

Científics catalans descobreixen nous gens involucrats en l'obesitat infantil

Un equip científic liderat per les universitats Pompeu Fabra (UPF) i l'Autònoma de Madrid (UAM) ha realitzat un estudi que revela nous gens involucrats en l'obesitat infantil greu.

Els resultats, publicats a la revista 'Plos Genetics', revelen mutacions en gens relacionats amb la regulació hipotalàmica de la gana. A més, un dels gens trobats s'associa també al trastorn de dèficit i hiperactivitat (TDAH). "La majoria de les variants genètiques detectades associades a obesitat han estat heretades d'un dels pares amb obesitat més moderada i probablement tenen un efecte dominant", assegura Luis Alberto Pérez Jurado, cap de la recerca i de la Unitat de Genètica de la UPF i d'un grup del Centre d'Investigació Biomèdica en Xarxa de Malalties Rares (CIBERER) de l'Institut de Salut Carlos III. Gairebé el 28% dels infants espanyols pateix obesitat, la malaltia crònica més prevalent en la població infantil i adolescent.

L'estudi s'ha basat en les dades genètiques de 480 infants espanyols amb obesitat infantil severa. Diversos dels gens descoberts presenten funcions interrelacionades amb la regulació de la gana, la sensació de sacietat i processos hormonals. GRIK1 i GRM7 són membres de la família de receptors de glutamat, que tenen diversos papers

en la fisiologia del sistema nerviós central, un d'ells la regulació del balanç d'energia i la ingesta. "En estudis amb ratolins s'ha vist que l'absència d'un altre receptor de glutamat de la mateixa família (mGluR5) porta a un descens considerable en el pes", assenya Pérez Jurado.

GRPR és el gen que dona lloc al receptor de la gastrina, una hormona encarregada de facilitar la digestió a l'estómac i pro-

GRPR és un gen que, si té un mal funcionament, causa dificultats per sentir-se saciat

movre la sensació de sacietat. "El mal funcionament del gen GRPR pot causar dificultats per sentir-se saciat i, en conseqüència, provocar una major ingesta de menjar", destaca el cap de l'estudi.

D'altra banda, el gen SLOC4C1 està involucrat, entre altres funcions, en el transport de les hormones tiroïdals. Aquestes hormones s'han relacionat en nombroses ocasions amb variacions de pes i l'hipotiroidisme, per exemple, és una causa freqüent de sobrepès.

Finalment, els científics han



trobat una variant al gen NPY en una família amb diversos casos d'obesitat severa en almenys tres generacions, en què els homes presenten a més un trastorn de dèficit d'atenció i hiperactivitat. "El gen NPY dona lloc a un pèptid amb funcions moduladores en el control del balanç energètic i la conducta, incloent la conducta alimentària. Per aquest motiu, no resulta estrany que hi hagi un vincle entre el TDAH i l'obesitat, atès que tots dos poden estar causats per trastorns de conducta regulats pel mateix gen", assenya Clara Serra, primera autora de l'article i investigadora de la Universitat Pompeu Fabra i del CIBERER.

Tant l'ambient com l'herència genètica juguen papers crucials en el desenvolupament de l'obesitat, que per això es defineix com a una malaltia complexa. Tot i així, i especialment en els casos d'obesitat infantil severa, la genètica té un pes important. Malgrat l'esforç dels últims anys, els factors genètics subjacents a la malaltia encara són en gran part desconeguts.

"L'obesitat és, ara per ara, un dels principals problemes de salut pública en els països occidentals. Per això és de vital importància que, a més de fomentar els bons hàbits, estudiem les seves bases genètiques. Només així aconseguirem entendre mi-

llor els mecanismes i la susceptibilitat de cada persona i contribuir a evitar-la, tractar-la o a frenar l'impacte negatiu que aquesta malaltia exerceix sobre la societat", afirma Serra.

"La combinació de la càrrega genètica amb l'ambient clarament 'obesogènic' que ha sorgit en els últims anys amb les societats industrialitzades segurament explica el fet que la malaltia s'expressi de forma més evident en els fills que en els pares", analitza Pérez Jurado. L'obesitat no només comporta problemes per a la salut de l'infant, sinó que, a més, implica el risc de patir aquesta malaltia i altres de derivades en l'edat adulta.

Publiterapia.com



Cuidar de la teva salut és tan fàcil com anar-se'n abans al llit.

#Duerme1HoraMás

A Asisa som experts en salut i tenim una bona notícia per a tu: **dormint entre 7 i 9 hores diàries protegeixes el teu cervell, el teu cor i tot el teu organisme.**

I si hem contractat aquest anunci per dir-te això, és perquè invertim tots els nostres recursos a cuidar-te, inclosa la nostra publicitat.

Empresa col·laboradora:

R 200
AÑOS

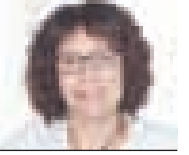
Asisa Lleida.
Gran Passeig de Ronda, 170, entresol
asisa.es 901 10 10 10

Res més que la teva salut
Ni més ni menys que la teva salut

ASISA ➔

Vol *aprimar-se* de forma natural?

TERÀPIES ALTERNATIVES
MAGDA SOLÉ
Terapeuta



Sabem que els homes i les dones acumulen el greix de forma diferent. Les dones tendeixen a emmagatzemar-la al voltant dels malucs, natges i cuixes, mentre que els homes la porten en la cintura. Però, sabia vostè que el greix abdominal pot ser més perillós que el greix que s'emmagatzema en qualsevol altra part del cos?

"El greix en la cintura és diferent", diu el Dr. Arthur Agatston, director de benestar i prevenció del Baptist Health South Florida.

Avui et vull parlar del "Pegats per aprimar".

Tots volem tenir un cos perfecte, i més en aquesta època de l'any.

Els éssers humans volem estar primers, però no volem fer cap tipus de sacrifici, i menys quan és l'hora de menjar, tot ho solucionem entorn d'una taula amb un bon àpat i un bon vi. Hi ha infinitats de dietes, cremes, batuts... Però el resultat no sempre és el que desitgem, si no per l'efectivitat dels productes o bé perquè no som constants en l'aplicació o el tractament.

En el nostre centre hem incorporat un nou producte per aprimar, són els pegats magnètics.

La seva aplicació és externa i no cal fer cap tipus de dieta.

Un nou producte que ajuda a aprimar-se són els pegats magnètics

Són productes segurs, 100% naturals i no tenen cap tipus de contraindicació. (Tan sols si es pateix alguna al·lèrgia a la pell, si estàs embarassada o estàs al·letant s'ha d'avisar al terapeuta.)

L'aplicació dels pegats va variant segons es veuen els resultats desitjats però hi ha una zona clau per la seva efectivitat, sota el melic. En aquesta zona hi ha una gran concentració de vasos sanguinis i de venes capil·lars que permeten el procés d'impregnació a la pell, treballar de la millor manera i facilitar la seva funció.

És important portar els pegats a la nit, quan estem dormint el cos sol emmagatzemar greix, el nostre metabolisme estar en el nivell més baix, per tant és important deixar-los

posats i així millorar la seva eficàcia.

El greix subcutani més conegut com el "mixelins", és el greix que s'acumula sota la nostra pell i la que normalment perdem amb més facilitat quan fem exercici o apliquem alguna substància per desfer els greixos. Segons la genètica i les nostres hormones, els greixos es poden acumular més en una zona que en altra. Als homes a l'estómac i panxa, mestres que a les dones als malucs i cuixes.

Els pegats magnètics actuen controlant la gana, ajuden a cremar els greixos i a eliminar excés de toxines que ens perjudica al nostre cos.

L'avantatge que tenen els pegats magnètics és que no cal fer cap tipus de dieta, ara bé, és recomanable beure dos litres d'aigua durant el dia, no menjar hidrats de carbó ni fruita (com vaig parlar en l'article anterior, recomano prendre la fruita amb l'estómac buit i no barrejar diferents fruites, el procés digestiu es fa millor) ni amanides a partir

de les 18 hores.

És important fer exercicis moderats durant 30 minuts al dia, portar els pegats quan fem els exercicis, ja que en obrir els porus de la pell, els components dels pegats penetren amb més facilitat i actuen millor.

També els podem utilitzar el temps que vulguem fins a aconseguir el resultat que estem buscant (la majoria de les persones entre 1 o 2 mesos arriben a l'objectiu desitjat) ara bé, quan deixis de posar-te'ls, es recomana no fer excessos i complir les regles marcades, el pes no el tornem a recuperar.

Cal tenir en compte que hi ha una edat mínima per posar els pegats magnètics, a partir dels 14 anys.

He de dir que si es té força de voluntat, disciplina i constància és la millor solució per treure aquests quilos de més que no volem aquest estiu!



ÀREA MATERN INFANTIL

Des de 1947 amb tu.
AMB VOSALTRES



HLA PERPETUO SOCORRO
C/ Bisbé Meseguer, 3
Lleida - grupohla.com

La recerca en salut mou a Catalunya més de 500 milions d'euros en dos anys

La recerca en ciències de la salut realitzada als centres de recerca biomèdica i instituts d'investigació sanitària de Catalunya ha mogut més de 500 milions d'euros en dos anys segons la Generalitat, que al·ludeix a les dades dels exercicis 2014 i 2015.

300 milions van correspondre al 2015. Aquestes dades apareixen als informes de la Central de Resultats de Recerca que analitzen els recursos, la transferència i la producció científica dels dife-

Durant el 2015, la Generalitat va atorgar per subvenció directa 60,2 milions d'euros a aquests centres, un 3,5% més que l'any 2014. Tanmateix, la capacitat

Per cada euro que inverteix la Generalitat als centres, aquests en capten quatre

global per captar recursos competius dels equipaments va augmentar un 26% i la de recursos no competius un 10%.

Les xifres totals indiquen que per cada euro que la Generalitat inverteix en els centres i instituts, aquests van tenir la capacitat i suficiència de captar quatre euros mitjançant fons competius i no competius.

Els resultats de l'informe mostren que els centres de re-



cerca són més dependents de l'assignació pública de la Generalitat que els instituts, atès que aquells disposen de més oportunitats d'obtenir fons no competius com per exemple mitjançant la realització d'assajos clínics.

Una dada important és que s'aprecien signes de recuperació en el nombre de personal contractat dedicat a la investigació,

el nombre del qual va patir una davallada durant els pitjors anys de la crisi econòmica.

Durant el 2014, el personal treballant a temps complet en el conjunt de centres/instituts era d'un equivalent a 5.754 jornades completes (Equivalent a Jornades Completes-EJC), la qual cosa correspon a una reducció del 18% respecte al 2013 (7.013

EJC), degut encara a la crisi i a la retallada de pressupostos públics, sigui estructural o en projectes de recerca.

Això ha fet encara més competitiu aconseguir recursos externs. En canvi, l'any 2015 el total d'equivalents a jornades completes va augmentar fins a 6.487, arribant quasi als valors de les edicions anteriors (2012 - 13).

D'aquesta xifra, 300 milions d'euros van correspondre a l'any 2015

rents centres i instituts participats per la Generalitat.

El col·legi de nutricionistes crea un fons per oferir tractaments a malalts de càncer, diabetis i cel·liaquia

El col·legi de dietistes-nutricionistes de Catalunya (CoDiNuCat) ha creat un fons econòmic per oferir tractaments dietètics individualitzats a malalts de càncer, diabetis i cel·liaquia.

El col·legi ha establert un acord amb associacions d'afectats de cel·liaquia i diabetis, amb la Federació Catalana d'Entitats contra el Càncer i amb la Creu Roja Catalunya en virtut del qual es facilitarà a malalts en situació d'elevada vulnerabilitat

uns vals bescanviables per anar a la consulta d'un dietista-nutricionista i adaptar el que menja a la seva malaltia. L'acord, vehiculat a través de la campanya 'Això s'ho val!', s'ha posat en marxa amb l'entrega de 10.000 euros del col·legi a les entitats perquè els facin arribar als pacients.

Nancy Babio, presidenta del CoDiNuCat, destaca que un abordatge dietètic "adequat" és "essencial" en la prevenció i el tractament de malalties cròni-

ques i també en la "millora" de la qualitat de vida dels afectats.

El col·legi cita l'Organització Mundial de la Salut (OMS) per afirmar que dels deu factors de risc que més perjudiquen la salut, sis estan relacionats amb l'alimentació. En aquest sentit, apunta l'entitat, l'OMS i les entitats científiques de referència consideren la prevenció de l'obesitat i de les malalties cardiovasculars una prioritat de la salut pública.

CASANETA

NETEJA I MANTENIMENT

Tots els serveis de neteja per a la llar

- Neteja general i manteniments
- Cobres i tapissos
- Vidres i pantalles
- Jardins, terrasses, comunitats, piscines, banyes i porxos

amb més de 20 anys d'experiència

Raons per confiar

- Honradesa i seguretat
- Servei amb supervisió
- Preu econòmic

C/ Vallcalent, 46 Lleida
(cantonada Pg. de Ronda)
973 26 24 24
casaneta@lleida.org

Salut i seguretat per les persones en el treball.

El servei de prevenció de riscos laborals responsable, proper i equilibrat.

Av. Pinyana, 1 · Lleida
Tel.: 973 270 518
www.spactiva.es

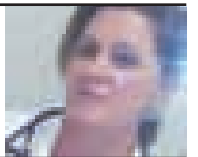
El nostre objectiu es aconseguir millorar la qualitat de vida dels nostres pacients mitjançant teràpies alternatives.

PAR BIO MAGDA SOLÉ TERÀPIES ALTERNATIVES

C/ Lleis Companyes, 2 Pral. 4, 25002 Lleida · Tel. 681 996 841

El consumo regular de **alimentos picantes** podría estar vinculado a un menor riesgo de muerte

INFORMACIÓ SALUDABLE
DRA. ANA TRONCOSO
Cardiòloga



Durante mi estancia en México, tanto durante la residencia como posteriormente en mi etapa de adjunta al Servicio de Cardidologia del 3º piso, observe la baja incidencia de infarto entre la población indígena, y de clase social más baja comparada con la clase mas pudiente. Pensé que la alimentación tenía mucho que ver con eso, ya que la base alimentaria de los dos primeros se basaba entre otras cosas en la abundancia de ingesta de comida con picante, salsas realizada con chile en todas sus variedades e incluso chile verde ingerido directamente sin cocinar, (“a mordidas”).

El tiempo me ha dado la razón, ya que según un estudio publicado recientemente el consumo habitual de alimentos picantes, incluso todos los días de la semana, podría estar relacionado con un menor riesgo de muerte. Según un estudio observacional sin conclusiones definitivas pero cuyos autores recomiendan que se investigue más porque estos resultados podrían “dar lugar a recomendaciones e, incluso, al desarrollo de alimentos funcionales”. Los resultados los publica *British Medical Journal*.

Investigaciones anteriores ya han sugerido efectos beneficiosos



de las especias y su ingrediente bioactivo, la capsaicina, como combatir obesidad, antioxidante, antiinflamatorio y propiedades contra el cáncer.

Se realizó un estudio prospectivo sobre 487.375 participantes de entre 30 y 79 años durante 7 años. Todos completaron un cuestionario sobre su salud en general, sus mediciones físicas y su consumo de alimentos picantes, carne roja, vegetales y alcohol.

Los participantes con un historial de cáncer, enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular fueron excluidos del estudio, y se tuvieron en cuenta factores como la edad, estado civil, nivel de educación y actividad física. Durante una mediana de seguimiento de 7,2 años, se registraron 20.224 muertes.

En comparación con los participantes que comieron alimentos picantes menos de una vez a la semana, los que consumieron 1 o 2 días a la semana registraron un 10% menor

riesgo de muerte, mientras los que los tomaron entre 3 y 5 días o los que los comieron 6 o 7 días a la semana tenían un 14% menor riesgo de muerte.

En otras palabras, los participantes que comieron alimentos picantes casi cada día tenían un riesgo relativo de muerte un 14% menor que aquellos que los consumían menos de una vez a la semana. La asociación fue similar en hombres y mujeres, y fue más fuerte en aquellos que no consumen alcohol.

El consumo frecuente de alimentos picantes también estaba relacionado con un menor riesgo de muerte por cáncer y cardiopatía isquémica y con enfermedades del sistema respiratorio, y esto fue más evidente en las mujeres que en los hombres.

Los chiles frescos y secos eran las especias más utilizadas en los que reportaron comer alimentos picantes semanalmente, y su posterior análisis mostró los que consumieron guindilla fresca tienden a tener un menor riesgo de muerte por cáncer, la cardiopatía isquémica y la diabetes.

Algunos de los ingredientes bioactivos de estos alimentos son los que producen este efecto, según explican los autores. El chile dulce es más rico en capsaicina, vitamina C y otros nutrientes. Pero advierten contra la vinculación de cualquiera de estos con la reducción del riesgo de muerte.

Ante estos resultados, nos preguntamos si la gente debería comer comida picante para mejorar la salud. A mi juicio, y en vista de mi experiencia comer picante, aparte de que hace bajar de peso, protege contra enfermedades cardiovasculares, entre otras.

Algunos de los ingredientes bioactivos de estos alimentos son antioxidantes, antiinflamatorios y tienen propiedades contra el cáncer

AMB LA COL-LABORACIÓ DE

SALUT PER A TOTHOM



IMPLANTS+DENTS FIXES EN UN DIA. TECNOLOGIA 3D

www.ilerdent.com
973 28 11 11
Sant Antoni (Germanetes 2)
25002 Lleida

Primera visita **gratuïta** + Diagnòstic amb **TAC Dental 3D** + Fabricació de pròtesis en **laboratori propi, al mateix edifici** + **Sedacions**, conscient i amb òxid nítrós + Intervencions en **quiròfan i boxes totalment equipats** + **Equip professional multidisciplinari i cirurgia assistida per ordinador** durant tot el tractament i seguiment

cita on-line!



Foto: @Studio