

ACTUALIDAD

**ASOCIAN LA DIETA MEDITERRÁNEA
CON LA MEJORA DE LA SALUD MENTAL**

Un estudio del grupo de investigación en Riesgo Cardiovascular y Nutrición del *Instituto Municipal de Investigación Médica (IMIM-Hospital del Mar)* concluye que los efectos positivos de la dieta mediterránea no se dan sólo por la composición de los alimentos ingeridos, sino también por el estilo de vida asociado y una mejor percepción de las personas de su salud física y mental.

Los investigadores analizaron, entre los años 2000 y 2005, los datos procedentes de una población gerundense representativa. Se seleccionaron un total de 8.195 personas, con edades comprendidas entre los 35 y los

74 años, que fueron entrevistadas sobre sus antecedentes clínicos revelantes, hábitos alimentarios, consumo de alcohol y tabaco, actividad física y nivel cultural.

Los participantes cumplieron diversos cuestionarios validados en la práctica clínica y realizados por personal entrenado, tanto para obtener datos sobre la calidad de vida como para valorar el tipo de alimentos consumidos en los últimos 12 meses. Aunque la calidad de vida percibida relacionada con la salud es una medida de percepción más que una medida biológica, el estado de salud percibido mostró ser un predictor muy importante de la mortalidad a largo plazo.

Los resultados, publicados en la revista '*British Journal of Nutrition*', reflejaron de manera claramente significativa que, tanto en mujeres como en hombres, la dieta mediterránea está asociada a una mejor percepción de las personas de su salud física y mental. Además, los efectos de la dieta mediterránea no se vieron alterados por la actividad física, el valor del índice de masa corporal o el consumo de tabaco.

Anteriormente, diversos estudios asociaron la dieta mediterránea con la prevención de trastornos cardiovasculares y la mejora de expectativas de vida. La calidad de vida, además de factores socioculturales, está estrechamente relacionada con el estado físico y mental percibido.

Fuente: *Europa Press* // 5 de febrero de 2009



COCINA: Quinoa a la jardinera

INGREDIENTES:

300 gr de quinoa • 2 dientes de ajo • 1 cebolla morada
2 zanahorias grandes • 1 nabo • 200 gr de brécol (brócoli)
1 rama de apio • 100 gr de judías verdes
caldo de verduras o agua • aceite de oliva
pimienta negra molida • sal

PREPARACIÓN:

En una sartén o cazuela, sofríe en una cucharada de aceite el ajo y la cebolla picados finos, un par de minutos. Agrega la zanahoria, la judía, el nabo y el apio, todo pelado y corta-

do en trozos pequeños. Añade medio vaso de caldo o agua y cuece tapado unos 10 minutos a fuego lento. Añade el brécol y salpimenta al gusto, destapa y cuece otros 10 minutos o hasta que la verdura esté blanda pero al dente.

En otra cazuela, rehoga la quinoa con una cucharada de aceite y cubre con dos veces su volumen de caldo y tapa. Sube el fuego y cuando rompa a hervir baja la llama al mínimo y deja que se cocine hasta que se consuma todo el líquido y esté blanda.

Coloca la quinoa como lecho en los platos y sirve las verduras encima. Sirve caliente.

Receta de *El delantal verde* - <http://eldelantalverde.wordpress.com>

RESOLUCIONES DE LA ASAMBLEA GENERAL

Cargos de la Junta Directiva:

Presidente:	David Román
Vicepresidenta:	Inmaculada Teresí
Secretaria:	Alicia Mullor
Tesorerera:	Mila Morales
Bibliotecario:	Miguel A. Sanjuán
Vocales:	Liberto Soler, Sari Cambra, Pepa García y Salomé Moltó

La cuota de socios sigue en 20 euros y 26 para las de gimnasia. La cuota de socio simpatizante sigue en 15 euros. El importe de las mismas puede ingresarse en la cuenta de la Sociedad en la CAM: 2090-1006-00046003/17 o acudir a la Sociedad cualquier viernes a partir de las 19 horas.

Les recordamos que el pago de la cuota debe satisfacerse antes del mes de Junio.



PROGRAMA DE ACTIVIDADES MARZO 2009

marzo 2009						
l	m	m	j	v	s	d
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

VIERNES 6

A las 19,30 horas. Presentación del libro "ES EL MOMENTO" de Begoña Beneito "Luhema", acompañada del equipo del programa de radio "El Mundo de las 13 Lunas".

Un libro en el que se relata cómo despierta el cuerpo de luz en nosotros, y cómo nos mueve el despertar en todo lo relacionado con las emociones y vivencias cotidianas. Una herramienta que nos ayuda a recordar nuestra herencia espiritual, nos expresa cómo salir del miedo y nos muestra cómo vivir ahora esta nueva frecuencia del cuerpo de luz integrado en nosotros.

VIERNES 13

A las 19,30 horas. DEMOSTRACIÓN de cocina y CATA de aceite ecológico de producción local.

VIERNES 20

A las 19,30 horas. Chocolatada para todos los socios que se inscriban con anterioridad. Precio de 3 euros por persona.

VIERNES 27

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO bajo el título "20 reglas para ser feliz" presentada por José Manuel Martínez (Psicólogo).

PROGRAMA DE ACTIVIDADES ABRIL 2009

abril 2009						
l	m	m	j	v	s	d
			1	2	3	4 5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

VIERNES 3

A las 18,30 horas. Reunión de la Junta Directiva, y
A las 19,30 CHARLA presentada por Marina García. Tema: "Los Chakras" y a continuación una relajación con visualización.

VIERNES 17

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO a cargo de Agustín Silvestre. Tema: "Los distintos tipos de constitución humana".

A todas las conferencias pueden asistir tanto socios como público en general

**Sociedad
Naturista
Vegetariana**

El próximo 1 de Mayo la Sociedad invita a sus socios a una paella vegetariana que se hará como siempre en el "Mas del Pinar". Quienes deseen asistir deben inscribirse el viernes 17 de abril en la Sociedad o llamar al teléfono 966500405 los días 28 y 29 de Abril. El precio para los no socios será de 5 euros por persona.

C/Músico Serrano, nº 5
03802 ALCOI

en internet:
<http://es.geocities.com/snvalcoi>
snvalcoi@yahoo.es

El próximo 4 de Mayo, viaje a Murcia para visitar el CEMACAM Torre Guil. El recorrido nos permitirá conocer el bosque mediterráneo y sus usos humanos tradicionales dentro de un entorno de gran belleza natural como es la Finca Municipal del Majal Blanco. Se necesita calzado cómodo.

El precio es de 7 euros por persona y se incluye la comida. Los interesados deben inscribirse cuanto antes en la Sociedad, ya que el número de plazas es limitado.

*Somos miembros de la
Unión Vegetariana Española*
www.unionvegetariana.org



- EXCURSIONES -

Durante esta temporada, **todos los miércoles habrá excursión.**
La salida tendrá lugar a las 8,30 horas desde la Sociedad.

- TALLERES Y CURSOS -

Las sesiones de **GIMNASIA** se realizan los lunes, martes y jueves, de 9:15 a 10:15 de la mañana, y los viernes por la mañana de 9:30 a 10:45 horas.

Todos los miércoles a las 20 horas **Meditación activa: "Sé tú mismo"**, dirigida por *Pepa García*.



NOTAS BREVES

VINCULAN EL CONSUMO DE CARNES CURADAS Y AHUMADAS CON LA LEUCEMIA

Un nuevo estudio ha mostrado que el consumo de carnes curadas y ahumadas (y también pescados) está correlacionado con el riesgo de contraer leucemia, la forma más común de cáncer en los niños, mientras que el consumo superior de verduras y legumbres está asociado con un riesgo reducido.

Este estudio poblacional realizado en Taiwan comparó 145 casos agudos de leucemia con 370 controles, de edades comprendidas entre los 2 y los 20 años. Una razón que se

ha sugerido para explicar ese mayor riesgo es la formación de compuestos N-nitroso en el estómago, que son cancerígenos, tras el consumo de carnes ahumadas y curadas.

Liu C, Hsu Y, Wu M, et al. Cured meat, vegetables, and bean-curd foods in relation to childhood acute leukemia risk: A population based case-control study. *BMC Cancer* 2009;9:15. doi:10.1186/1471-2407-9-15.

Fuente: www.pcrm.org // 30-1-2009

INGESTA DE CALCIO Y FRACTURA DE CADERA

Un estudio científico desarrollado en el *Instituto Karolinska* de Suecia (donde se conceden los premios Nobel cada año), analizando la relación entre la ingesta de calcio y las fracturas de cadera en personas mayores, ha sido publicado en el número de diciembre de 2008 de *Food Nutrition Research*.

En los comentarios el autor dice: “La ingesta de calcio dietético se considera importante en la prevención y el tratamiento de la osteoporosis. Sin embargo, las personas de países con una elevada ingesta de calcio procedente de alimentos tales como la leche y sus derivados presentan una elevada incidencia de fractura de cadera”.

Los científicos observaron: “No hubo una relación significativa entre la ingesta de calcio y la edad, el sexo, la densidad mineral ósea, el calcio o la albúmina en sangre, el tipo de fractura o el índice de masa corporal”.

Las conclusiones de los investigadores:

“Los pacientes con fractura de cadera tenían un consumo medio de calcio superior a la ingesta diaria recomendada”.

“La relación entre ingesta de calcio y susceptibilidad a las fracturas es compleja”.

Calcium intake in elderly patients with hip fractures. Cho K, Cederholm T, Lökk J. *Food Nutr Res*. 2008;52. doi: 10.3402/fnr.v52i0.1654.

LOS ARÁNDANOS PREVIENEN LAS INFECCIONES DEL TRACTO URINARIO

El alto contenido en ácido de los arándanos, que desde hace años se utilizan en remedios caseros para las infecciones del tracto urinario (ITU) más simples, ayuda a inhibir el desarrollo de bacterias en el tracto urinario, apuntó la American Urological Association (AUA).

Las ITU se manifiestan cuando una bacteria penetra en el tracto urinario y se multiplica en la uretra, lo que provoca irritación y enrojecimiento en la pared que recubre la uretra. Si no se trata, la bacteria que ha causado la infección en la uretra puede desplazarse más allá en el tracto urinario hasta llegar a la vejiga o a los riñones. Las infecciones de los riñones son peligrosas y pueden conducir a afecciones que amenazan la vida como la bacteriemia (bacterias en el torrente sanguíneo) si no se tratan.

Los síntomas de las ITU comprenden dolor al orinar, orina turbia, orina con un olor más fuerte de lo normal, o sangre en la orina (hematuria). Las personas que tienen estos síntomas deben consultar a su médico.

La AUA también declaró que la hematuria podría deberse a problemas más serios en el tracto urinario, y que cualquier persona que note rastros de sangre en la orina debe recibir atención médica de inmediato.

Aunque los arándanos son beneficiosos, quizá no ayuden a todo el mundo. Otras formas de prevenir las ITU incluyen hidratación adecuada y el uso juicioso de los antibióticos recetados por el médico. No postergue ni contenga la orina, ni tampoco orine de prisa. Porque su riesgo de ITU puede ser más alto si retiene la orina o si su vejiga no se vacía por completo, advirtió la AUA.

Fuente: *HealthDay News* // 3-12-2008