

Para publicar

SALUD

Guerra total al sedentarismo

■ **Un estudio muestra que realizar un minuto y 40 segundos de actividad física cada media hora es beneficioso para el organismo**

Interrumpir las conductas sedentarias prolongadas mediante algo menos de dos minutos de actividad física cada media hora tiene un efecto positivo sobre la salud, y en concreto sobre los niveles de glucosa e insulina posprandial en adultos sanos, según concluye un estudio publicado en la revista *American Journal of Clinical Nutrition*.

“La inactividad física ya se identifica como el cuarto factor de riesgo de



la mortalidad. El problema es que va en aumento en muchos países con implicaciones importantes en la prevalencia de las enfermedades no transmisibles y en la salud general de la población en todo el mundo. Muchas personas no son conscientes del número de horas que pasan sentados al día, ni de la implicación que esto tiene para la salud”, declara Marcela González-Gross, de la Universidad Politécnica de Madrid. Dada la importancia de la actividad física en la salud, la OMS ha elaborado unas recomendaciones para evitar el sedentarismo; para los adultos de entre 18 y 64 años aconseja realizar 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada a vigorosa a la semana

Tapones a medida para proteger los oídos

■ **Los casos de otitis entre niños y adolescentes se duplican en verano**

El 70% de los menores españoles ha sufrido otitis al menos una vez en su vida. Esta infección, también conocida como ‘oído del nadador’, se convierte en una de las dolencias más habituales de la temporada estival. Para prevenir la enfermedad, Alain Afflelou Audiólogo inicia por cuarto año consecutivo la campaña de Prevención de Otitis Infantil donde

recomienda el uso de tapones a medida. Para prevenir el ‘oído del nadador’, Alain Afflelou recomienda: utilizar tapones hechos a medida para nadar; después de cada chapuzón, mantener los oídos secos y limpios; no manipular el conducto auditivo (no rascar los oídos ni introducir bastoncillos, algodón u otros objetos en el interior); y evitar nadar en aguas contaminadas o sucias



La aguja permanente se desplaza a América Latina

■ **El equipo del Centro de Medicina Neuro-regenerativa, con sede en Valencia, se ha desplazado a América Latina (Bogotá y México D.F.)** y, tras las numerosas consultas, se prevé que el equipo se traslade de a Colombia a finales del mes de junio para implantar su terapia de la aguja permanente.

La auriculoterapia es una técnica indolora y sin efectos secundarios que consiste en la implantación de pequeñas agujas de titanio en el pabellón auricular de forma permanente para lograr el bienestar e independencia

del paciente, dado que la enfermedad de Parkinson, al igual que otras enfermedades neurodegenerativas, no tiene cura por el momento. Al realizar el implante permanente, se consigue una estimulación constante en los procesos de regeneración del cerebro y un notable retroceso de los síntomas del Parkinson.

La técnica fue descubierta por el investigador alemán Ulrich Werth, fundador de Centro de Medicina Neuro-regenerativa, y se basa en la acupuntura auricular que proviene de la acupuntura tradicional

Déficit de DAO

EL ORIGEN INTESTINAL DE LA MIGRAÑA

En la última década se ha progresado mucho en el conocimiento sobre las posibles causas de diversas patologías o síntomas comunes hasta hace poco infradiagnosticados e infratratados. Algunos de estos síntomas habituales, estigmatizados como enfermedades por muchos y tratadas con fármacos ineficaces, como la migraña, el estreñimiento, la piel atópica, el dolor de estómago, el hinchazón o la fibromialgia comienzan a explicarse, mediante contrastada evidencia científica, a través de una molécula y su acumulación excesiva: la histamina.

La histamina

La histamina es una molécula vital, es decir, necesaria para la vida, pues regula multitud de funciones fisiológicas en nuestro organismo. Sin embargo, la histamina también se encuentra en muchos alimentos de la dieta cotidiana y durante la digestión se elimina gracias a una enzima intestinal: la Diamino Oxidasa, conocida por su acrónimo DAO. Cuando no hay suficiente actividad DAO, la histamina que

no se degrada, pasa al torrente sanguíneo y se acumula en plasma y tejidos dando lugar a múltiples efectos coincidentes con los síntomas de la imagen. Se reconoce esta insuficiente actividad enzimática, como Déficit de DAO, el cual puede diagnosticarse objetivamente mediante una analítica de sangre.

El último estudio clínico que hemos realizado junto al equipo del Dr. Ramón Tormo, jefe de Gastroenterología y Nutrición del Hospital Quirón de Barcelona, constata que una dieta baja en alimentos histamínicos y suplementada con enzima DAO mejora significativamente los síntomas relacionados con el déficit de DAO, especialmente la migraña, los trastornos digestivos, cutáneos y dolor muscular.

Como resultado del estudio, en el 86% de los pacientes con déficit de DAO desapareció la migraña o disminuyó la frecuencia de episodios y dolor. De hecho, el 27,2% dejó de tener migraña y el 58,4% registró disminución de la frecuencia y el dolor. Además, se desprende que la medición de actividad DAO supone un biomarcador clave para el diagnóstico y prevención de los citados síntomas.

Precisamente, el estudio también constató que en el 76% de los pacientes mejoraron los síntomas gastrointestinales, mientras que los síntomas cutáneos mejoraron en el 77%, los musculares en el 82% y la fatiga en el 76%.

El tratamiento del déficit de DAO supone un cambio de paradigma en el abordaje de la migraña y el resto de síntomas descritos.

