

NUTRICIÓN

La ingesta de mejillones, ideal para el control del azúcar en sangre

Es de los alimentos más ricos en cromo, un oligoelemento esencial que potencia la acción de la insulina

R. Navarro

El cromo favorece la acción de la insulina e influye en el metabolismo de los carbohidratos, las proteínas y las grasas. Se ha sugerido que podría utilizarse como complemento para facilitar la pérdida de peso y para mejorar el control del azúcar en sangre de las personas con diabetes. El cromo está presente en el aire, el agua, la tierra y en numerosos alimentos. Sin embargo, como en el caso de otros oligoelemen-

CROMO NATURAL

Cereales, marisco, huevos y frutos secos también son productos ricos en cromo

tos, la cantidad presente en los alimentos es reducida y varía en función de la exposición al cromo en el entorno y durante el proceso de fabricación.

En general, la carne, el marisco, el pescado, los huevos, los cereales integrales, los frutos secos y algunas frutas y verduras son fuentes ricas en cromo.

Concretamente los mejillones, las nueces de brasil, las avellanas o los dátiles son los alimentos más ricos en cromo. Según *Food Today*, publicación perteneciente al Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación (Eu-fic), en la diabetes tipo 2 aunque el páncreas produce una cantidad de insulina suficiente, las células de los músculos y otros

tejidos son resistentes a su acción, lo que resulta en un control inadecuado de los niveles de azúcar en sangre. Diversos estudios han examinado los efectos de los suplementos de cromo en personas afectadas por diabetes tipo 2.

Un meta-análisis reciente que integró los resultados de 41 estudios halló que los suplementos de cromo parecen mejorar el control del azúcar en sangre entre quienes padecen diabetes tipo 2. No obstante, sus autores advierten de la necesidad de realizar estudios clínicos bien diseñados que puedan confirmar este resultado³. Las personas sin diabetes no mostraron ninguna mejora en sus niveles de azúcar en sangre tras ingerir suplementos de cromo.

Su papel como agente que ayude a perder peso se ha estudiado bastante. Debido a la influencia del cromo en el metabolismo del azúcar y de las grasas, los investigadores han explorado su potencial para promover la pérdida de peso y mejorar la composición corporal. Aunque inicialmente algunos estudios mostraron que los suplementos de cromo estaban relacionados con una mayor pérdida de peso, estudios posteriores no han logrado replicar estos resultados.

Recientemente, un estudio aleatorio doble ciego realizado con mujeres que consumían dietas similares con o sin suplementos de cromo, halló que estos no influían en la pérdida de peso o grasa en mayor medida que el placebo.

En breve

PACIENTES



EFF

Famosos cuentan su experiencia con la celiaquía

Dieciséis afectados por celiaquía han escrito *Celiacos Famosos*, un libro sobre las vivencias como pacientes celíacos. La semana pasada se presentó en la sede del Ministerio de Sanidad con la presencia de muchos de sus autores y el cocinero Sergi Ariola, junto con la promotora de la obra, Mercedes Pescador; el presidente de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, Roberto Sabrido; y el presidente de la Federación de Asociaciones de Celíacos de España, Ignacio Santamaría. A ellos les acompañan en la foto, la actriz Silvia Marsó; la ex vicepresidenta del Parlamento gallego, Inmaculada Rodríguez; y varios representantes de asociaciones de celíacos de toda España, como Ana Montero o Angélica Trejo.

RÉGIMEN

El consumo de proteínas es un factor clave tras un régimen alimenticio

Según un estudio de la Universidad de Copenhague (Dinamarca), la ingesta de proteínas es el factor más importante para mantener un peso saludable después de hacer dieta. Los resultados que confirman esta afirmación fueron fruto del proyecto Diógenes (acrónimo de Dieta, obesidad y genes), financiado con 14,5 millones de euros a través del área temática sobre seguridad de los alimentos del Sexto Programa Marco, programa de financiación de la investigación en la Unión Europea.

CONSEJOS

Recuerdan los riesgos de la automedicación con antibióticos

El Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid se ha dirigido a las Autoridades Sanitarias de la Comunidad de Madrid y del Ministerio de Sanidad y Política Social para denunciar el grave riesgo para la salud que representa el consumo indiscriminado de los antivirales oseltamivir y zanamivir, adquiridos a través de Internet, para tratar de combatir los síntomas de la gripe AH1N. Los colegiados quieren trasladar estas ideas a la población.

EJERCICIO

El uso de sujetador deportivo evita lesiones graves

Practicar deporte sin un buen sujetador deportivo produce "lesiones irreversibles en el pecho de las mujeres, desde estéticos a causa de la ruptura de los ligamentos de Cooper, hasta lesiones más graves", según manifestó ayer el ginecólogo Fernando Moreno Lete, durante la presentación de una línea deportiva de ropa interior para deportistas de la marcha Shock Absorber. Por su parte, la alpinista y modelo Araceli Segarra, recordó que ella lleva haciendo deporte casi 30 años pero que hasta hace 15 no tomó conciencia de la importancia del sujetador en la práctica deportiva.



ci CENTRO INTEGRAL OCULAR

Olvídese de sus gafas con la última tecnología 100% láser

Cirugías:

- Refractiva (con nuevo láser MEL-80)
- Nuevo proceso 100% láser (Intralase FS: más seguro y fiable)
- De cataratas (por suero y con lentes progresivas)
- Vitreo y Retina
- De la presbicia
- De estrabismos
- De glaucoma
- Estética ocular (bolsas, párpados,...)
- De queratoconos