



► **Estudio clínico sobre la caída del cabello**

El doctor Jiménez Acosta explica cómo se realiza un estudio clínico sobre la caída del cabello, incluyendo un consentimiento informado.

# Canarias7 saludable

► **La mente, la publicidad y la propaganda**

El doctor René de Lamar se detiene hoy en la historia de quien fue pionero en enlazar mente y propaganda.



suplemento semanal

## Mitos y falsas creencias

**Consultas frecuentes.**

El papel de las bebidas energéticas o del agua con azúcar frente a las agujetas son algunas de las dudas que resuelve el doctor José Luis Caballero, experto en Nutrición y Dietética del Hospital Perpetuo Socorro



C7

# 'RUNNING' Y COMIDA

# HPS

HOSPITAL PERPETUO SOCORRO

## NUTRICIÓN

[www.HPShospital.es](http://www.HPShospital.es)



# ALIMENTACIÓN Y 'RUNNING'

## mitos y leyendas

**Hospital Perpetuo Socorro.** Basar o no la alimentación en carbohidratos, el papel de las bebidas energéticas o del agua con azúcar frente a las agujetas son algunas de las dudas que resuelve el doctor José Luis Caballero, experto en Nutrición y Dietética

CANARIAS7 SALUDABLE  
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

La fiebre del *running* con sus múltiples beneficios es ya un hecho que se traslada en la participación en multitud de carreras populares, como la HPS San Silvestre que celebra su decimosexta edición el próximo 31 de diciembre. Con la popularización de este deporte han surgido multitud de mitos, en algunos casos erróneos, sobre cuál es la alimentación adecuada para correr.

Entre las principales creencias asociadas a la alimentación de una persona que practica deporte en general y *running* en particular se encuentra la de que el ejercicio permite comer todo lo que se quiera. «Evidentemente no se puede a pesar de estar realizando una actividad física sin que esto afecte al estado de forma en relación a la ganancia o mantenimiento de peso. Como cualquier persona, el deportista debe guardar un equilibrio nutricional con respecto a la actividad que realiza. En ningún caso hacer deporte significa comer de una forma descontrolada», asegura el doctor José Luis Caballero, Máster y experto en Nutrición y Dietética de Hospital Perpetuo Socorro.

Con respecto a la alimentación a base de carbohidratos, otra creencia muy extendida, tal práctica constituiría una alimentación deficitaria. Los carbohidratos son una magnífico soporte energético para el trabajo muscular, pero el resto de las funciones corporales, incluyendo la de los propios músculos, precisan de otros nutrientes en mayor o menor cantidad. Incluso la malafamada grasa debe formar parte de esta alimentación, apunta el doctor Caballero. «Por tanto, la relación de hidratos/grasas/proteínas se sigue manteniendo en la misma proporción de 55/25/20 del aporte calórico total diario. Donde sí tiene mayor importancia en aporte de hidratos es en la comida previa a la prueba física, donde se puede incluir una porción de hidratos de carbono de absorción lenta, pero en cantidades moderadas. Debemos tener presente que la digestión es un proceso que requiere bastante energía», pormenoriza.

Es muy frecuente escuchar que correr en ayunas, como realizar otros deportes, ayuda a perder peso. Lo cierto es que esta



**Consejos del especialista.** El doctor José Luis Caballero aconseja qué comer y beber para correr.

práctica equivale a realizar un trabajo corporal sin reservas energéticas, y sin ellas no se puede soportar la misma intensidad física con lo cual posiblemente se realizará menos gasto calórico y a la larga se perderá menos peso.

Pero esta comida, ¿debe ser copiosa? «Si hacemos una comida muy abundante antes de hacer ejercicio, el estómago estará lleno de alimentos y se pueden sentir molestias digestivas durante la actividad. También hay que tener presente que la digestión es un proceso complejo que absorbe bastante energía al orga-

nismo, con lo cual estar en pleno proceso digestivo durante el ejercicio no es lo más adecuado», considera el experto en Nutrición y Dietética.

No menos usual es el costumbre de tomar agua con azúcar para prevenir las agujetas pero, partiendo de la base de que las agujetas son microlesiones musculares producidas en un músculo no preparado para un determinado ejercicio, no tiene sentido preventivo la toma de agua con azúcar. Por ello, la mejor previsión para las agujetas es el calentamiento muscular previo y evi-

tar sobrepasar el esfuerzo al que están acostumbrados los músculos. Un buen estiramiento posterior también puede ayudar a disminuir las molestias.

Las bebidas energéticas son otro tema en el que circulan diferentes versiones. El aporte de agua y sales minerales dependerá de la intensidad, hora, temperatura y características personales a la hora de hacer alguna actividad física. Es importante una adecuada hidratación previa que se puede interrumpir un buen rato antes de la prueba para no tener necesidades fisiológicas

durante el ejercicio. Durante la carrera y como norma general, en la primera media hora es suficiente con reponer agua y a partir de ese momento sería conveniente añadir sales minerales y algún complemento con azúcares. «En mi opinión, las bebidas energéticas no son realmente necesarias pues en su mayoría llevan en su composición sustancias que pueden aumentar la tensión arterial, frecuencia cardíaca y temperatura corporal», concluye el Máster y experto en Nutrición y Dietética de Hospital Perpetuo Socorro.

## Aumento de la masa muscular

El ejercicio potencia la actividad muscular dotando de suficiente tensión a estos músculos y la dieta hace que el organismo necesite utilizar la grasa que los rodea. Por ello, para mejorar el tono muscular y perder el exceso de grasa es la suma de ambos parámetros. Un programa únicamente de actividad física sin control de la dieta y el peso podría aumentar el perímetro a expensas de au-

mentar el tejido muscular. Esto no significa que el ejercicio, ni mucho menos, engorde. El ejercicio físico si se hace con una intensidad y continuidad apropiada lo único que producirá es un aumento de la masa muscular, que llevados a la báscula significaría un aumento del peso pero en ningún caso sería por incrementarse el tejido graso sino el muscular. Y la obesidad se define como un aumento de la

proporción del tejido graso y no sólo del peso corporal. En el extremo opuesto está la creencia de que dejar de hacer deporte supone un aumento de peso. Al margen de la pérdida de todos los beneficios tanto para la salud física como mental que supondría tal abandono, todo dependerá del equilibrio energético que se mantenga si se cesa la actividad deportiva. Lo que sí ocurre es que el

tejido muscular no se transforma en grasa ni viceversa. Dejar de hacer abdominales, por ejemplo, produce una disminución del tejido muscular abdominal y no desde luego un aumento de la grasa abdominal. Esta aumentaría en caso de producirse un desequilibrio del aporte de alimentos en relación a la actividad física que se esté desarrollando en ese momento.





CIRUGÍA

Plástica . Estética . Reparadora

HPS

HOSPITAL PERPETUO SOCORRO

**Dr. Javier Elejabeitia**  
Especialista en Cirugía Plástica,  
Estética y Reparadora

CIRUGÍA | MAMARIA  
FACIAL  
CORPORAL

Medicina Estética  
Toxina Botulínica  
Rellenos Faciales  
Mesoplastia / Vitaminas  
Plasma Rico en Plaquetas  
Hilos Tensores  
Peeling

Unidad Láser  
Fotodepilación  
Eliminación de Tatuajes  
Tratamiento de Manchas Cutáneas

Contorno Corporal  
Mesoterapia  
Drenaje Linfático  
LPG

928 49 99 20  
HPShospital.es



## Los neumólogos defienden la vacuna antigripal

**Campaña.** Los especialistas sostienen que la vacunación es la «medida más eficaz» para los pacientes respiratorios crónicos

CANARIAS7 SALUDABLE  
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

La vacunación antigripal es la medida global «más eficaz» para reducir la morbimortalidad en pacientes respiratorios crónicos, entre los que figuran los de mayor rango de edad, aquellos con patologías crónicas y los que tienen sus sistemas inmunitarios más deteriorados, según han recordado desde la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR), con motivo de la puesta en marcha de la campaña antigripal en España.

«La gripe sigue constituyendo en España un problema de salud pública de gran magnitud, ya que obliga a destinar importantes recursos para frenar su elevada incidencia y por el relevante número de ingresos hospitalarios que se producen derivados de las complicaciones que puede presentar», según el coordinador del Área de Enfermedades Infecciosas y Tuberculosis de la SEPAR, Francisco Javier García Pérez.

Por ello, la implementación de la campaña de vacunación po-

dría lograr evitar casi el 50 por ciento de las 2.000-3.000 muertes que se producen cada año en España por las complicaciones derivadas de la gripe.

«Como ocurre con otras vacunas, la antigripal estimula de forma segura a nuestro sistema inmune para que produzca anticuerpos que nos aseguren una protección eficaz. La eficacia de la vacuna antigripal varía entre individuos en función de su estado inmunológico. En adultos sanos oscila entre el 70 y el 90 por ciento de los casos y en población infantil su eficacia se sitúa en el 80 por ciento de los casos», ha detallado el doctor.

Además, en la mayoría de los casos, la vacunación no origina efectos secundarios importantes. La complicación más frecuente es un leve eritema y dolor en el sitio de punción que suele ceder a las 24 o 48 horas.

Los grupos que deberían recibir la vacunación antigripal son las personas mayores de 65 años (sobre todo si conviven en instituciones cerradas), las embarazadas, y los niños y adultos con enfermedades metabólicas, obesidad mórbida, insuficiencia

renal, asplenia (o ausencia del bazo), hepatopatía crónica, anemia, enfermedad neuromuscular grave, cáncer e inmunopresión. También deberían vacunarse aquellas personas que podrían transmitir la gripe a poblaciones especialmente vulnerables. Eso incluye a personal que trabaja en centros sanitarios (también estudiantes), instituciones geriátricas, bomberos, cuerpos de seguridad del Estado, trabajadores de emergencias y de Protección Civil.

Por todo ello, desde la sociedad aconsejan que antes de vacunarse es «importante» consultar cualquier duda y seguir las recomendaciones de los médicos de Atención Primaria, de los especialistas correspondientes y de las Sociedades Científicas.

Asimismo, hay que tener en cuenta que el abordaje preventivo es la mejor estrategia frente a la gripe, porque está causada por un virus y los antibióticos no son eficaces para curarla.

La prevención incluye diversas medidas para evitar el contagio, desde lavarse las manos con frecuencia y otras prácticas de higiene hasta la vacunación.

## Sin justificación científica, el cannabis terapéutico

La Organización Médica Colegial (OMC) ha considerado que «a la luz del conocimiento científico actual», no se encuentra, de momento, justificación para que se valore el uso terapéutico del cannabis. La Asamblea Ge-

neral ha refrendado, por unanimidad, un informe en el que pide que el uso terapéutico del cannabis disponga de un respaldo científico sólido, se someta al control estricto de la Agencia Española del Medicamento y Produc-

tos Sanitarios (AEMPS) y se sigan los procedimientos habituales establecidos para cualquier otro fármaco. La OMC se pronuncia así después de que esta semana la Comisión de Sanidad y Servicios Sociales del Congre-

so haya dado luz verde a la creación de una subcomisión para analizar la posible regulación en España del uso terapéutico de esta droga y derivados, a partir de una proposición no de ley de Ciudadanos (Cs).