



► 13 Noviembre, 2014

**Congreso Mundial de Salud Pública y Nutrición.** Varios estudios apuntan que la falta de vitamina D podría estar asociada al cáncer o diabetes ► Aconsejan 10 minutos de sol al día sin crema solar antes de las 11.00

# NO SOLO EL HUESO NECESITA VITAMINA D

La población mundial es deficitaria en vitamina D, una hormona a la que solo se accede a través del sol y que no solo es imprescindible para la mineralización del hueso sino, según los últimos estudios, también está asociada a la diabetes algunos tipos de cáncer, enfermedades autoinmunes y cardiovasculares.

ODRA RODRÍGUEZ/LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Varios estudios relacionan el déficit de vitamina D con otras enfermedades más allá de la ya reconocida osteoporosis. Manuel Sosa, catedrático de Medicina de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria y responsable de la Unidad Metabolismo Óseo del Hospital Insular de Canarias, explicó ayer que la deficiencia de vitamina D podría estar relacionada con una serie de enfermedades que no tienen relación con el hueso como son diabetes, algunos tipos de cáncer (sobre todo de colorectal), enfermedades autoinmunes y cardiovascular. Sosa participó en el III Congreso Mundial de Salud Pública y Nutrición, que se cerró ayer tras tres días intensos y cargados de ponencias y mesas redondas en torno a las que se reunieron cerca de 1.000 especialistas en esta rama sanitaria.

El especialista llamó la atención sobre la falta de vitamina D que sufre «toda la población mundial», independientemente de su lugar de origen, porque se trata de una hormona que «no se ingiere sino que se genera gracias a la exposición solar». En este sentido, Sosa explicó que las células del organismo tienen receptores para la vitamina D, pero para ello es «necesario tomar el sol». «No existe suplementación alimentaria, únicamente es posible lograrla mediante la exposición solar», matizó.

Sosa señaló un estudio que se realizó entre los alumnos de Medicina de la ULPGC para conocer los niveles de vitamina D y se concluyó que a pesar de ser jóvenes, sanos y formados en salud más de la mitad tenían niveles inferiores a los aconsejables —se mide en sangre y se debe disponer de 30 nanogramos por mililitros de HCC. «En los países nórdicos es razonable que tengan carencia», pero aquí en Canarias no lo es: Hasta los surfistas de Hawái que usan neopreno tiene carencia», dijo. Su consejo, consensuado con los dermatólogos es la exposición solar sin crema protector durante 10 minutos antes de las once de la mañana y después de las cinco de la tarde.



Ponentes en el congreso. De izquierda a derecha, Reynaldo Martorell y Manuel Sosa.

## DETALLES

### VINO, FUENTE DE SALUD

Ramón Estruch, especialista del Departamento de Medicina Interna de Hospital Clínic de Barcelona, recordó ayer los beneficios que conlleva el consumo moderado y dentro del contexto de la dieta mediterránea de las bebidas fermentadas, entre ellas el vino y la cerveza, para evitar la aparición de enfermedades cardiovasculares. Ensayos clínicos demuestran que el vino, bebida rica en polifenoles proporciona efectos «antioxidantes, antiinflamatorios y disminuye la presión arterial» aseguró. Dijo que el vino tinto, la cerveza y vino blanco son los que más polifenoles tienen.

GERARDO MONTESEDECA

## ALGUNAS CLAVES DE HÁBITOS SALUDABLES

### 1 Actividad física Personalizada

Una actividad física adecuada a cada tipo de persona unida a una alimentación equilibrada, es fundamental para un control efectivo de los índices de obesidad y no solo el control de la ingesta de calorías, según informó la organización del congreso en nota de prensa al término del simposio *Retos de la Salud Pública en Nutrición: la perspectiva de la actividad física*.

### 2 Cerveza Prevención riesgos coronarios

El experto en Nutrición, Henk Hendriks, incidió en los efectos protectores que la cerveza podría tener sobre el sistema cardiovascular por los nutrientes derivados de sus ingredientes naturales, entre los que citó las vitaminas del grupo B y los polifenoles o antioxidantes naturales, que poseen una «gran capacidad» antiinflamatoria y antioxidante.

### 3 Dieta mediterránea Reducción riesgos

Ramón Estruch, también coordinador del estudio Prevención con Dieta Mediterránea (Predimed), resaltó las principales conclusiones del estudio, apuntando que el patrón alimentario próximo a la Dieta Mediterránea permite reducir hasta en un 30% el riesgo de sufrir complicaciones cardiovasculares (infarto de miocardio, ictus o muerte cardiovascular).

### 4 Vegetales y frutas Aceite de oliva y cereales

El experto recordó que la Dieta Mediterránea se caracteriza por la abundancia de alimentos vegetales (frutas, verduras, legumbres y frutos secos) pan y otros cereales, el consumo de pequeñas cantidades de carnes rojas, el aceite de oliva y una ingesta moderada de bebidas fermentadas (cerveza, vino y sidra), consumidas normalmente durante las comidas.



Exastronauta. Ellen Baker, experta en Medicina Espacial.

## Baker: «Es un gran reto permanecer saludable y alimentado en el espacio»

La especialista en Medicina Aeroespacial y exastronauta de la NASA, Ellen Baker, disertó ayer sobre la importancia de la alimentación durante los viajes espaciales para garantizar el éxito de la misión. «Es una gran responsabilidad mandar personas al espacio porque el cuerpo humano se

somete a situaciones especiales en las que debe atender, sobre todo, a problemas óseos y musculares que ocasionan estos viajes por falta de movilidad y ejercicio», afirmó la hoy también especialista de cáncer cervical. En este sentido, apuntó que se cuida mucho llevar alimentos ade-

cuados y que puedan ser almacenados porque ahí está la diferencia entre la vida y la muerte. Allí arriba quedarte sin comida es la muerte. Es un gran reto permanecer saludable y alimentado en el espacio». Baker recordó que cuando volvió de su misión lo primero que se comió fue un helado.