



EXAMEN ANUAL DE LA VISTA PARA LOS DIABÉTICOS

Las personas que sufren diabetes deben chequearse la visión cada año para evitar el desarrollo de la retinopatía diabética, que puede ocasionar ceguera. Así lo informaron varios expertos

alemanes en Berlín en un comunicado para la Semana de la Visión, la cual se realizará entre el 10 y el 15 de octubre. De acuerdo con los estudios realizados, el padecimiento está

relacionado con la diabetes de tipo 2, también conocida como diabetes no insulino dependiente. Aún no se ha encontrado la cura para la retinopatía diabética; sin embargo, si es

detectada con prontitud, puede ser tratada mediante un procedimiento con láser, el cual puede detener el deterioro de la deficiencia visual e incluso contenerla por completo.

Al parecer, los jóvenes suelen tener más riesgo que los pacientes de edad más avanzada, pues en los adultos su desarrollo es más lento y a menudo no presentan síntomas.

La única fórmula mágica para bajar de peso se basa en dieta y ejercicios

La obesidad es una enfermedad crónica en la que inciden factores genéticos, hábitos de alimentación y estilos de vida. Los expertos coinciden en que debe ser atendida permanentemente. Más allá de si es "bonito" o "feo" estar gordo, esa condición se asocia con afecciones como la diabetes y los males cardíacos

VANESSA DAVIES

Usted se colocó frente al espejo, y la única prueba que pasó es la de la grasa: grasa por aquí (y se pellizca la cintura, con algo de rabia), grasa por allá (y se toca los brazos, y los pliegues que se forman), grasa más acá (y hunde sus dedos en los muslos, para comprobar la teoría de la "piel de naranja"). Se sintió sexy, sí; tan sexy como puede sentirse una morsa frente a George Clooney o Naomi Campbell.

Admitámoslo: su problema no es que está "repueto" o "repuesta" (como diría la abuela en un claro eufemismo), sino que le sobran kilos. Y que esos kilos que abundan tal vez son un problema estético (en realidad, depende del concepto de belleza que gobierna cada sociedad y época, porque las mujeres rellenas de Rubens fueron un modelo en su tiempo), pero seguro que constituyen un problema de salud. Y que no existe una fórmula mágica para salir de ellos, salvo la dieta y los ejercicios, tal como lo ratifica Laura Baha Al Deen Krog, especialista en nutrición clínica del Centro Profesional Santa Paula.

La única fórmula mágica "es modificar los hábitos alimentarios mediante un plan dietético personalizado, llevadero y agradable de por vida. Ejercitarse más y admitir que es necesario tener un peso corporal saludable para un mejor -y merecido- vivir. Mientras antes se inicie el tratamiento (o mejor aún, la prevención), mejor". Más que vivir en plan de dieta, "se trata de modificar hábitos alimentarios de forma personalizada con el apoyo de su nutricionista"; más que estar todo el día entre el gimnasio, la montaña, el parque y el frenesí de la actividad física, "recomendamos ejercicios: 60 a 90 minutos diarios de alguna actividad aeróbica de leve a moderada intensidad, como por ejemplo, caminar en superficies planas o nadar".

Claro, si su índice de masa corporal es superior a 28, puede apoyarse en el tratamiento farmacológico, refiere Juan Carlos López Alvarenga, científico de la Fundación del Suroeste para la Investigación Biomédica de San Antonio, Texas (Estados Unidos), consultado por **El Nacional**. Hasta el momento, puntualiza el experto, sólo hay dos medicamentos aprobados por la Administración de Drogas y Alimentos de Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) para combatir la obesidad: sibutramina y orlistat. Pero estos tampoco logran milagros; siempre deben estar acompañados por un cambio en la alimentación. En opi-



IDEASSTOCK.COM

Más que estar todo el día entre el gimnasio, la montaña, el parque y el frenesí de la actividad física, recomendamos: de 60 a 90 minutos diarios de alguna actividad aeróbica

nión de López Alvarenga, "se usan mal si el paciente intenta tomarlos sin consejo médico, porque cae rápidamente en el fracaso y piensa que los fármacos no sirven".

Bajo control

Qué tantos kilos están de más en ese cuerpo que observa en el espejo o que palpa con temor, es

algo que varía de acuerdo con los parámetros médicos. Para Al-Deen Krog, el sobrepeso "es un estado en el cual el peso corporal sobrepasa un estándar o valor de referencia basado en la estatura. Se considera que un ser humano tiene sobrepeso cuando su índice de masa corporal (peso en kilogramos dividido entre estatura expresada en metros y pre-

viamente elevada al cuadrado) está entre 25 y 29". Este valor se interpreta de otra manera si el individuo pesa más, pero ese peso La obesidad, aclara la nutricionista, es una enfermedad en la cual existe exceso de grasa corporal total y localizada (como en el abdomen). Se identifica como un índice de masa corporal de 30 o más, a menos que ese 30 (otra vez la salvedad) refleje una proporción grande de músculo, como la que se encuentra en deportistas. Si ese número 30 forma parte de su organismo, usted padece de una patología crónica, que no se cura, aunque puede ser controlada, sostiene López Alvarenga.

Haga un ejercicio sencillito (puede ejecutarlo en privado): con una cinta métrica, mida el diámetro de su cintura. El II Consenso Nacional de Lípidos - coordinado por el cardiólogo Carlos Ponte, secretario de la Fundación Venezolana de Cardiología Preventiva- concluyó

Delgado, pero enfermo

Si quiere perder peso, pero la salud le importa un comino, haga todo lo contrario de lo que aconsejan los especialistas: es decir, cópiese de las dietas de amigas, amigos, vecinos, compañeras o compañeros de trabajo; si la obtiene de una revista o a través de Internet, mejor. Trate de realizar regímenes bruscos, de esos que prometen una figura esbelta en tres días, y que excluyen los carbohidratos o provocan el descenso de electrolitos (total,

si se desmaya porque le falta potasio, alguien le ayudará); olvídese de elaborar un plan conjuntamente con su nutricionista y adaptado a su realidad diaria.

Destierre de su diccionario personal la educación nutricional. ¿Qué le importa si se desequilibran los niveles de hemoglobina, colesterol, triglicéridos o azúcar en la sangre? Total, usted quiere verse delgado o delgada, y si no está sano o sana, ya se verá, ¿no?

Peso Ideal

Estatura (metros)	Hombre Peso razonable (Kg)	Mujer Peso razonable (Kg)
1,50	entre 48,40 y 55,40	entre 46,10 y 50,60
1,60	entre 55,00 y 63,00	entre 52,50 y 57,60
1,70	entre 62,10 y 71,20	entre 59,20 y 65,00
1,80	entre 69,70 y 79,80	entre 66,40 y 72,90

Fuente / Colegio de Nutricionistas y Dietistas de Venezuela

EL NACIONAL

Los genes que cada quien posee explican por qué algunos individuos tienen obesidad muy importante, o por qué son flacos aun cuando coman mucho

Causas diversas

No se rompa la cabeza pensando que la cifra que indica la balanza es producto únicamente de su papá y su mamá. O que es responsabilidad de las chucherías que engulle a diario, o del deporte que no practica porque le aburre todo lo que huele a sudor y movimiento (salvo el movimiento requerido para abrir la nevera). De acuerdo con López Alvarenga, la obesidad se sustenta en tres raíces: dieta, sedentarismo y factores genéticos.

"En nuestro tiempo tenemos un ambiente rico en alimentos altamente energéticos. Es decir, en poco volumen hay mucha energía. Esto es característico de las grasas (cada gramo aporta 9 kilocalorías de energía). Las hamburguesas, pizzas y los alimentos en bolsitas son ricos en grasas saturadas. Esas grasas hacen que las células adiposas puedan aumentar en número y, por lo tanto, las personas ganan más peso", describe el investigador.

"La actividad física ha disminuido", subraya, "porque, gracias a los beneficios del transporte, se hace más cómoda la vida, pero también se realiza menos ejercicio".

Los genes que cada quien posee "explican por qué algunos individuos tienen obesidad muy importante, o por qué son flacos aun cuando coman mucho. En líneas generales, el peso de los padres determina el peso de los hijos".

Probablemente usted cree que la culpa de su sobrepeso es de las hormonas; juraría que la glándula tiroidea está en huelga. Las causas endógenas existen (como el hipotiroidismo o los ovarios poliquísticos), pero son las menos frecuentes, aclara Laura Baha Al Deen. Una revisión crítica de su estilo de vida, además de los exámenes que la o el nutricionista le indique, darán la respuesta. La "pastilla" formada por la combinación de dieta, ejercicio y medicamentos (si es el caso) permitirá que se reconcilie con esa imagen que el espejo le entrega.



Cryo Blood Bank
Banco de Cordón Umbilical de Venezuela



"En varios estudios, los pacientes con leucemias tratados con Células Madre de Medula Ósea y Cordón Umbilical se han librado de la enfermedad; las Células Madre de la sangre de donadores también han reducido el Linfoma No Hodgkin, el cáncer de páncreas y ovarios".

Douglas Melton... Biólogo de la Universidad de Harvard

Para mayor información visite: www.cryobloodbank.com.ve Tlf: (0212) 5743827/ (0261) 7410106