



► 1 Octubre, 2015

AVANCES MÉDICOS

Pequeños y grandes pasos que pueden beneficiar mucho a tu salud

➤ Nutrición

TOMAR YOGUR REGULA LA TENSIÓN, BAJA EL AZÚCAR Y EL COLESTEROL

Un estudio publicado en la revista *The Journal of Nutrition*, llevado a cabo por investigadores de la Universitat Rovira i Virgili (Tarragona) y la Red CIBERobn, refleja cómo **los lácteos bajos en grasa y, sobre todo, el yogur entero disminuyen las probabilidades de padecer una alteración metabólica** como puede ser la hipertensión, altos niveles de azúcar en la sangre, niveles elevados de

triglicéridos o cifras de colesterol anormales. Pero además, durante el estudio se dieron cuenta de cómo la relación con el consumo de queso era el opuesto, pues las personas que consumieron más tenían el mayor riesgo de desarrollar alguna de estas alteraciones. Esta investigación es parte del estudio PREDIMED (Prevención con Dieta Mediterránea).



➤ Corazón

ESPAGUETIS MÁS SANOS, QUE REDUCEN EL RIESGO DE INFARTO

Investigadores de la Universidad de Granada, con la colaboración de otras dos universidades italianas, han desarrollado un tipo de espagueti que tiene más fibra y proteínas que la pasta convencional, por lo que podría ser un alimento idóneo para prevenir enfermedades cardiovasculares. Está hecho con grano entero de cebada y un proceso de molienda especial que usa el aire para seleccionar las

fracciones de harina integral más ricas. Así, el resultado es una pasta rica en **betaglucanos, unos compuestos que reducen el nivel de colesterol en la sangre**, entre otras bondades para la salud.



UN TEST DETECTA ANOMALÍAS CARDIACAS EN MINUTOS

Se llama **iHealth CardioLab** y supone una gran ayuda a la hora de valorar si un paciente pudiera tener una enfermedad cardiovascular. Este sistema **realiza un examen del paciente rápido (tarda tan solo 10 minutos) y detallado que permite anticiparse a numerosos problemas de salud, como un infarto o un ictus**. Para ello cuenta con dos módulos de medición (similares a los brazaletes para tomar la tensión) que se colocan simultáneamente en el brazo y en el tobillo. Es entonces cuando el sistema toma la tensión arterial del paciente y realiza el cálculo de numerosos parámetros cardiovasculares, como el índice de presión sistólica, la presión arterial media o el flujo sanguíneo, entre otros datos, que determinan una anomalía antes de que esta se vuelva peligrosa para el paciente.

