Imaginación guiada contra el insomnio en oncología

BARCELONA
EUROPA PRESS

El Hospital del Mar de Barcelona ha comenzado a utilizar técnicas de imaginación guiada para tratar el insomnio que sufren los pacientes de cáncer avanzado para reducir el nivel de ingesta de fármacos y potenciar la comunicación con el paciente, según ha explicado Josep Planes, jefe de Sección de Cáncer y de la Unidad de Cuidados Paliativos del centro.

La terapia, que se aplica desde abril a una veintena de pacientes oncológicos, está guiada por un psicólogo, quien ayuda a los pacientes a rememorar vivencias agradables que consiguen generar un efecto de serenidad que facilita conciliar el sueño.

Además, el profesional les enseña una técnica para guiar la imaginación en momentos de ansiedad e insomnio.

REDUCIR FÁRMACOS

La terapia psicológica para combatir el insomnio, que afecta al 50 por ciento de los pacientes con cáncer avanzado, permite rebajar la dosis de sedantes y somníferos que se administra a estos enfermos, que además acusan problemas para metabolizar las sustancias.

Se trata de una línea de investigación de tratamientos no farmacológicos impulsada por el Hospital del Mar, que ha recibido 20.000 euros de la Asociación Española Contra el Cáncer de Barcelona para llevar a cabo una investigación más profunda que permita demostrar la evidencia de los resultados con un grupo control.

Las dietas hiperproteicas alteran la salud renal

Un estudio en ratas realizado en la Universidad de Granada confirma que producen un aumento del área glomerular e hipertrofia de los riñones

MADRID
ISABEL GALLARDO PONCE
igallardo@diariomedico.com

DM

El grupo de investigación AGR-145: Fisiología Digestiva y Nutrición, de la Universidad de Granada.

Las dietas hiperproteicas elevan el riesgo de padecer patologías renales y empeoran los marcadores urinarios y morfológicos del riñón, según un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Granada, que se publica en el último número de *Nutrición Hospitalaria*.

El trabajo muestra que la hiperfiltración renal que genera la ingesta excesiva de proteínas e insuficiente de hidratos de carbono se relaciona con la aparición de nefrolitiasis, debido a una disminución drástica del citrato urinario, a un aumento del calcio urinario, para compensar la acidez metabólica que provoca el exceso de proteína, y a un descenso del pH de la orina, además de que se eleva el riesgo de hipertrofia renal y puede aumentar el área glomerular. Según ha explicado a DM Virginia Aparicio García Molina, del Departamento de Fisiología de la Universidad de Granada, y una de las autoras del estudio, el trabajo se realizó con 20 ratas. "A un grupo se le administró *proteínas de gimnasio* -hidrolizados proteicos- para que el 45 por ciento de su dieta estuviera formada por proteínas en lugar del 15 por ciento habitual. El otro grupo recibió una dieta normoproteica -con un 12 por ciento de proteínas- durante doce semanas". Los resultados son extrapolables a humanos.

Se analizaron los marcadores de acidez en sangre y orina, se realizó una histología renal y se observó la cantidad de calcio que contenían los huesos. Las ratas que siguieron una dieta hiperproteica perdieron hasta un 10 por ciento de peso corporal, pero sin que se produjera una mejora paralela en el perfil de lípidos en plasma. Además, el citrato urinario fue un 88 por ciento inferior, y el pH urinario, un 15 por ciento más ácido. El peso del riñón de los animales sometidos a una dieta hiperproteica aumentó un 22 por ciento, y se incrementaron en un 13 por ciento el área glomerular y un 32 el área mesangial.

"Las dietas en las que sólo se obtiene energía a partir de las grasas ayudan a perder peso, pero alteran el proceso metabólico y producen muchos cuerpos cetónicos, debido a la ruptura del equilibrio ácido base", dice Aparicio. Sumado a la ausencia de prescripción de ejercicio y a la eliminación de frutas y verduras, "principal fuente alcalina, y que ayudan a regular el pH..., es un doble crimen porque no compensan lo que eliminan. Además, son una fuente importante de antioxidantes, por lo que su ausencia produce importantes deficiencias nutricionales".

Otro trabajo en el que ha participado Aparicio, que se publica en *Food and Function*, establece que no está demostrada la relación entre un mayor riesgo de osteoporosis y dietas hiperproteicas, ya que "cuando hay más pérdidas de calcio en el hueso, siempre que haya un aporte adecuado del mineral y de verduras y hortalizas, se absorbe más cantidad por vía intestinal".

Prueban que la dieta mediterránea reduce el riesgo de diabetes tipo 2

PAMPLONA
REDACCIÓN

El efecto favorable de la dieta mediterránea en la prevención del infarto y el ictus comprobado por la red Predimed (*ver DM del 26-II-2013*) se extiende ahora a la prevención de la diabetes tipo 2 en otro trabajo del grupo español que se publica en *Annals of Internal Medicine*. El ensayo, coordinado por Miguel Ángel Martínez-González, catedrático de Medicina Preventiva en la Universidad de Navarra, se ha realizado con 3.541 personas de 55 a 80 años y alto riesgo cardiovascular, inicialmente sin diabetes.

En el estudio se comprobó que una intervención dietética para promover la adherencia a la dieta mediterránea obtenía una reducción relativa del 30 por ciento en el riesgo de desarrollar diabetes. El grupo que recibió una dieta mediterranea suplementada con aceite de oliva extravirgen tenía una reducción del riesgo del 40 por ciento estadísticamente significativa, mientras que en el grupo que recibía frutos secos se redujo un 18 por ciento. Según Martínez-González, "sabíamos que se podía prevenir la diabetes actuando sobre el estilo de vida con programas de pérdida de peso y de fomento del ejercicio físico, pero ésta es la primera vez que un ensayo aleatorizado demuestra que también es posible hacerlo solo cambiando el patrón dietético, sin reducción de calorías, ni metas de pérdida de peso o de ejercicio físico. Además, es posible en personas mayores".

El ejercicio adolescente reduce el riesgo de sufrir IAM

MADRID
REDACCIÓN

Los adolescentes varones que practican ejercicio físico aeróbico y están en forma tienen menos riesgo de padecer un infarto en la vida adulta, según un trabajo que ha contado con una muestra de 743.498 personas en Suecia, y que se publica hoy en la edición *on-line* de *European Heart Journal*.

La relación entre la forma aeróbica del adolescente y el infarto se producía independientemente del IMC. No obstante, los hombres adultos que estaban en forma pero tenían sobrepeso u obesidad presentaban un riesgo mayor que los que no realizaban ejercicio pero eran delgados. "La forma aeróbica en los últimos años de la adolescencia puede reducir el riesgo de infarto. Sin embargo, la forma física no parece compensar el sobrepeso o la obesidad del riesgo. Por tanto, los datos sugieren que es más importante no tener sobrepeso que estar en forma, aunque es aún mejor estar delgado y en normopeso", según el autor principal Peter Nordström, de la Universidad sueca de Umea.

Cada aumento del 15 por ciento en la forma aeróbica se ligaba a una reducción en torno al 18 por ciento del riesgo de infarto 30 años más tarde al ajustar factores como el IMC y el historial socioeconómico. Además, el entrenamiento regular cardiovascular en la adolescencia tardía se asociaba de forma independiente con una reducción del 35 por ciento del riesgo de infarto temprano.