de origen interno, como en el caso de tumores, infecciones de órganos internos, o en algunos casos como respuesta exagerada ante elementos que penetran en nuestro interior, como las alergias, o una respuesta ante nuestros propios tejidos, en este caso hablamos de inflamación autoinmune.

Como procesos inflamatorios, también debemos encuadrar, los efectos de la cirugía sobre las incisiones realizadas en el quirófano.

Aulo Cornelio Celso, médico romano, fue quien definió por primera vez los signos cardinales de la inflamación, que inicialmente fueron cuatro, por eso se les dominó tétrada de Celso: Calor (aumento de temperatura de la región inflama-

da), rubor (color rojo), tumor (aumento del tamaño de la zona inflamada) y dolor. Mas adelante otro eminente médico, Virchow, añade un quinto signo; la pérdida o disminución de la función.

Cuando la inflamación afecta a estructuras articulares, se produce de forma muy clara la aparición de estos cinco signos. La artritis, ya sea autoinmune, como es la artritis reumatoide, ya sea por un traumatismo, siem-

Los antiinflamatorios son muy útiles pero deben manejarse de manera controlada

pre cursará con dolor y disminución de la función de la articulación, allí donde esté (ya sea la rodilla, el codo o las vertebrales). En muchos casos tras el proceso agudo inflamatorio, se produce la reparación de los tejidos y no hay más síntomas, otras veces el proceso se cronifica y se transforma en una enfermedad.

En la inflamación, ocurren cambios bioquímicos, que se suceden como una cascada, y que son los responsables de los signos descritos mas arriba.

Para combatir esos fenómenos bioquímicos, recurrimos a agentes físicos, como el frío, los fármacos antiinflamatorios e incluso fármacos biológicos que atenúan la inmunidad, así como antibióticos en las inflamacio-

nes causadas por infecciones por bacterias.

Los fármacos antiinflamatorios son muy útiles, pero deben manejarse siempre de manera controlada y limitada en el tiempo, ya que su uso prolongado es capaz de producir problemas serios de salud, como ulcera gástrica, sangrados o hipertensión arterial.

La inflamación, por lo tanto en principio, es una respuesta biológica, que advierte de un peligro potencial y debe ser estudiada de manera rigurosa por el médico, quien decidirá el tratamiento más adecuado.

Rafael Cobos es jefe de Servicio de Anestesia-Reanimación y Tratamiento del Dolor del Hospital Puerta del Mar de Cádiz.

ALIMENTOS

Estudian los beneficios del aceite de oliva en la fibromialgia

● Investigadores de la Universidad de Jaén y pacientes pertenecientes a la asociación Afixa colaboran en la investigación

Redacción

Un equipo multidisciplinar formado por investigadores de la Universidad de Jaén y la de Granada recogieron el primer premio de investigación que otorga la Sociedad Andaluza de Nutrición y Dietética (Sancyd), correspondiente a la categoría de mejor artículo realizado durante el año pasado por profesionales sanitarios andaluces.

El equipo multidisciplinar, formado por personal de los Departamentos de Ciencias de la Salud, Psicología y Biología Experimental de la UJA y al Departamento de Biología Celular de la UGR, analizó la influencia que tienen distintos aceites de oliva, con diferente composición en antioxidantes, en el estrés oxidativo que subyace en la etiopatología de la Fibromialgia (FM).

El grupo formado por Alma Rus, Francisco Molina, Manuel Miguel Ramos, María José Martínez y María Luisa del Moral, investigadora principal del estudio, pudo realizar este trabajo gracias a la participación de la Asociación de Fibromialgia de Jaén, Afixa. El estudio, publicado en la revista *Biological Research Nur-*

sing, muestra que el consumo de aceite de oliva virgen extra ecológico, rico en antioxidantes, disminuye tanto la oxidación de lípidos como la de proteínas y ADN en pacientes con FM. Por otro lado, las pacientes que consumieron este aceite de oliva rico en antioxidantes mejoraron su sintomatología, tanto su capacidad funcional en la realización de actividades cotidianas como su estado de salud mental percibido.

La nutricionista y endocrinóloga María José Martínez, del Departamento de Ciencias de la Salud de la UJA y facultativa de la Unidad de Gestión Clínica de Endocrinología y Nutrición del Complejo hospitalario de Jaén, ha señalado que “nos queda aún bastante tiempo para demostrar todas las bondades de nuestro *oro virgen* sobre la salud, pero ya hemos podido sacar unas primeras conclusiones y demuestran que supone numerosas ventajas con respecto al resto de grasas, sobre todo las animales”.

María Luisa del Moral Leal, del Departamento de Biología Experimental, destacó la buena disposición de las pacientes con fibromialgia de la Asociación Afixa para participar en el estudio.

EN BREVE



A. C.

Ingesta insuficiente de vitamina D en niños y adolescentes

CELIAQUÍA. Un estudio llevado a cabo por el Grupo en Nutrición y Ciencias de la Alimentación de la Facultad de Farmacia de la Universidad CEU San Pablo, con la colaboración de la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten de Madrid y la financiación de la Fundación Mapfre, ha detectado una ingesta insuficiente de vitamina D en niños y adolescentes celíacos. La vitamina D es de gran importancia en el crecimiento y maduración del sistema óseo.

La dieta saludable mejora la calidad del esperma

FECUNDIDAD. Llevar una dieta saludable mejora la calidad espermática y la fecundabilidad de la pareja, según un trabajo realizado por investigadores de la Unidad de Nutrición Humana de la Universitat Rovira i Virgili. Según publica *Human Reproduction Update*, una dieta saludable rica en ácidos grasos omega-3, antioxidantes (vitamina E y C, caroteno, selenio, zinc) y un bajo consumo de ácidos grasos saturados y ácidos grasos trans, se asocian a mejor calidad espermática.

Términos engañosos en el etiquetado de productos

CONSUMO. La Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) ha analizado el etiquetado de 25 alimentos que realizan alegaciones sobre su carácter “natural”, “artesano”, “tradicional” y “casero”, concluyendo que la mayoría de estas afirmaciones son “exageradas” y tienen como objetivo “confundir y engañar” a los consumidores. El Reglamento Europeo sobre el etiquetado de los alimentos en toda Europa establece que la información que se proporciona al consumidor no debe inducir a error sobre las características del alimento, sobre su naturaleza, cualidades, composición o modo de fabricación. Esta obligación también se extiende a la publicidad y la presentación de los productos. “Sólo las aguas minerales, el yogur y algunas conservas pueden llevar el nombre de natural con respaldo legal. En el resto de productos es una exageración”, explican desde OCU.

El 70% de la población cree que la alimentación es peor

NUTRICIÓN. El 70% de los españoles cree que la sociedad ha empeorado sus hábitos alimenticios en las últimas décadas. El 70% de los españoles cree que la sociedad ha empeorado sus hábitos alimenticios en las últimas décadas y hay una mayor prevalencia de sobrepeso que hace 25 años, según se desprende de un estudio realizado por Naturhouse. La comida precocinada y el *fast-food*, los cambios de hábitos de vida y la falta de tiempo están entre los causantes.

INFLAMACIÓN

Tribuna

DR. RAFAEL COBOS ROMANA



www.asociacionandaluzadeldolor.es

El término inflamación proviene del latín, hace referencia a las llamas o al carácter incendiario de las zonas inflamadas. En medicina, se le añade el sufijo “itis” a las zonas o tejidos inflamados.

Es una reacción de nuestro sistema de defensa o inmunitario, ante una agresión. Esta agresión, puede ser externa, como en el caso de contusiones, golpes, heridas o infecciones por bacterias o virus, o puede

ser de origen interno, como en el caso de tumores, infecciones de órganos internos, o en algunos casos como respuesta exagerada ante elementos que penetran en nuestro interior, como las alergias, o una respuesta ante nuestros propios tejidos, en este caso hablamos de inflamación autoinmune.

Como procesos inflamatorios, también debemos encuadrar, los efectos de la cirugía sobre las incisiones realizadas en el quirófano.

Aulo Cornelio Celso, médico romano, fue quien definió por primera vez los signos cardinales de la inflamación, que inicialmente fueron cuatro, por eso se les dominó tétrada de Celso: Calor (aumento de temperatura de la región inflama-

da), rubor (color rojo), tumor (aumento del tamaño de la zona inflamada) y dolor. Mas adelante otro eminente médico, Virchow, añade un quinto signo; la pérdida o disminución de la función.

Cuando la inflamación afecta a estructuras articulares, se produce de forma muy clara la aparición de estos cinco signos. La artritis, ya sea autoinmune, como es la artritis reumatoide, ya sea por un traumatismo, siem-

Los antiinflamatorios son muy útiles pero deben manejarse de manera controlada

pre cursará con dolor y disminución de la función de la articulación, allí donde esté (ya sea la rodilla, el codo o las vertebrales). En muchos casos tras el proceso agudo inflamatorio, se produce la reparación de los tejidos y no hay más síntomas, otras veces el proceso se cronifica y se transforma en una enfermedad.

En la inflamación, ocurren cambios bioquímicos, que se suceden como una cascada, y que son los responsables de los signos descritos mas arriba.

Para combatir esos fenómenos bioquímicos, recurrimos a agentes físicos, como el frío, los fármacos antiinflamatorios e incluso fármacos biológicos que atenúan la inmunidad, así como antibióticos en las inflamacio-

nes causadas por infecciones por bacterias.

Los fármacos antiinflamatorios son muy útiles, pero deben manejarse siempre de manera controlada y limitada en el tiempo, ya que su uso prolongado es capaz de producir problemas serios de salud, como ulcera gástrica, sangrados o hipertensión arterial.

La inflamación, por lo tanto en principio, es una respuesta biológica, que advierte de un peligro potencial y debe ser estudiada de manera rigurosa por el médico, quien decidirá el tratamiento más adecuado.

Rafael Cobos es jefe de Servicio de Anestesia-Reanimación y Tratamiento del Dolor del Hospital Puerta del Mar de Cádiz.

ALIMENTOS

Estudian los beneficios del aceite de oliva en la fibromialgia

● Investigadores de la Universidad de Jaén y pacientes pertenecientes a la asociación Afixa colaboran en la investigación

Redacción

Un equipo multidisciplinar formado por investigadores de la Universidad de Jaén y la de Granada recogieron el primer premio de investigación que otorga la Sociedad Andaluza de Nutrición y Dietética (Sancyd), correspondiente a la categoría de mejor artículo realizado durante el año pasado por profesionales sanitarios andaluces.

El equipo multidisciplinar, formado por personal de los Departamentos de Ciencias de la Salud, Psicología y Biología Experimental de la UJA y al Departamento de Biología Celular de la UGR, analizó la influencia que tienen distintos aceites de oliva, con diferente composición en antioxidantes, en el estrés oxidativo que subyace en la etiopatología de la Fibromialgia (FM).

El grupo formado por Alma Rus, Francisco Molina, Manuel Miguel Ramos, María José Martínez y María Luisa del Moral, investigadora principal del estudio, pudo realizar este trabajo gracias a la participación de la Asociación de Fibromialgia de Jaén, Afixa. El estudio, publicado en la revista *Biological Research Nur-*

sing, muestra que el consumo de aceite de oliva virgen extra ecológico, rico en antioxidantes, disminuye tanto la oxidación de lípidos como la de proteínas y ADN en pacientes con FM. Por otro lado, las pacientes que consumieron este aceite de oliva rico en antioxidantes mejoraron su sintomatología, tanto su capacidad funcional en la realización de actividades cotidianas como su estado de salud mental percibido.

La nutricionista y endocrinóloga María José Martínez, del Departamento de Ciencias de la Salud de la UJA y facultativa de la Unidad de Gestión Clínica de Endocrinología y Nutrición del Complejo hospitalario de Jaén, ha señalado que “nos queda aún bastante tiempo para demostrar todas las bondades de nuestro *oro virgen* sobre la salud, pero ya hemos podido sacar unas primeras conclusiones y demuestran que supone numerosas ventajas con respecto al resto de grasas, sobre todo las animales”.

María Luisa del Moral Leal, del Departamento de Biología Experimental, destacó la buena disposición de las pacientes con fibromialgia de la Asociación Afixa para participar en el estudio.

EN BREVE



A. C.

Ingesta insuficiente de vitamina D en niños y adolescentes

CELIAQUÍA. Un estudio llevado a cabo por el Grupo en Nutrición y Ciencias de la Alimentación de la Facultad de Farmacia de la Universidad CEU San Pablo, con la colaboración de la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten de Madrid y la financiación de la Fundación Mapfre, ha detectado una ingesta insuficiente de vitamina D en niños y adolescentes celíacos. La vitamina D es de gran importancia en el crecimiento y maduración del sistema óseo.

La dieta saludable mejora la calidad del esperma

FECUNDIDAD. Llevar una dieta saludable mejora la calidad espermática y la fecundabilidad de la pareja, según un trabajo realizado por investigadores de la Unidad de Nutrición Humana de la Universitat Rovira i Virgili. Según publica *Human Reproduction Update*, una dieta saludable rica en ácidos grasos omega-3, antioxidantes (vitamina E y C, caroteno, selenio, zinc) y un bajo consumo de ácidos grasos saturados y ácidos grasos trans, se asocian a mejor calidad espermática.

Términos engañosos en el etiquetado de productos

CONSUMO. La Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) ha analizado el etiquetado de 25 alimentos que realizan alegaciones sobre su carácter “natural”, “artesano”, “tradicional” y “casero”, concluyendo que la mayoría de estas afirmaciones son “exageradas” y tienen como objetivo “confundir y engañar” a los consumidores. El Reglamento Europeo sobre el etiquetado de los alimentos en toda Europa establece que la información que se proporciona al consumidor no debe inducir a error sobre las características del alimento, sobre su naturaleza, cualidades, composición o modo de fabricación. Esta obligación también se extiende a la publicidad y la presentación de los productos. “Sólo las aguas minerales, el yogur y algunas conservas pueden llevar el nombre de natural con respaldo legal. En el resto de productos es una exageración”, explican desde OCU.

El 70% de la población cree que la alimentación es peor

NUTRICIÓN. El 70% de los españoles cree que la sociedad ha empeorado sus hábitos alimenticios en las últimas décadas. El 70% de los españoles cree que la sociedad ha empeorado sus hábitos alimenticios en las últimas décadas y hay una mayor prevalencia de sobrepeso que hace 25 años, según se desprende de un estudio realizado por Naturhouse. La comida precocinada y el *fast-food*, los cambios de hábitos de vida y la falta de tiempo están entre los causantes.

INFLAMACIÓN

Tribuna

DR. RAFAEL COBOS ROMANA



www.asociacionandaluzadeldolor.es

El término inflamación proviene del latín, hace referencia a las llamas o al carácter incendiario de las zonas inflamadas. En medicina, se le añade el sufijo “itis” a las zonas o tejidos inflamados.

Es una reacción de nuestro sistema de defensa o inmunitario, ante una agresión. Esta agresión, puede ser externa, como en el caso de contusiones, golpes, heridas o infecciones por bacterias o virus, o puede

ser de origen interno, como en el caso de tumores, infecciones de órganos internos, o en algunos casos como respuesta exagerada ante elementos que penetran en nuestro interior, como las alergias, o una respuesta ante nuestros propios tejidos, en este caso hablamos de inflamación autoinmune.

Como procesos inflamatorios, también debemos encuadrar, los efectos de la cirugía sobre las incisiones realizadas en el quirófano.

Aulo Cornelio Celso, médico romano, fue quien definió por primera vez los signos cardinales de la inflamación, que inicialmente fueron cuatro, por eso se les dominó tétrada de Celso: Calor (aumento de temperatura de la región inflama-

da), rubor (color rojo), tumor (aumento del tamaño de la zona inflamada) y dolor. Mas adelante otro eminente médico, Virchow, añade un quinto signo; la pérdida o disminución de la función.

Cuando la inflamación afecta a estructuras articulares, se produce de forma muy clara la aparición de estos cinco signos. La artritis, ya sea autoinmune, como es la artritis reumatoide, ya sea por un traumatismo, siem-

Los antiinflamatorios son muy útiles pero deben manejarse de manera controlada

pre cursará con dolor y disminución de la función de la articulación, allí donde esté (ya sea la rodilla, el codo o las vertebrales). En muchos casos tras el proceso agudo inflamatorio, se produce la reparación de los tejidos y no hay más síntomas, otras veces el proceso se cronifica y se transforma en una enfermedad.

En la inflamación, ocurren cambios bioquímicos, que se suceden como una cascada, y que son los responsables de los signos descritos mas arriba.

Para combatir esos fenómenos bioquímicos, recurrimos a agentes físicos, como el frío, los fármacos antiinflamatorios e incluso fármacos biológicos que atenúan la inmunidad, así como antibióticos en las inflamacio-

nes causadas por infecciones por bacterias.

Los fármacos antiinflamatorios son muy útiles, pero deben manejarse siempre de manera controlada y limitada en el tiempo, ya que su uso prolongado es capaz de producir problemas serios de salud, como ulcera gástrica, sangrados o hipertensión arterial.

La inflamación, por lo tanto en principio, es una respuesta biológica, que advierte de un peligro potencial y debe ser estudiada de manera rigurosa por el médico, quien decidirá el tratamiento más adecuado.

Rafael Cobos es jefe de Servicio de Anestesia-Reanimación y Tratamiento del Dolor del Hospital Puerta del Mar de Cádiz.

SALUD Y BIENESTAR

ALIMENTOS

Estudian los beneficios del aceite de oliva en la fibromialgia

● Investigadores de la Universidad de Jaén y pacientes pertenecientes a la asociación Afixa colaboran en la investigación

Redacción

Un equipo multidisciplinar formado por investigadores de la Universidad de Jaén y la de Granada recogieron el primer premio de investigación que otorga la Sociedad Andaluza de Nutrición y Dietética (Sancyd), correspondiente a la categoría de mejor artículo realizado durante el año pasado por profesionales sanitarios andaluces.

El equipo multidisciplinar, formado por personal de los Departamentos de Ciencias de la Salud, Psicología y Biología Experimental de la UJA y al Departamento de Biología Celular de la UGR, analizó la influencia que tienen distintos aceites de oliva, con diferente composición en antioxidantes, en el estrés oxidativo que subyace en la etiopatología de la Fibromialgia (FM).

El grupo formado por Alma Rus, Francisco Molina, Manuel Miguel Ramos, María José Martínez y María Luisa del Moral, investigadora principal del estudio, pudo realizar este trabajo gracias a la participación de la Asociación de Fibromialgia de Jaén, Afixa. El estudio, publicado en la revista *Biological Research Nur-*

sing, muestra que el consumo de aceite de oliva virgen extra ecológico, rico en antioxidantes, disminuye tanto la oxidación de lípidos como la de proteínas y ADN en pacientes con FM. Por otro lado, las pacientes que consumieron este aceite de oliva rico en antioxidantes mejoraron su sintomatología, tanto su capacidad funcional en la realización de actividades cotidianas como su estado de salud mental percibido.

La nutricionista y endocrinóloga María José Martínez, del Departamento de Ciencias de la Salud de la UJA y facultativa de la Unidad de Gestión Clínica de Endocrinología y Nutrición del Complejo hospitalario de Jaén, ha señalado que “nos queda aún bastante tiempo para demostrar todas las bondades de nuestro *oro virgen* sobre la salud, pero ya hemos podido sacar unas primeras conclusiones y demuestran que supone numerosas ventajas con respecto al resto de grasas, sobre todo las animales”.

María Luisa del Moral Leal, del Departamento de Biología Experimental, destacó la buena disposición de las pacientes con fibromialgia de la Asociación Afixa para participar en el estudio.

EN BREVE



Términos engañosos en el etiquetado de productos

CONSUMO. La Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) ha analizado el etiquetado de 25 alimentos que realizan alegaciones sobre su carácter “natural”, “artesano”, “tradicional” y “casero”, concluyendo que la mayoría de estas afirmaciones son “exageradas” y tienen como objetivo “confundir y engañar” a los consumidores. El Reglamento Europeo sobre el etiquetado de los alimentos en toda Europa establece que la información que se proporciona al consumidor no debe inducir a error sobre las características del alimento, sobre su naturaleza, cualidades, composición o modo de fabricación. Esta obligación también se extiende a la publicidad y la presentación de los productos. “Sólo las aguas minerales, el yogur y algunas conservas pueden llevar el nombre de natural con respaldo legal. En el resto de productos es una exageración”, explican desde OCU.

Ingesta insuficiente de vitamina D en niños y adolescentes

CELIQUÍA. Un estudio llevado a cabo por el Grupo en Nutrición y Ciencias de la Alimentación de la Facultad de Farmacia de la Universidad CEU San Pablo, con la colaboración de la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten de Madrid y la financiación de la Fundación Mapfre, ha detectado una ingesta insuficiente de vitamina D en niños y adolescentes celíacos. La vitamina D es de gran importancia en el crecimiento y maduración del sistema óseo.

La dieta saludable mejora la calidad del esperma

FECUNDIDAD. Llevar una dieta saludable mejora la calidad espermática y la fecundabilidad de la pareja, según un trabajo realizado por investigadores de la Unidad de Nutrición Humana de la Universitat Rovira i Virgili. Según publica *Human Reproduction Update*, una dieta saludable rica en ácidos grasos omega-3, antioxidantes (vitamina E y C, caroteno, selenio, zinc) y un bajo consumo de ácidos grasos saturados y ácidos grasos trans, se asocian a mejor calidad espermática.

El 70% de la población cree que la alimentación es peor

NUTRICIÓN. El 70% de los españoles cree que la sociedad ha empeorado sus hábitos alimenticios en las últimas décadas. El 70% de los españoles cree que la sociedad ha empeorado sus hábitos alimenticios en las últimas décadas y hay una mayor prevalencia de sobrepeso que hace 25 años, según se desprende de un estudio realizado por Naturhouse. La comida precocinada y el *fast-food*, los cambios de hábitos de vida y la falta de tiempo están entre los causantes.

INFLAMACIÓN

Tribuna

DR. RAFAEL COBOS ROMANA



www.asociacionandaluzadeldolor.es

El término inflamación proviene del latín, hace referencia a las llamas o al carácter incendiario de las zonas inflamadas. En medicina, se le añade el sufijo “itis” a las zonas o tejidos inflamados.

Es una reacción de nuestro sistema de defensa o inmunitario, ante una agresión. Esta agresión, puede ser externa, como en el caso de contusiones, golpes, heridas o infecciones por bacterias o virus, o puede

ser de origen interno, como en el caso de tumores, infecciones de órganos internos, o en algunos casos como respuesta exagerada ante elementos que penetran en nuestro interior, como las alergias, o una respuesta ante nuestros propios tejidos, en este caso hablamos de inflamación autoinmune.

Como procesos inflamatorios, también debemos encuadrar, los efectos de la cirugía sobre las incisiones realizadas en el quirófano.

Aulo Cornelio Celso, médico romano, fue quien definió por primera vez los signos cardinales de la inflamación, que inicialmente fueron cuatro, por eso se les dominó tétrada de Celso: Calor (aumento de temperatura de la región inflama-

da), rubor (color rojo), tumor (aumento del tamaño de la zona inflamada) y dolor. Mas adelante otro eminente médico, Virchow, añade un quinto signo; la pérdida o disminución de la función.

Cuando la inflamación afecta a estructuras articulares, se produce de forma muy clara la aparición de estos cinco signos. La artritis, ya sea autoinmune, como es la artritis reumatoide, ya sea por un traumatismo, siem-

Los antiinflamatorios son muy útiles pero deben manejarse de manera controlada

pre cursará con dolor y disminución de la función de la articulación, allí donde esté (ya sea la rodilla, el codo o las vertebrales). En muchos casos tras el proceso agudo inflamatorio, se produce la reparación de los tejidos y no hay más síntomas, otras veces el proceso se cronifica y se transforma en una enfermedad.

En la inflamación, ocurren cambios bioquímicos, que se suceden como una cascada, y que son los responsables de los signos descritos mas arriba.

Para combatir esos fenómenos bioquímicos, recurrimos a agentes físicos, como el frío, los fármacos antiinflamatorios e incluso fármacos biológicos que atenúan la inmunidad, así como antibióticos en las inflamacio-

nes causadas por infecciones por bacterias.

Los fármacos antiinflamatorios son muy útiles, pero deben manejarse siempre de manera controlada y limitada en el tiempo, ya que su uso prolongado es capaz de producir problemas serios de salud, como ulcera gástrica, sangrados o hipertensión arterial.

La inflamación, por lo tanto en principio, es una respuesta biológica, que advierte de un peligro potencial y debe ser estudiada de manera rigurosa por el médico, quien decidirá el tratamiento más adecuado.

Rafael Cobos es jefe de Servicio de Anestesia-Reanimación y Tratamiento del Dolor del Hospital Puerta del Mar de Cádiz.

ALIMENTOS

Estudian los beneficios del aceite de oliva en la fibromialgia

● Investigadores de la Universidad de Jaén y pacientes pertenecientes a la asociación Afixa colaboran en la investigación

Redacción

Un equipo multidisciplinar formado por investigadores de la Universidad de Jaén y la de Granada recogieron el primer premio de investigación que otorga la Sociedad Andaluza de Nutrición y Dietética (Sancyd), correspondiente a la categoría de mejor artículo realizado durante el año pasado por profesionales sanitarios andaluces.

El equipo multidisciplinar, formado por personal de los Departamentos de Ciencias de la Salud, Psicología y Biología Experimental de la UJA y al Departamento de Biología Celular de la UGR, analizó la influencia que tienen distintos aceites de oliva, con diferente composición en antioxidantes, en el estrés oxidativo que subyace en la etiopatología de la Fibromialgia (FM).

El grupo formado por Alma Rus, Francisco Molina, Manuel Miguel Ramos, María José Martínez y María Luisa del Moral, investigadora principal del estudio, pudo realizar este trabajo gracias a la participación de la Asociación de Fibromialgia de Jaén, Afixa. El estudio, publicado en la revista *Biological Research Nur-*

sing, muestra que el consumo de aceite de oliva virgen extra ecológico, rico en antioxidantes, disminuye tanto la oxidación de lípidos como la de proteínas y ADN en pacientes con FM. Por otro lado, las pacientes que consumieron este aceite de oliva rico en antioxidantes mejoraron su sintomatología, tanto su capacidad funcional en la realización de actividades cotidianas como su estado de salud mental percibido.

La nutricionista y endocrinóloga María José Martínez, del Departamento de Ciencias de la Salud de la UJA y facultativa de la Unidad de Gestión Clínica de Endocrinología y Nutrición del Complejo hospitalario de Jaén, ha señalado que “nos queda aún bastante tiempo para demostrar todas las bondades de nuestro *oro virgen* sobre la salud, pero ya hemos podido sacar unas primeras conclusiones y demuestran que supone numerosas ventajas con respecto al resto de grasas, sobre todo las animales”.

María Luisa del Moral Leal, del Departamento de Biología Experimental, destacó la buena disposición de las pacientes con fibromialgia de la Asociación Afixa para participar en el estudio.

EN BREVE



A. C.

Ingesta insuficiente de vitamina D en niños y adolescentes

CELIAQUÍA. Un estudio llevado a cabo por el Grupo en Nutrición y Ciencias de la Alimentación de la Facultad de Farmacia de la Universidad CEU San Pablo, con la colaboración de la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten de Madrid y la financiación de la Fundación Mapfre, ha detectado una ingesta insuficiente de vitamina D en niños y adolescentes celíacos. La vitamina D es de gran importancia en el crecimiento y maduración del sistema óseo.

La dieta saludable mejora la calidad del esperma

FECUNDIDAD. Llevar una dieta saludable mejora la calidad espermática y la fecundabilidad de la pareja, según un trabajo realizado por investigadores de la Unidad de Nutrición Humana de la Universitat Rovira i Virgili. Según publica *Human Reproduction Update*, una dieta saludable rica en ácidos grasos omega-3, antioxidantes (vitamina E y C, caroteno, selenio, zinc) y un bajo consumo de ácidos grasos saturados y ácidos grasos trans, se asocian a mejor calidad espermática.

Términos engañosos en el etiquetado de productos

CONSUMO. La Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) ha analizado el etiquetado de 25 alimentos que realizan alegaciones sobre su carácter “natural”, “artesano”, “tradicional” y “casero”, concluyendo que la mayoría de estas afirmaciones son “exageradas” y tienen como objetivo “confundir y engañar” a los consumidores. El Reglamento Europeo sobre el etiquetado de los alimentos en toda Europa establece que la información que se proporciona al consumidor no debe inducir a error sobre las características del alimento, sobre su naturaleza, cualidades, composición o modo de fabricación. Esta obligación también se extiende a la publicidad y la presentación de los productos. “Sólo las aguas minerales, el yogur y algunas conservas pueden llevar el nombre de natural con respaldo legal. En el resto de productos es una exageración”, explican desde OCU.

El 70% de la población cree que la alimentación es peor

NUTRICIÓN. El 70% de los españoles cree que la sociedad ha empeorado sus hábitos alimenticios en las últimas décadas. El 70% de los españoles cree que la sociedad ha empeorado sus hábitos alimenticios en las últimas décadas y hay una mayor prevalencia de sobrepeso que hace 25 años, según se desprende de un estudio realizado por Naturhouse. La comida precocinada y el *fast-food*, los cambios de hábitos de vida y la falta de tiempo están entre los causantes.

INFLAMACIÓN

Tribuna

DR. RAFAEL COBOS ROMANA



www.asociacionandaluzadeldolor.es

El término inflamación proviene del latín, hace referencia a las llamas o al carácter incendiario de las zonas inflamadas. En medicina, se le añade el sufijo “itis” a las zonas o tejidos inflamados.

Es una reacción de nuestro sistema de defensa o inmunitario, ante una agresión. Esta agresión, puede ser externa, como en el caso de contusiones, golpes, heridas o infecciones por bacterias o virus, o puede

ser de origen interno, como en el caso de tumores, infecciones de órganos internos, o en algunos casos como respuesta exagerada ante elementos que penetran en nuestro interior, como las alergias, o una respuesta ante nuestros propios tejidos, en este caso hablamos de inflamación autoinmune.

Como procesos inflamatorios, también debemos encuadrar, los efectos de la cirugía sobre las incisiones realizadas en el quirófano.

Aulo Cornelio Celso, médico romano, fue quien definió por primera vez los signos cardinales de la inflamación, que inicialmente fueron cuatro, por eso se les dominó tétrada de Celso: Calor (aumento de temperatura de la región inflama-

da), rubor (color rojo), tumor (aumento del tamaño de la zona inflamada) y dolor. Mas adelante otro eminente médico, Virchow, añade un quinto signo; la pérdida o disminución de la función.

Cuando la inflamación afecta a estructuras articulares, se produce de forma muy clara la aparición de estos cinco signos. La artritis, ya sea autoinmune, como es la artritis reumatoide, ya sea por un traumatismo, siem-

Los antiinflamatorios son muy útiles pero deben manejarse de manera controlada

pre cursará con dolor y disminución de la función de la articulación, allí donde esté (ya sea la rodilla, el codo o las vertebrales). En muchos casos tras el proceso agudo inflamatorio, se produce la reparación de los tejidos y no hay más síntomas, otras veces el proceso se cronifica y se transforma en una enfermedad.

En la inflamación, ocurren cambios bioquímicos, que se suceden como una cascada, y que son los responsables de los signos descritos mas arriba.

Para combatir esos fenómenos bioquímicos, recurrimos a agentes físicos, como el frío, los fármacos antiinflamatorios e incluso fármacos biológicos que atenúan la inmunidad, así como antibióticos en las inflamacio-

nes causadas por infecciones por bacterias.

Los fármacos antiinflamatorios son muy útiles, pero deben manejarse siempre de manera controlada y limitada en el tiempo, ya que su uso prolongado es capaz de producir problemas serios de salud, como ulcera gástrica, sangrados o hipertensión arterial.

La inflamación, por lo tanto en principio, es una respuesta biológica, que advierte de un peligro potencial y debe ser estudiada de manera rigurosa por el médico, quien decidirá el tratamiento más adecuado.

Rafael Cobos es jefe de Servicio de Anestesia-Reanimación y Tratamiento del Dolor del Hospital Puerta del Mar de Cádiz.

SALUD Y BIENESTAR

ALIMENTOS

Estudian los beneficios del aceite de oliva en la fibromialgia

● Investigadores de la Universidad de Jaén y pacientes pertenecientes a la asociación Afixa colaboran en la investigación

Redacción

Un equipo multidisciplinar formado por investigadores de la Universidad de Jaén y la de Granada recogieron el primer premio de investigación que otorga la Sociedad Andaluza de Nutrición y Dietética (Sancyd), correspondiente a la categoría de mejor artículo realizado durante el año pasado por profesionales sanitarios andaluces.

El equipo multidisciplinar, formado por personal de los Departamentos de Ciencias de la Salud, Psicología y Biología Experimental de la UJA y al Departamento de Biología Celular de la UGR, analizó la influencia que tienen distintos aceites de oliva, con diferente composición en antioxidantes, en el estrés oxidativo que subyace en la etiopatología de la Fibromialgia (FM).

El grupo formado por Alma Rus, Francisco Molina, Manuel Miguel Ramos, María José Martínez y María Luisa del Moral, investigadora principal del estudio, pudo realizar este trabajo gracias a la participación de la Asociación de Fibromialgia de Jaén, Afixa. El estudio, publicado en la revista *Biological Research Nur-*

sing, muestra que el consumo de aceite de oliva virgen extra ecológico, rico en antioxidantes, disminuye tanto la oxidación de lípidos como la de proteínas y ADN en pacientes con FM. Por otro lado, las pacientes que consumieron este aceite de oliva rico en antioxidantes mejoraron su sintomatología, tanto su capacidad funcional en la realización de actividades cotidianas como su estado de salud mental percibido.

La nutricionista y endocrinóloga María José Martínez, del Departamento de Ciencias de la Salud de la UJA y facultativa de la Unidad de Gestión Clínica de Endocrinología y Nutrición del Complejo hospitalario de Jaén, ha señalado que “nos queda aún bastante tiempo para demostrar todas las bondades de nuestro *oro virgen* sobre la salud, pero ya hemos podido sacar unas primeras conclusiones y demuestran que supone numerosas ventajas con respecto al resto de grasas, sobre todo las animales”.

María Luisa del Moral Leal, del Departamento de Biología Experimental, destacó la buena disposición de las pacientes con fibromialgia de la Asociación Afixa para participar en el estudio.

EN BREVE



A. C.

Ingesta insuficiente de vitamina D en niños y adolescentes

CELIQUÍA. Un estudio llevado a cabo por el Grupo en Nutrición y Ciencias de la Alimentación de la Facultad de Farmacia de la Universidad CEU San Pablo, con la colaboración de la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten de Madrid y la financiación de la Fundación Mapfre, ha detectado una ingesta insuficiente de vitamina D en niños y adolescentes celíacos. La vitamina D es de gran importancia en el crecimiento y maduración del sistema óseo.

La dieta saludable mejora la calidad del esperma

FECUNDIDAD. Llevar una dieta saludable mejora la calidad espermática y la fecundabilidad de la pareja, según un trabajo realizado por investigadores de la Unidad de Nutrición Humana de la Universitat Rovira i Virgili. Según publica *Human Reproduction Update*, una dieta saludable rica en ácidos grasos omega-3, antioxidantes (vitamina E y C, caroteno, selenio, zinc) y un bajo consumo de ácidos grasos saturados y ácidos grasos trans, se asocian a mejor calidad espermática.

Términos engañosos en el etiquetado de productos

CONSUMO. La Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) ha analizado el etiquetado de 25 alimentos que realizan alegaciones sobre su carácter “natural”, “artesano”, “tradicional” y “casero”, concluyendo que la mayoría de estas afirmaciones son “exageradas” y tienen como objetivo “confundir y engañar” a los consumidores. El Reglamento Europeo sobre el etiquetado de los alimentos en toda Europa establece que la información que se proporciona al consumidor no debe inducir a error sobre las características del alimento, sobre su naturaleza, cualidades, composición o modo de fabricación. Esta obligación también se extiende a la publicidad y la presentación de los productos. “Sólo las aguas minerales, el yogur y algunas conservas pueden llevar el nombre de natural con respaldo legal. En el resto de productos es una exageración”, explican desde OCU.

El 70% de la población cree que la alimentación es peor

NUTRICIÓN. El 70% de los españoles cree que la sociedad ha empeorado sus hábitos alimenticios en las últimas décadas. El 70% de los españoles cree que la sociedad ha empeorado sus hábitos alimenticios en las últimas décadas y hay una mayor prevalencia de sobrepeso que hace 25 años, según se desprende de un estudio realizado por Naturhouse. La comida precocinada y el *fast-food*, los cambios de hábitos de vida y la falta de tiempo están entre los causantes.

INFLAMACIÓN

Tribuna

DR. RAFAEL COBOS ROMANA



www.asociacionandaluzadeldolor.es

El término inflamación proviene del latín, hace referencia a las llamas o al carácter incendiario de las zonas inflamadas. En medicina, se le añade el sufijo “itis” a las zonas o tejidos inflamados.

Es una reacción de nuestro sistema de defensa o inmunitario, ante una agresión. Esta agresión, puede ser externa, como en el caso de contusiones, golpes, heridas o infecciones por bacterias o virus, o puede

ser de origen interno, como en el caso de tumores, infecciones de órganos internos, o en algunos casos como respuesta exagerada ante elementos que penetran en nuestro interior, como las alergias, o una respuesta ante nuestros propios tejidos, en este caso hablamos de inflamación autoinmune.

Como procesos inflamatorios, también debemos encuadrar, los efectos de la cirugía sobre las incisiones realizadas en el quirófano.

Aulo Cornelio Celso, médico romano, fue quien definió por primera vez los signos cardinales de la inflamación, que inicialmente fueron cuatro, por eso se les dominó tetrada de Celso: Calor (aumento de temperatura de la región inflama-

da), rubor (color rojo), tumor (aumento del tamaño de la zona inflamada) y dolor. Mas adelante otro eminente médico, Virchow, añade un quinto signo; la pérdida o disminución de la función.

Cuando la inflamación afecta a estructuras articulares, se produce de forma muy clara la aparición de estos cinco signos. La artritis, ya sea autoinmune, como es la artritis reumatoide, ya sea por un traumatismo, siem-

Los antiinflamatorios son muy útiles pero deben manejarse de manera controlada

pre cursará con dolor y disminución de la función de la articulación, allí donde esté (ya sea la rodilla, el codo o las vertebrales). En muchos casos tras el proceso agudo inflamatorio, se produce la reparación de los tejidos y no hay más síntomas, otras veces el proceso se cronifica y se transforma en una enfermedad.

En la inflamación, ocurren cambios bioquímicos, que se suceden como una cascada, y que son los responsables de los signos descritos mas arriba.

Para combatir esos fenómenos bioquímicos, recurrimos a agentes físicos, como el frío, los fármacos antiinflamatorios e incluso fármacos biológicos que atenúan la inmunidad, así como antibióticos en las inflamacio-

nes causadas por infecciones por bacterias.

Los fármacos antiinflamatorios son muy útiles, pero deben manejarse siempre de manera controlada y limitada en el tiempo, ya que su uso prolongado es capaz de producir problemas serios de salud, como ulcera gástrica, sangrados o hipertensión arterial.

La inflamación, por lo tanto en principio, es una respuesta biológica, que advierte de un peligro potencial y debe ser estudiada de manera rigurosa por el médico, quien decidirá el tratamiento más adecuado.

Rafael Cobos es jefe de Servicio de Anestesia-Reanimación y Tratamiento del Dolor del Hospital Puerta del Mar de Cádiz.