

DIARIO MEDICO

VIERNES 03 MARZO 2017

WWW.DIARIOMEDICO.COM

25
aniversario

ENTORNO Hidratos de carbono de mayor calidad, menor riesgo de enfermedad cardiovascular

MADRID
EUROPA PRESS

Un estudio del Proyecto SUN (Seguimiento Universidad de Navarra), que se publica en *Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases*, ha concluido que las personas que consumen hidratos de carbono de mayor calidad presentan menos riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

El Proyecto Sun ha estudiado la calidad de los hidratos de carbono en función de cuatro factores: que fueran sólidos en vez de líquidos, que tuvieran mucha fibra, que los cereales fueran integrales y que fuesen de absorción lenta, es decir, de bajo índice glucémico. Los resul-



Miguel A. Martínez-González (CUN).

tados, publicados en la revista *Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases*, han mostrado que los participantes que han consumido hidratos de carbono de este tipo presentaron un 56 por ciento menos de riesgo de sufrir infartos de miocardio, accidentes cerebrovasculares o

PROFESIÓN Anuncian la creación de la Sociedad Española de Psiquiatría Clínica

MADRID
REDACCIÓN

Durante el XXV Curso de Actualización en Psiquiatría de Vitoria-Gasteiz se ha anunciado la creación de la Sociedad Española de Psiquiatría Clínica, con el fin de responder a los aspectos prácticos del día a día del colectivo profesional de esta especialidad.

El jefe de sección de psiquiatría del Hospital 12 de Octubre de Madrid y primer presidente, Gabriel Rubio, ha explicado que "el psiquiatra clínico, al que se dirige esta

nueva sociedad, estudia la enfermedad mental más allá de un lado biológico o ambiental, pues tiene que estar más atento a lo social y psicológico y ha de tener una serie de orientaciones de guías que le faciliten su trabajo clínico no tanto desde el punto de vista de los tratamientos farmacológicos".

La nueva sociedad se suma a otras dos estatales: la Sociedad Española de Psiquiatría y la Asociación Española de Neuropsiquiatría.

SANIDAD

Aumenta la prevalencia de la ERC un 20% en 10 años

La Senefro concreta que en la población de 65 a 74 años la prevalencia de la enfermedad se sitúa por encima de los 3.000 afectados por millón de habitantes

MADRID
REDACCIÓN
dmredaccion@diariomedico.com

La prevalencia de la enfermedad renal crónica ha pasado de mil pacientes por millón de habitantes en 2006 a 1.211 afectados por millón en 2015, según ha señalado la Sociedad Española de Nefrología

(SEN). Supone un aumento porcentual del 10 por ciento en la prevalencia en la última década.

La Senefro concreta que en la población de entre 65 y 74 años la prevalencia de la enfermedad se sitúa por encima de los 3.000 afectados por millón de habitantes. Entre los

45 y 64 años la cifra descendió hasta rozar los 1.800.

Cataluña y Canarias son las comunidades autónomas con mayor prevalencia de ERC. Melilla y Cantabria son las autonomías de menor prevalencia. Además, cuatro regiones (Cantabria, País Vasco, Aragón y Navarra) supe-

ran o llegan al 60 por ciento de enfermos renales transplantados.

La SEN recuerda que España "es uno de los países europeos con mayor prevalencia de ERC, sólo superado por Grecia, Francia, Bélgica y Portugal". Calcula que hay más de 4 millones

MEDICINA

La esofagectomía mínimamente invasiva permite una recuperación más rápida de los pacientes

BARCELONA
MIGUEL RAMUDO

En los últimos años se están desarrollando nuevas técnicas que buscan un menor impacto en el paciente. Una de ellas es la esofagectomía mínimamente invasiva, usada en el tratamiento del cáncer esofagagástrico. Al ser menos agresiva permite una recuperación más rápida de los pacientes.

Sin embargo, la dificultad de su aprendizaje y el ser un procedimiento relativamente novedoso hacen que todavía no se haya implantado definitivamente en España. Con esto en mente, el Hospital Universitario Mutua Terrassa (HUMT) ha organizado una jornada que ha contado con la participación de Miguel Ángel Cuesta, jefe de la unidad de cirugía mínimamente invasiva del Hospital Vrije, de Ámsterdam, uno de los pioneros en el desarrollo



Salvadora Delgado, Rosa Asbert y Joaquín Rodríguez Santiago.

de este procedimiento.

La principal ventaja con la que cuenta la esofagectomía con respecto a otras técnicas que sirvan para la resección de los tumores esofágicos es la posibilidad de operar sin necesidad de abrir el

tórax del paciente. "Esto hace que se recuperen mucho antes, evitando que se prolonguen las estancias y posibles complicaciones. Tampoco hay que olvidarse del confort del paciente, que interesa mucho. Este es uno de los

motivos por los que este tipo de procedimientos se van implantando cada vez más" explicaba Joaquín Rodríguez, de la unidad de Cirugía Gastrointestinal del HUMT.

Otro de los puntos a favor de esta técnica es

CORREO FARMACÉUTICO
ESCUELA DE FORMACIÓN



MÁS INFORMACIÓN:
<http://escuela.correofarmaceutico.com>

ATENCIÓN AL CLIENTE:
info@escuela.correofarmaceutico.com
91 443 53 36

Twitter #CursosCF / @EscuelaCF

CURSOS DE DESARROLLO PROFESIONAL
Formación para profesionales de la farmacia

On-line

Colaboran:



3ª EDICIÓN ONLINE
Marketing Digital, Redes Sociales y Comercio Electrónico para Oficinas de Farmacia
Del 4 de abril al 6 de junio de 2017

#parofebrero

La obra vuelve a empujar el alza del empleo en España

CONSTRUCCIÓN Aportó 23.921 cotizantes en febrero. La Seguridad Social ganó 74.080 afiliados

EVOLUCIÓN El empleo del sector constructor crece un 4,99% en un año, más incluso que el del sector servicios

DESEMPLEO La cola del paro disminuyó en 9.355 personas y deja en 3.750.876 la cifra total de desocupados

HÉCTOR M. GARRIDO

hgarrido@20minutos.es / @hectormgarrido

Todo fueron parabienes ayer en Empleo con las cifras del paro. Habló la ministra Fátima Báñez y se congratuló de una «intensa creación de empleo». Su secretario de Estado del ramo, Juan Pablo Riesgo, destacó «un paso más en la mejoría laboral», aunque no olvidó a quien no tiene aún empleo (y son 3.750.876) y a los que «desean más calidad» en su ocupación actual.

Los datos, en realidad, acompañaban su euforia. Tanto el paro como la afiliación del mes pasado fulminaron los registros de febrero de 2016. Hubo 9.355 personas menos en las colas del paro (el año anterior se sumaron 2.231) y la Seguridad Social añadió 74.080 cotizantes, frente a los 63.355 que adicionó hace doce meses. La mejora es evidente y se sustenta en otras cifras: la de febrero fue la segunda mayor caída del paro en este mes desde 2005 y la ocupación —que se eleva ya a 17.748.255 cotizantes, cada vez más cerca de los 18 millones— se anotó su segundo mejor mes desde 2008.

La creación de empleo surgió por todos los frentes. Solo la agricultura perdió cotizantes (-16.054), por el fin de algunas cosechas. En su comparecencia ante los medios, el Secretario de Estado de la Seguridad Social, Tomás Burgos, hizo hincapié en un sector económico. «La construcción está teniendo una buena evolución», dijo.

Los números lo demuestran. Ahí va uno: el sector constructor alcanzó en febrero su mayor cifra de afiliados en este mes (1.078.910) desde hace un lustro. Otro número: el alza de ocupados desde 2013 —el último año de destrucción generalizada de empleo— es del 13,27%, y ni siquiera los servicios (+10,3%) han logrado hacerle sombra pe-

EL APUNTE

En Madrid sube el paro

La Comunidad de Madrid encabeza la lista de las 6 regiones que engrosaron en febrero su cola del paro. El crecimiento del desempleo se elevó un 0,4%, hasta los 416.707 parados. La consejera de Economía y Hacienda, Engracia Hidalgo, destaca que se va por «el buen camino» y que la subida de 13.000 afiliaciones (3,6%) es la mayor de los últimos 11 febreros.

17,7

millones de ocupados en España tras crecer la afiliación un 3,4% en el último año.

se a la imparable ola turística. Y una cifra final: el repunte, solo en febrero, fue el más intenso (4,99%) de todos los sectores.

«En este último caso se trata de algo muy habitual», explica a **20minutos** Daniel Barragán, secretario de negociación colectiva de la Federación de Construcción de CC OO. «Las empresas de este sector despiden a muchos en diciembre por el fin del año fiscal y, tras un enero tibio, relanzan los fichajes en febrero con los nuevos presupuestos disponibles para obra».

Al hablar de construcción, nos referimos a todas las actividades que redundan en el sector, incluyendo las tareas de todo pelaje que acompañan a la obra. Pero si nos referimos en concreto a la zanja, al ladrillo, a la pale-

ta... también se concluye que la actividad constructora lideró el alza del empleo en febrero; sumó 23.921 cotizaciones en el régimen general (+3,45%), más incluso que la hostelería (+1,57%). El comercio, tras el fin de las rebajas, restó 14.874 afiliados.

La historia reciente puede confundir temor con estas cifras. Los esqueletos de cemento aún se yerguen en la geografía española como cicatriz del estallido de la burbuja inmobiliaria en 2007 que hundió al país. «Hay que perder el miedo a la construcción y no debemos criminalizar al 'ladrillo'», matiza Barragán. «Está claro que el sector se sobredimensionó y que originó abusos y casos de corrupción, pero la construcción es necesaria para la economía y debe ser uno de sus motores».

El portavoz sindical considera que España «no puede estar contenta» con los trabajadores que se dedican actualmente a la construcción. Los 1.078.910 afiliados de febrero en este sector, de hecho, no llegan ni a la mitad de los 2,5 millones en febrero de 2007; y los vinculados directamente a obra son un 5,4% del total de ocupados, mientras que su peso en la UE vacila de media entre el 7,5% y el 10%.

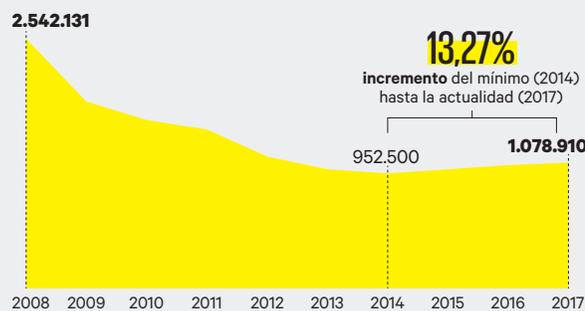
«Solo estamos recuperando un mínimo de los ocupados necesarios. No estamos hablando de volver a levantar macroobras, sino de construir y mantener las infraestructuras básicas para empujar la economía del país», apunta Barragán, que considera, además, que el Gobierno margina la obra pública y que hace caso omiso desde hace cinco años a su propuesta de «un plan de rehabilitación de los centros urbanos y de viviendas antiguas para ayudar a crear empleo en el sector».

Las organizaciones sindicales reprochan además la «alta

EN DATOS

Más empleo constructor, pero lejos de 2008

Afiliados en el sector de la construcción (meses de febrero)



Afiliación por sectores de actividad (febrero de 2017)



«El alza es coyuntural, hay que perder el miedo al sector constructor y no debemos criminalizar al 'ladrillo'»

DANIEL BARRAGÁN
Secretario de negociación colectiva de la Federación de Construcción y Servicios de CC OO



20M.ES/PAROFEBRERO2017
Consulta en la web los datos más importantes que dejaron ayer las cifras de paro y afiliación de febrero.

precariedad» de la construcción como uno de los grandes contratiempos del sector; empleados subcontratados y re-subcontratados que, según los cálculos de CC OO, están cobrando un 60% del sueldo estipulado en el convenio del sector. «Algunos ni llegan al salario mínimo ni cobran las horas extra», dice Barragán.

Pero la precariedad no se circunscribe solo a la construcción. Es un drama extendido y así ha vuelto a reflejarse en los registros que ayer publicó el Gobierno. Hasta un 89,6% de los 1.452.528 acuerdos registrados en febrero en las oficinas de empleo fueron temporales. Y solo el 6,3% (91.245 contratos) eran fijos y de jornada completa. ●

Los estibadores suspenden sus dos primeras jornadas de huelga

Los sindicatos de estibadores desconvocaron ayer los dos primeros días de huelga de los nueve previstos, los programados para los días 6 y 8 de marzo, para animar así al Ministerio de Fomento a «salir de su cerrada posición» y abrir una «negociación real».

El sindicato CETM explicó que la negativa del PSOE y del resto de grupos políticos a convalidar en el Congreso el real decreto ley aprobado el pasado viernes por el Gobierno «abre la posibilidad de una nueva mesa de negociación para la consecución de una reforma del modelo de estiba de manera consensuada». ●

20"

Anulada la prueba de ortografía para ser policía por compleja

Interior ha anulado la prueba de ortografía realizada por los aspirantes a ingresar en la Policía Nacional, dada su complejidad, pues el examen se componía de cien palabras, entre ellas algunas en desuso como 'yuyo', 'champurrear' o 'duunvirato'.

Hidratos de carbono de calidad contra el riesgo cardiovascular

Una mayor calidad en los hidratos de carbono implica un riesgo menor de sufrir enfermedades cardiovasculares. Es lo que ha demostrado un grupo de investigadores del Proyecto SUN (Seguimiento Universidad de Navarra) tras un estudio realizado con 17.424 voluntarios españoles.

Mercadona aumenta un 4% sus beneficios

Mercadona ganó el año pasado 636 millones de euros, un 4% más que en 2015, con un incremento de las ventas del 3,9%, hasta 19.802 millones, según informó ayer su presidente, Juan Roig, quien también destacó que la cadena de supermercados generó 4.000 empleos y suma ya 79.000 trabajadores.

Snapchat se dispara en su salida a Bolsa

Las acciones de Snapchat debutaron ayer en Wall Street en 24 dólares, con una subida del 41% respecto al precio inicial, en la que supone la mayor salida a Bolsa desde el debut del gigante chino Alibaba en 2014.

Osasunbidea prevé incorporar 100 especialistas en formación

La asignación de plazas en los distintos centros y servicios se efectuará a partir del 10 de abril

PAMPLONA – El Servicio Navarro de Salud (SNS) prevé incorporar entre el 22 y el 26 de mayo a 100 nuevos especialistas en formación en las áreas de Medicina (MIR), Farmacia (FIR), Enfermería (EIR), Psicología (PIR), Biología (BIR) y Radiofísica (RIR). Estos nuevos residentes iniciarán un período formativo de entre dos y cinco años para completar su especialización como profesionales de Ciencias de la Salud.

La asignación de plazas en los distintos centros y servicios ofertados se efectuará a partir del 10 de abril. Las unidades docentes del Complejo Hospitalario de Navarra (CHN) y Atención Primaria han organizado sendas jornadas de puertas abiertas los próximos días 8 y 9 de marzo, para que los futuros residentes puedan conocer la actividad en los servicios a los que pueden optar. – D.N.

Menos riesgo de enfermedad con buenos hidratos de carbono

La investigación de la Universidad de Navarra ha contado con la participación de 17.424 voluntarios

PAMPLONA – Un trabajo realizado por un grupo de investigadores de la Universidad de Navarra llega a la conclusión de que una mayor calidad en los hidratos de carbono implica un riesgo menor de sufrir enfermedades cardiovasculares. Para la investigación se ha contado con 17.424 voluntarios españoles de mediana edad a los que se ha hecho un seguimiento durante una media de diez años.

Según el investigador principal, Miguel Ángel Martínez González, el "principal hallazgo fue encontrar que existe una asociación inversa y consistente entre una mejor calidad de los hidratos de carbono y la incidencia de enfermedades cardiovasculares". "Una relación especialmente evidente si se tiene en cuenta solo el porcentaje de hidratos de carbono procedentes de cereales integrales", según los resultados de la investigación, publicados en la revista *Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases*. – D.N.



Los carboneros preparados antes de partir hacia Javier.



Los peregrinos de Fitero posaron junto al monasterio antes de tomar la salida.

La Ribera, primera en iniciar el camino hacia el castillo de Javier

Policía Foral moviliza a 200 agentes y Cruz Roja ofrece atención médica con otros tantos voluntarios

✎ E. Sarasa/D.N.
 📷 E. Sarasa

TUDELA – Cintruénigo, Fitero, Ribaforada, Cortes y algunos vecinos de Tudela fueron los primeros en iniciar la peregrinación hacia el castillo de Javier en la tarde de ayer. Los peregrinos de Fitero, unos 20, partieron hacia las 14.00 horas después de entonar el himno a su patrona. A lo largo de estas jornadas se irán incorporando nuevos compañeros hasta completar la cifra de 52. La primera etapa discurrió hasta Los Abetos. Hoy proseguirán hasta Murillo el Fruto pernoctando en el monasterio de La Oliva y ya mañana llega-

rán a Sangüesa. Por su parte otros 20 carboneros salieron a las 15 horas de la plaza de la iglesia en dirección también a Los Abetos. Hoy la etapa les llevará hasta Carcastillo donde se concentrarán 41 peregrinos y el sábado su número se ampliará hasta 61 personas que comerán en Gabarderal y posteriormente irán hasta Javier. Tras la misa del sábado volverán hasta Cintruénigo. Por su parte, una veintena del grupo *Tudelanos por Javier* atravesaron por la tarde el Ebro para ir en dirección a la Virgen del Yugo donde harán noche.

Por su parte, Policía Foral ha previsto un dispositivo integral de

RECOMENDACIONES

- **Iniciar el camino desde Noáin.** Policía Foral recomienda iniciar el camino desde Noáin para evitar los riesgos derivados del intenso tráfico. Si deciden hacerlo desde sus domicilios, es preferible que abandonen Pamplona a través de la calle Sadar, el centro de la UNED, la carretera de Tajonar y la zona de huertas, hasta llegar a Noáin.
- **Seguir los carteles y señales.** La Policía Foral insta a las personas peregrinas a seguir en todo momento las indicaciones de los carteles y señales colocados.
- **Caminar por la izquierda.** También les aconseja caminar siempre por la izquierda, por el arcén, sin invadir la vía y tratando de no formar apelotonamientos. Si se camina de noche, es necesario ir provisto de prendas reflectantes y llevar una linterna.
- **Los ciclistas, con casco.** Los ciclistas tienen que llevar puesto un casco reglamentario y no pueden sobrepasar, en ningún caso, los 45 kilómetros por hora. Deben indicar sus maniobras, respetar la señalización de tráfico y cumplir las normas de circulación.
- **Respetar la velocidad.** Respeto a los automovilistas, la Policía Foral recuerda que deben respetar los límites de velocidad, que en la zona de peregrinación será de 50 kilómetros por hora, y la prohibición de adelantar en la citada zona, que estará expresamente indicada mediante señales.

EL TIEMPO

- **Lluvia y descenso de temperaturas.** El fin de semana vuelven las lluvias, más acusadas el domingo. Mañana, las temperaturas oscilarán entre los 2°C y los 9°C y el domingo, entre los 2°C y los 12°C.

El Post-it

- **Donación de médula.** La Asociación de Donantes de Médula Eduardo Domezain DOMENA realizará mañana una campaña para concienciar a los más jóvenes en la donación de médula ósea. Repartirá 3.000 pañoletas naranjas, el color de la lucha contra la leucemia, con el lema *Dona médula*, para que la peregrinación se convierta en una marea naranja en favor de la donación de médula.

seguridad formado por unos 200 agentes durante los dos próximos fines de semana. Su labor se centrará en dar protección a los peregrinos que transiten tanto por la vía pública como por pistas y caminos; en la vigilancia y regulación en determinados puntos fijos, los cruces de carretera principalmente; y en el control de circulación, especialmente en las posibles retenciones de vehículos que se registren. Además, más de 200 personas voluntarias de Cruz Roja atenderán a los peregrinos en 23 puestos de atención (18 fijos y 5 móviles) distribuidos por la Ribera, Zona Media y Zona Norte. ●



Los microbiólogos Andrés Marcoleta (i) y Macarena Varas, quienes recolectan muestras para la investigación. EFE/Júlia Talarn

'Antibióticos antárticos' podrían luchar contra las bacterias multirresistentes

El año pasado murieron en el mundo 700.000 personas por infecciones causadas por este tipo de gérmenes

Júlia Talarn
Isla Decepción
(Antártida)/Santiago

Un equipo de científicos chilenos busca en la Antártida nuevos antibióticos capaces de combatir las peligrosas bacterias multirresistentes que en 2050 podrían llegar a causar más muertes que el cáncer.

“El surgimiento y propagación de bacterias patógenas multirresistentes es considerado en la actualidad como una de las crisis sanitarias más graves del siglo XXI”, dijo el investigador Andrés Marcoleta. “Su impacto potencial es comparable al causado por el calentamiento global o el terrorismo”, señaló este académico del Departamento de Biología de la Facultad de Ciencias de la Universidad de Chile.

El año pasado murieron en el mundo alrededor de 700.000 personas por infecciones causadas por bacterias multirresistentes a muchos de los antibióticos actualmente disponibles.

De seguir así, en 2050 estas bacterias podrían causar la muerte de diez millones de personas al año, según estimaciones de la Sociedad Española de Enfermedades Infecciosas y Microbiología Clínica (SEIMC).

En septiembre pasado murió en Estados Unidos una paciente supuestamente infectada por una cepa de la bacteria *Klebsiella pneumoniae* (bacilo de Friedlander) resistente a todos los antibióticos existentes, incluida la potente colistina. Esto reavivó

los temores de la propagación de estos agentes patógenos.

La mayoría de estas bacterias se dan en ambientes intrahospitalarios, donde se propicia la transferencia de material genético entre distintas bacterias con diferentes resistencias, lo que da lugar a microorganismos multirresistentes.

Por ello, un grupo de científicos chilenos, liderados por el doctor Marcoleta, viajó hasta el continente blanco con el objetivo de descubrir y caracterizar nuevos antibióticos producidos por bacterias del suelo antártico.

“El aislamiento de la Antártida y sus condiciones extremas favorecen la evolución de microorganismos únicos en su especie que, probablemente, produzcan sustancias también singulares”, indicó el científico.

Otra de las metas es investigar la resistencia a los antibióticos en ambientes naturales y si esa resistencia se puede transferir a otras bacterias que causan enfermedades. “Ello permitiría anticipar nuevos mecanismos de resistencia que pudieran aparecer contra los futuros antibióticos”, apuntó Marcoleta.

En los últimos años “se han producido y utilizado indiscriminadamente millones de toneladas de antibióticos”, lo que ha coincidido, según el microbiólogo, con la detección, “cada vez más frecuente”, de “bacterias capaces de resistir al efecto de dichos medicamentos”.

El 70 % de los antibióticos descubiertos hasta el momento ha

sido obtenido a partir de microorganismos que viven en el suelo de distintas partes del mundo.

Sin embargo, recientemente, el estudio y aislamiento de bacterias “está llevando a la obtención de compuestos similares a los ya conocidos”. De ahí que los científicos se hayan decidido a explorar ambientes remotos como la Antártida con el objetivo de descubrir microorganismos que produzcan nuevas sustancias con potencial terapéutico.

Para llevar a cabo su investigación, el microbiólogo y su equipo tuvieron que vivir un mes sometidos a las extremas condiciones climáticas de la Antártida.

Los científicos caminaban entre 4 y 6 horas diarias con temperaturas de 2 y 3 grados y una sensación térmica de -10 para llegar a lugares inhóspitos donde pudieran recolectar muestras de suelo antártico virgen.

A pesar de que la existencia de estas bacterias multirresistentes constituye un problema sanitario que requiere la aplicación de medidas urgentes, la industria farmacéutica no está destinando recursos a la búsqueda de nuevos fármacos.

“Las farmacéuticas ya no invierten en el desarrollo de nuevos antibióticos porque son medicamentos que se usan por pocos días. La industria se centra ahora en la creación de medicamentos para tratar enfermedades crónicas como el cáncer, la diabetes o la hipertensión porque son más rentables económicamente”, señaló el científico.

Cereales de grano entero reducen el riesgo cardiovascular

EFE
Pamplona

Un trabajo realizado por investigadores de la Universidad de Navarra concluye que aumentar el consumo de cereales de grano entero e hidratos sólidos, reducir azúcares añadidos y bebidas azucaradas, y tomar alimentos con bajo índice glucémico reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

En la investigación, según un comunicado del campus pamplonés, se ha contado con 17.424 voluntarios españoles de mediana edad a los que se ha hecho un seguimiento durante una media de diez años.

Según este trabajo, se trata de optar por hidratos con mayor calidad y por eso los espe-

cialistas defienden que “es mejor reemplazar cereales refinados, como pan blanco, bollería o pastelería, por pan integral”, ya que el énfasis se debe poner en la calidad y no en la cantidad de hidratos consumidos.

La investigadora y profesora de la Facultad de Farmacia y Nutrición de la Universidad de Navarra, Itziar Zazpe, explica que “todas estas recomendaciones encajan perfectamente en el patrón de dieta mediterránea”.

“El principal hallazgo fue encontrar que existe una asociación inversa y consistente entre una mejor calidad de los hidratos de carbono y la incidencia de enfermedades cardiovasculares”, agrega el investigador Miguel Angel Martínez.



Policlínica GALILEO

Cuidando de ti

DIAGNÓSTICO POR IMAGEN RES. MAGNÉTICA (ALTO CAMPO)
RX CONVENCIONAL - ECOGRAFÍA DIAGNÓSTICA E INTERVENCIONISTA
 MAMOGRAFÍA - DENSITOMETRÍA ÓSEA
 DR. ESTEBAN JIMÉNEZ AYLÓN · DR. VÍCTOR VILLACAMPA CLAVER

ANÁLISIS CLÍNICOS

CARDIOLOGÍA ERGOMETRÍA (PRUEBA DE ESFUERZO)
DR. SERGIO NIJENSOHN BERCONSKY

CIRUGÍA GENERAL Y APARATO DIGESTIVO
DR. MANUEL LÓPEZ BARRERES · DRA. ANA CRISTINA UTRILLAS MARTÍNEZ

CIRUGÍA PLÁSTICA, ESTÉTICA Y REPARADORA
SRA. ELENA IRENE JORDÁN PALOMAR

ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN
DR. LUIS CIPRÉS CASASNOVAS

GERIATRÍA
DRA. PALOMA GONZÁLEZ GARCÍA

GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA
DR. PEDRO J. CABEZA VENGOCHECA

OFTALMOLOGÍA
DRA. CONCHA CABELLO MIGUEL

PSIQUIATRÍA
DRA. BLANCA GÓMEZ CHAGOYEN

TRAUMATOLOGÍA Y CIRUGÍA ORTOPÉDICA
DR. CARLOS MARTÍN HERNÁNDEZ · DR. MELCHOR DUILÉN SORIANO

PODOLOGÍA
D. CÉSAR SANTAFÉ MARTÍN

PSICOLOGÍA
DÑA. ANA VERDEJO VADAL: PSICÓLOGA SANITARIA (INFANTO JUVENIL)
 DÑA. TERESA CUESTA BAYÓN: PSICÓLOGA SANITARIA (ADULTOS)

UNIDAD DE BIOMECÁNICA
D. CÉSAR SANTAFÉ BIOMECÁNICA DE LA MARCHA
 D. DIEGO PLUMED: BIOMECÁNICA DEL CICLISMO

FISIOTERAPIA
DÑA. BILÉN PÉREZ NAVARRO

ENFERMERÍA
DÑA. DANIELA GUZMA

C/ Los Enebras, 74, bajo · Teruel
Tlfn. 978 621 467
www.policlinicagalileo.es

Hidratos de carbono de mayor calidad, menor riesgo de enfermedad cardiovascular

MADRID EUROPA PRESS

03/03/2017 0:00:00

PORTADA

GENERAL

Un estudio del Proyecto SUN (Seguimiento Universidad de Navarra), que se publica en *Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases*, ha concluido que las personas que consumen hidratos de carbono de mayor calidad presentan menos riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

El Proyecto Sun ha estudiado la calidad de los hidratos de carbono en función de cuatro factores: que fueran sólidos en vez de líquidos, que tuvieran mucha fibra, que los cereales fueran integrales y que fuesen de absorción lenta, es decir, de bajo índice glucémico. Los resultados, publicados en la revista *Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases*, han mostrado que los participantes que han consumido hidratos de carbono de este tipo presentaron un 56 por ciento menos de riesgo de sufrir infartos de miocardio, accidentes cerebrovasculares o muerte cardiovascular, respecto a quienes consumían hidratos de peor calidad. Para llevar a cabo el estudio han contado con 17.424 voluntarios españoles de mediana edad a los que han hecho un seguimiento durante una media de diez años.

“En los voluntarios con mayor consumo de cereales integrales el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares era un 47 por ciento inferior respecto a los que preferían el consumo de cereales refinados y con azúcares”, según ha indicado Miguel Ángel Martínez-González, del departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública, e investigador principal del trabajo. “Los participantes que obtenían más del 50 por ciento de la energía diaria de hidratos de carbono de alta calidad, tenían un riesgo claramente inferior de padecer estos problemas”.

Itziar Zazpe, investigadora del estudio y profesora de la Facultad de Farmacia y Nutrición de la Universidad de Navarra, ha considerado que los resultados corroboran “que es mejor reemplazar los cereales refinados por pan integral, ya que, a igualdad de calorías, reducen el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares”.

“Asimismo, se debería poner énfasis no tanto en la cantidad de hidratos sino en su calidad, aumentar el consumo de cereales de grano entero y de hidratos sólidos en lugar de líquidos, así como reducir azúcares añadidos y bebidas azucaradas y elegir, en cambio, alimentos con un índice glucémico bajo” ha resaltado Zazpe, “Todas estas recomendaciones encajan perfectamente en el patrón de dieta mediterránea”.

“Nuestro principal hallazgo fue encontrar que existe una asociación entre una mejor calidad de los hidratos de carbono y la incidencia de enfermedades cardiovasculares. Una relación especialmente evidente si se tiene en cuenta solo el porcentaje de hidratos de carbono procedentes de cereales integrales”, ha culminado Martínez-González.

Este estudio se suma a otros realizados en el Proyecto SUN y Predimed, los cuales demuestran que hidratos de carbono de mayor calidad contribuyen a una ingesta adecuada de vitaminas y minerales, y reducen el riesgo de obesidad.



HDHL-INTIMIC
Call for Joint Transnational Research
Proposals on
“Interrelation of the Intestinal Microbiome, Diet
and Health”

Pre-proposal Application Form

Submission deadline for pre-proposals:

5th of April 2017 at 22:59 UTC

Link to: [Call Text](#)

Link to: [Guidelines for Applicants](#)

Link to: “[Electronic submission system \(PT-Outline\)](#)”

For further information, please visit us on the web

<http://www.healthydietforhealthylife.eu/>

Or contact the Joint Call Secretariat (JCS):

Dr. Friederike Bathe / Dr. Felicitas Bosen
Joint Call Secretariat
Project Management Agency
Member of the German Aerospace Center (DLR)
Health Research Unit
Phone: +49-228-3821-1225 (Bathe)
Phone +49-228-3821-1878 (Bosen)
E-Mail: nutrition-HDHL@dlr.de

Pre-proposal Template

1.a Project Title:

1.b Project acronym (max. 10 characters):

2. Consortium Coordinator:

Family Name, first Name	
Name of Institution	
Department	
Position	
Postal Address	
Email Address	
Country	
Type of Entity	Academia, Clinical or Public Health, SME or Industry

3. Project Partners (max. 6 *including* Coordinator):

No.	City, Country	Name of the Principal Investigator	Institution, Department, full affiliations	Type of entity: Academia, Clinical or Public Health, SME and Industry
1				
2				
3				
4				
5				

4. Project Collaborators (not applying for funding) - *Consortium size must not exceed 8 in total*

No.	City, Country	Name of the Principal Investigator	Institution, Department, full affiliations	Type of entity: Academia, Clinical or Public Health, SME and Industry
1				
2				
3				

4. Duration of the project (months):

5. Total funding applied for (€):

7. Keywords

Please identify five keywords that represent the scientific content of the pre-proposal.

8. Project Summary (max. 1499 characters including spaces)

9. Project description (once converted into PDF document: max. 6 pages DIN-A4, Arial 11, single-spaced, margins of 1.27 cm).

Including:

- J background, present state of the art and preliminary results obtained by the consortium members;
- J objectives, the rationale, the methodology highlighting the novelty, originality and feasibility;
- J potential of the expected results for future public health, other socio economic health relevant applications and/or for industry;
- J added value of the transnational collaboration and multidisciplinary expertise in the consortium;
- J statement on how the FAIR data principles¹ will be applied in the management of the data gathered in the proposed project;
- J potential contribution of the data/knowledge gained in the proposed project to the transnational and multidisciplinary collaboration and networking activities in the future “Knowledge Platform on Diet, Intestinal Microbiomics and Health” (see [call text](#)).

10. In addition, two more pages can be added to the pre-proposal (*optional*):

- J a list of references (max. 1 page, for references a font size of 6pt is acceptable.)
- J a page of diagrams, figures, etc. to support the work plan description, timeline and interconnections of work packages (gant chart, PERT or similar) (max. 1 page)

11. Brief CV for each principal investigator (once converted into PDF document: max. 1 page DIN-A4, Arial 11, single-spaced, margins of 1.27 cm per principal investigator). Please follow this format:

Personal information	<i>First name, last name, academic title Institution and department (complete name)</i>
Current position	
Position in the consortium	<i>Please indicate the subproject you will be working in.</i>
Work experience relevant for the consortium	
Professional background	
Publications	<i>Please list your five most relevant publications of the last ten years</i>
Additional information	<i>Honors, awards, memberships or references; up to 5 relevant third-party funded projects conducted in the area in the past 5 years</i>

12. Budget

For each partner who requests funding, please briefly explain the requested budget by dealing with information on the following budget items (if applied for). Please make sure that also a short justification is included for each item. In addition, specification of co-funding from other sources

¹ [FAIR PRINCIPLE Document](#)

necessary for the project as well as secured funding of additional collaborators of the consortium should be explained here, if applicable.

Coordinator		
Position	Requested Amount (€)	Details and justification
Personnel		<i>Person-Months and position of employment</i>
Consumables		<i>e.g., questionnaires, materials</i>
Equipment		<i>e.g., laboratory devices, IT infrastructure</i>
Travel ¹		<i>Please provide information on expected travel expenses¹</i>
Other direct costs ²		<i>e.g., subcontracting, provisions, licensing fees</i>
Total direct costs		
Indirect costs (Overhead) ³		<i>Brief information on the calculation of overheads</i>
Total budget		

Partner: 1		
Position	Requested Amount (€)	Details and justification
Personnel		<i>Person-Months and position of employment</i>
Consumables		<i>e.g., questionnaires, materials</i>
Equipment		<i>e.g., laboratory devices, IT infrastructure</i>
Travel ¹		<i>Please provide information on expected travel expenses²</i>
Other direct costs		<i>e.g., subcontracting, provisions, licensing fees</i>
Total direct costs		
Indirect costs (Overhead)		<i>Brief information on the calculation of overheads</i>
Total budget		

¹: Please consider travel costs for a minimum of 4 meetings of the future Knowledge Platform (for at least 2 consortium members).

²: e.g. subcontracting, provisions, licensing fees; may not be eligible costs in all countries (will be handled according national regulations)

³: Overhead costs: funding according to national regulations

Please add tables for further partners as required. For partners not eligible for funding (collaborators): Please give information on the budget and how these funds will be secured.

Overall Budget Plan

HDHL-INTIMIC							
Project Acronym:							
	Coordinator	Partner 1	Partner 2	Partner 3	Partner 4	Partner 5	
Name (group leader)							
Institution							
Country							
Funding organisation							
PROJECT COSTS (€)							Total
Personnel €							
Consumables €							
Equipment €							
Travel €¹							
Other direct costs €²							
Overheads €³							
Total requested budget €							
<p>¹ Please consider travel costs for a minimum of 4 meetings of the future Knowledge Platform (for at least 2 consortium members).</p> <p>² e.g. subcontracting, provisions, licensing fees; may not be eligible costs in all countries (will be handled according national regulations)</p> <p>³ Overhead costs: funding according to national regulations</p>							

We strongly recommend to check the national call texts and consult with the national/regional contact officers



Repercusión en medios nota HC – SUN

Noticias de Navarra Noticias de Navarra

Hidratos de carbono de mayor calidad reducen a la mitad el riesgo de sufrir enfermedad cardiovascular

PAMPLONA. Un trabajo realizado por un grupo de investigadores de la **Universidad de Navarra** llega a la conclusión de que una mayor calidad en los hidratos de carbono implica un riesgo menor de sufrir enfermedades cardiovasculares. Para la investigación se ha contado con 17.424 voluntarios...

 20 Minutos

Hidratos de carbono de mayor calidad reducen a la mitad el riesgo de sufrir enfermedad cardiovascular

... calidad en los hidratos de carbono implica un riesgo menor de sufrir enfermedades cardiovasculares. Es lo que ha demostrado un grupo de investigadores del Proyecto SUN (Seguimiento **Universidad de Navarra**) tras un estudio realizado con 17.424 voluntarios españoles de mediana edad a los que se hizo un seguimiento durante una media de diez años. Los resultados, publicados en la revista Nutrition,...

 Europa Press

Hidratos de carbono de mayor calidad reducen a la mitad el riesgo de sufrir enfermedad cardiovascular

... calidad en los hidratos de carbono implica un riesgo menor de sufrir enfermedades cardiovasculares. Es lo que ha demostrado un grupo de investigadores del Proyecto SUN (Seguimiento **Universidad de Navarra**) tras un estudio realizado con 17.424 voluntarios españoles de mediana edad a los que se hizo un seguimiento durante una media de diez años. Artículo Relacionado El Govern analiza con el...

 El Economista

Hidratos de carbono de mayor calidad reducen a la mitad el riesgo de sufrir enfermedad cardiovascular

Así se desprende de un estudio del Proyecto SUN **Universidad de Navarra** en el que han participado 17.424 voluntarios seguidos 10 años Así se desprende de un estudio del Proyecto SUN Universidad de Navarra en el que han participado 17.424 voluntarios seguidos 10...

 Microsiervos

Hidratos de carbono de mayor calidad reducen a la mitad el riesgo de sufrir enfermedad cardiovascular

... calidad en los hidratos de carbono implica un riesgo menor de sufrir enfermedades cardiovasculares. Es lo que ha demostrado un grupo de investigadores del Proyecto SUN (Seguimiento **Universidad de Navarra**) tras un estudio realizado con 17.424 voluntarios españoles de mediana edad a los que se hizo un seguimiento durante una media de diez años. Artículo Relacionado El Govern analiza con el...

http://www.diariodenavarra.es/noticias/vivir/vida_sana/2017/03/02/cereales_grano_entero_hidratos_solidos_reducen_riesgo_cardiovascular_519739_3196.html

Canarias7 Canarias7

Hidratos de carbono de mayor calidad reducen a la mitad el riesgo de sufrir enfermedad cardiovascular

... calidad en los hidratos de carbono implica un riesgo menor de sufrir enfermedades cardiovasculares. Es lo que ha demostrado un grupo de investigadores del Proyecto SUN (Seguimiento **Universidad de Navarra**) tras un estudio realizado con 17.424 voluntarios españoles de mediana edad a los que se hizo un seguimiento durante una media de diez años. Los resultados, publicados en la revista 'Nutrition,...

 20 Minutos

Hidratos de carbono de mayor calidad reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares

Pan, Gluten, Comida (PIXABAY/TIBINE) Así se desprende de un estudio del Proyecto SUN **Universidad de Navarra** en el que han participado 17.424 voluntarios seguidos 10 años. Los participantes en el estudio presentaron un riesgo un 56% menor de sufrir infartos de miocardio, accidentes cardiovasculares o muerte...

 20 Minutos

Hidratos de carbono de mayor calidad reducen el riesgo de enfermedades

Pan, Gluten, Comida (PIXABAY/TIBINE) Así se desprende de un estudio del Proyecto SUN **Universidad de Navarra** en el que han participado 17.424 voluntarios seguidos 10 años. Los participantes en el estudio presentaron un riesgo un 56% menor de sufrir infartos de miocardio, accidentes cardiovasculares o muerte...

 20 Minutos

Hidratos de carbono de mayor calidad reducen riesgos cardiovasculares

Pan, Gluten, Comida (PIXABAY/TIBINE) Así se desprende de un estudio del Proyecto SUN **Universidad de Navarra** en el que han participado 17.424 voluntarios seguidos 10 años. Los participantes en el estudio presentaron un riesgo un 56% menor de sufrir infartos de miocardio, accidentes cardiovasculares o muerte...

 El Confidencial

Cereales de grano entero e hidratos sólidos reducen el riesgo cardiovascular

Pamplona, 2 mar (EFE).- Un trabajo realizado por un grupo de investigadores de la **Universidad de Navarra** concluye que aumentar el consumo de cereales de grano entero e hidratos sólidos, reducir azúcares añadidos y bebidas azucaradas, y tomar alimentos con bajo índice glucémico reduce el riesgo de...

 Europa Press

Hidratos de carbono de mayor calidad reducen el riesgo de enfermedad cardiovascular

Así se desprende de un estudio del Proyecto SUN **Universidad de Navarra** en el que han participado 17.424 voluntarios seguidos 10 años PAMPLONA, 2 Mar. (EUROPA PRESS) - Una mayor calidad en los hidratos de carbono implica un riesgo menor de sufrir...

 Europa Press

Hidratos de carbono de calidad reducen a la mitad su riesgo cardiovascular

Así se desprende de un estudio del Proyecto SUN **Universidad de Navarra** en el que han participado 17.424 voluntarios seguidos 10 años PAMPLONA, 2 Mar. (EUROPA PRESS) - Una mayor calidad en los hidratos de carbono implica un riesgo menor de sufrir enfermedades cardiovasculares....

 Tribuna de Salamanca

Hidratos de carbono de calidad reducen a la mitad su riesgo cardiovascular

Es lo que ha demostrado un grupo de investigadores del Proyecto SUN (Seguimiento **Universidad de Navarra**) tras un estudio realizado con 17.424 voluntarios españoles de mediana edad a los que se hizo un seguimiento durante una media de diez años. Los resultados, publicados en la revista...

 El Día

Cereales de grano entero e hidratos sólidos reducen el riesgo cardiovascular

Pamplona, EFE Un trabajo realizado por un grupo de investigadores de la **Universidad de Navarra** concluye que aumentar el consumo de cereales de grano entero e hidratos sólidos, reducir azúcares añadidos y bebidas azucaradas, y tomar alimentos con bajo índice glucémico reduce el riesgo de...

 Kaixo Internet

Hidratos de carbono de mayor calidad reducen el riesgo de enfermedad cardiovascular

... calidad en los hidratos de carbono implica un riesgo menor de sufrir enfermedades cardiovasculares. Es lo que ha demostrado un grupo de investigadores del Proyecto SUN (Seguimiento **Universidad de Navarra**) tras un estudio realizado con 17.424 voluntarios españoles de mediana edad a los que se hizo un seguimiento durante una media de diez años. ...

 Gente digital

Hidratos de carbono de mayor calidad reducen a la mitad el riesgo de sufrir enfermedad ...

02/3/2017 - 11:43 Así se desprende de un estudio del Proyecto SUN **Universidad de Navarra** en el que han participado 17.424 voluntarios seguidos 10 años PAMPLONA, 2 (EUROPA PRESS) Una mayor calidad en los hidratos de carbono implica un riesgo menor de sufrir enfermedades cardiovasculares. Es...

 La Información

Hidratos de carbono de mayor calidad reducen a la mitad el riesgo de sufrir enfermedad cardiovascular

Así se desprende de un estudio del Proyecto SUN **Universidad de Navarra** en el que han participado 17.424 voluntarios seguidos 10 años Una mayor calidad en los hidratos de carbono implica un riesgo menor de sufrir enfermedades cardiovasculares. Es lo que ha demostrado...

 Catalunya Press

Los hidratos de carbono "de calidad" reducen a la mitad el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares

... calidad en los hidratos de carbono implica un riesgo menor de sufrir enfermedades cardiovasculares. Es lo que ha demostrado un grupo de investigadores del Proyecto SUN (Seguimiento **Universidad de Navarra**) tras un estudio realizado con 17.424 voluntarios españoles de mediana edad a los que se hizo un seguimiento durante una media de diez años. MÁS INFORMACIÓN Consumir cereales integrales reduce la...

 El diario.es

Hidratos de carbono de mayor calidad reducen a la mitad el riesgo de sufrir enfermedad cardiovascular

... calidad en los hidratos de carbono implica un riesgo menor de sufrir enfermedades cardiovasculares. Es lo que ha demostrado un grupo de investigadores del Proyecto SUN (Seguimiento **Universidad de Navarra**) tras un estudio realizado con 17.424 voluntarios españoles de mediana edad a los que se hizo un seguimiento durante una media de diez años. Los resultados, publicados en la revista Nutrition,...

 Ikuna

Cereales de grano entero e hidratos sólidos reducen el riesgo cardiovascular

Pamplona, 2 mar (EFE).- Un trabajo realizado por un grupo de investigadores de la **Universidad de Navarra** concluye que aumentar el consumo de cereales de grano entero e hidratos sólidos, reducir azúcares añadidos y bebidas azucaradas, y tomar alimentos con bajo índice glucémico reduce el riesgo de...

 Tribuna de Valladolid

Hidratos de carbono de calidad reducen a la mitad su riesgo cardiovascular

Es lo que ha demostrado un grupo de investigadores del Proyecto SUN (Seguimiento **Universidad de Navarra**) tras un estudio realizado con 17.424 voluntarios españoles de mediana edad a los que se hizo un seguimiento durante una media de diez años. Los resultados, publicados en la revista...

 Infosalus

Hidratos de carbono de calidad reducen a la mitad su riesgo cardiovascular

... calidad en los hidratos de carbono implica un riesgo menor de sufrir enfermedades cardiovasculares. Es lo que ha demostrado un grupo de investigadores del Proyecto SUN (Seguimiento **Universidad de Navarra**) tras un estudio realizado con 17.424 voluntarios españoles de mediana edad a los que se hizo un seguimiento durante una media de diez años. Los resultados, publicados en la revista 'Nutrition,...

Diario Dicen

Un estudio revela que el consumo diario de frutas y verduras disminuye un 31% el riesgo de muerte prematura

... del 15% de sufrir una muerte prematura, así como del 16%, del 18%, del 13% y del 4%, respectivamente, de las dolencias previamente mencionadas. Estefanía Toledo, de la **Universidad de Navarra**, una de las autoras de antes citado «Predimed», ha declarado a este respecto, según recoge el diario El País, que «son necesarias medidas políticas que hagan que los precios sean...

Espana Servidor Noticias

Cereales de grano entero e hidratos sólidos reducen el riesgo cardiovascular

... Ampliar Una tienda al por mayor de cereales y legumbres. EFE/Archivo Pamplona, 2 mar (EFE).- Un trabajo realizado por un grupo de investigadores de la **Universidad de Navarra** concluye que aumentar el consumo de cereales de grano entero e hidratos sólidos, reducir azúcares añadidos y bebidas azucaradas, y tomar alimentos con bajo índice glucémico reduce el riesgo de...

 Pamplona actual

Hidratos de carbono de mayor calidad reducen a la mitad el riesgo de sufrir enfermedad cardiovascular

Así se desprende de un estudio del Proyecto SUN **Universidad de Navarra** en el que han participado 17.424 voluntarios seguidos durante 10 años Pamplona/Iruña, 2 de marzo de 2017 Una mayor calidad en los hidratos de carbono implica un riesgo menor de sufrir enfermedades...

El Blog de Ortopedia de Silvio

Aseguran que mejores carbohidratos disminuyen el riesgo cardiovascular Urgente 24

Urgente 24Aseguran que mejores carbohidratos disminuyen el riesgo cardiovascularUrgente 24Una investigación realizada por un grupo de especialistas de la **Universidad de Navarra** confirmó que los hidratos de carbono de calidad reducen el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares como infartos de miocardio, accidentes cerebrovasculares o y más Leer másSource: Google Salud ...

UltimaHoraPress

Hidratos de carbono de mayor calidad reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares

EUROPA PRESS Así se desprende de un estudio del Proyecto SUN **Universidad de Navarra** en el que han participado 17.424 voluntarios seguidos 10 años.Los participantes en el estudio presentaron un riesgo un 56% menor de sufrir infartos de miocardio, accidentes cardiovasculares o muerte cardiovascular.UGT...