

para
publicar

“Mantener unos correctos hábitos de alimentación pasa por valorar la dieta en su conjunto”

• Durante las últimas décadas se han producido cambios relevantes en los patrones de alimentación, consumo de energía y nutrientes de la población.

Si bien la ingesta media de energía diaria de los españoles descendió un 13% en los últimos 40 años, sí que se observa una tendencia al alza en el consumo de grasas. Así lo destacó el profesor y doctor Javier Aranceta, presidente del Comité Científico de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria durante su participación en el Curso de Verano de la Fundación Iberoamericana de Nutrición. “En la alimentación de los españoles hay bajos consumos respecto a las recomendaciones de ingesta de cereales de grano entero y derivados, verduras, hortalizas, frutas y legumbres. Por el contrario, se observa un elevado consumo de carnes grasas y embutidos y en el límite de lo recomendado en azúcares sencillos. Esto



HAY QUE EQUILIBRAR LAS CALORÍAS QUE SE INGIEREN CON LAS QUE SE GASTAN. J.B.

implica un perfil calórico desequilibrado”, puntualizó Aranceta.

LAS CALORÍAS SON IGUALES

Según el experto, mantener unos correctos hábitos de alimentación pasa por valorar la dieta en su conjunto, ya que numerosos estudios científicos revelan que el evitar la ingesta de determinados productos concretos no su-

pone una disminución de la obesidad. “Todos los alimentos suman a la hora de contar calorías, y todas las calorías son iguales” por lo que “es importante ser conscientes del número total de calorías que consumimos al día para no ingerir más de las necesarias, equilibrando lo que comemos y bebemos con los que gastamos a través de las actividades físicas diarias”.

La quiropráctica ayuda a mantener sana la columna

• Para coordinar todas las funciones vitales del cuerpo es fundamental que el sistema nervioso trabaje al ciento por ciento. Y la columna vertebral, que es la encargada de protegerlo, debe mantenerse sana.

La quiropráctica puede ser una buena solución. Daryn Wiese, quiropráctico y director del Centro Vida en Barcelona, destaca que “muchos de los pacientes –de todas las edades– que atienden en el centro, han conseguido mejorar su calidad de vida gracias a los chequeos regulares de columna, que les ayudan a prevenir y mejorar su vida con más energía, mejor descanso, menos molestias, mejor humor, menos resfriados, etc.”

Asimismo, añade que hay otros factores significativos para mejorar el bienestar. “Es importante comer productos integrales y naturales que aportan ener-



LA QUIROPRÁCTICA ES APTA A CUALQUIER EDAD

gía más estable durante el día, descansar lo suficiente y preferiblemente dormir en plena oscuridad y sin aparatos eléctricos, evitando dormir boca abajo”. Al mismo tiempo, Wiese destaca que hacer ejercicio oxigena tejidos y células, elimina toxinas y funciona como gestor del estrés.

Cirugía de la columna mínimamente invasiva

Los doctores Ayats y Oliver realizan la primera implantación de un disco artificial lumbar por vía lateral, diseñado para minimizar los riesgos quirúrgicos

Por primera vez en Europa, el Dr. Ayats y el Dr. Oliver han implantado un disco artificial lumbar hecho de polímero mediante una novedosa técnica quirúrgica que evita las complicaciones derivadas del tipo de cirugía que se venía llevando a cabo hasta el momento, a través del abdomen. Como destaca el Dr. Ayats, “la ventaja de esta nueva técnica quirúrgica, conocida como abordaje lateral, consiste fundamentalmente en la ausencia de riesgo de lesión vascular de la arteria aorta y vena cava inferior, y de las arterias y venas ilíacas, riesgo que sí existe cuando se realiza la intervención por vía abdominal. A su vez, con esta técnica no hay riesgo de lesión de las vísceras abdominales, y se da una mayor estabilidad de la prótesis”. El Dr. Ayats añade que: “El resultado es también un menor dolor postoperatorio, una recuperación segura y una rápida reincorporación a la vida diaria”.



EL DR. OLIVER Y EL DR. AYATS SON ESPECIALISTAS EN NEUROCIRUGÍA

NEUROINSTITUT OLIVER-AYATS

El Dr. Bartolomé Oliver es doctor en Medicina y Cirugía, y especialista en Neurocirugía desde 1979. Presta una dedicación especial a la neurocirugía funcional y la cirugía mínimamente invasiva. Con amplia experiencia en la cirugía de la base del cráneo, de 2003 a 2005 fue presidente de la European Skull Base Society.

El Dr. Emilio Ayats es especialista en Neurocirugía desde 2001. Ejerce su actividad quirúrgica en el Neuroinstitut Oliver-Ayats, hospital Quirón-Teknon. Su principal interés y dedicación se centra en el tratamiento de la patología cerebral y columna vertebral. En la columna vertebral su actividad es exclusiva en cirugía mínimamente invasiva y técnicas de conservación funcional y biomecánica de la columna cervical y lumbar.

El Dr. Oliver detalla que “el disco artificial implantado está hecho de PEEK (Polyether ether ketone), un polímero biocompatible que presenta como ventaja permitir el correcto seguimiento de la patología mediante resonancia magnética, puesto que el material con el que ha sido realizada no provoca artefactos en la misma, al contrario de lo que ocurre con el resto de prótesis que encontramos en el mercado”.

La prótesis colocada, “InOrbit” de Globus Medical y comercializada en España por IQGroup, dispone de las certificaciones FDA y CE, “y está indicada para la mayoría de personas de entre 18 y 60 años que presenten un cuadro de dolor lumbar, secundario a una degeneración discal que haya sido confirmada mediante resonancia magnética, y que no presenten una afectación artrósica avanzada de las articulaciones posteriores de la columna”.

Ambos neurocirujanos, que trabajan en Barcelona, explican que “hasta ahora los resultados han sido muy satisfactorios, con una recuperación total del paciente, sin presentar ninguna complicación, y con tan sólo dos días de ingreso hospitalario”.

Hasta la fecha, varios departamentos y grupos especializados en la columna en España han mostrado interés en esta innovación técnica, y que supone un avance en la cirugía mínimamente invasiva de columna.