

## BREVES

**LA DIETA MEDITERRÁNEA PUEDE REDUCIR EL RIESGO DE ALZHEIMER**

Un grupo de investigadores de la Sociedad de Alzheimer de Gran Bretaña ha señalado que una dieta mediterránea que incluya el zumo de frutas, el vino tinto, diferentes tipos de pescado y el aceite de oliva podría reducir las posibilidades de sufrir la enfermedad de Alzheimer. La Sociedad apunta que nada va a garantizar una cura o la prevención de la demencia, pero probablemente existan medidas que reduzcan las posibilidades de sufrir estos males y la dieta mediterránea destaca como un factor con signos evidentes de beneficios. Los resultados definitivos del estudio de la Sociedad de Alzheimer están previstos para el mes de julio.

**LAS JAPONESAS Y LOS HOMBRES DE SAN MARINO, LOS MÁS LONGEVOS**

Según datos de la Organización Mundial de la Salud, los índices de mayor esperanza de vida del mundo son los de las mujeres japonesas (86 años) y los hombres de San Marino (80 años). Las mujeres que siguen el ranking son las monegascas (85 años) y las españolas, italianas y francesas, con 84. En cuanto a los hombres, los de Australia, Islandia, Japón, Suecia y Suiza siguen el ranking con una esperanza de vida de 79 años.

**LOS ESPAÑOLES SON PROPENSOS A LA OSTEOPOROSIS POR FALTA DE CALCIO Y VITAMINA D**

Según datos del Instituto Tomás Pascual Sanz para la Nutrición y la Salud, los españoles no consumen la ingesta recomendada de calcio y vitamina D necesaria para asegurar el pico de masa ósea que evite complicaciones como la osteoporosis en la vejez. Esta patología es prevenible si desde temprana edad se consumen los lácteos necesarios, se realiza ejercicio y se evita el consumo de tabaco.

## Sociedad de Medicina Biológica y Antienvejecimiento: II Simposium

Los próximos días 29 y 30 de junio se celebrará en el Colegio de Médicos de Madrid el II Simposium de Medicina Biológica y Antienvejecimiento, organizado por la Sociedad Española con esta apelación.

**Programa**

Se trata de un denso programa en el que se tratarán temas tan trascendentes como polémicos, tales como "Los efectos de la melatonina, los estrógenos y las hormonas del crecimiento sobre el envejecimiento", tema que será abordado por el catedrático de Fisiología de la Universidad Complutense de Madrid, *profesor Jesús A. Tresguerres*. La *profesora Mónica de la Fuente*, catedrática de Fisiología de la Facultad de Biología de la Universidad Complutense, hablará sobre "el sistema inmunitario como marcador de salud, de la edad biológica y de la longevidad".

La detoxificación hepática será asimismo uno de los temas abordados por su particular trascendencia en tratamientos antienvejecimiento y como punto de partida. Lo abordará el *Dr. Domingo Pérez León*, director del Instituto Biológico de la Salud, de Madrid, especialista en Medicina Biológica y Antienvejecimiento por la Universidad de Alcalá. El *profesor Enrique Meléndez*, catedrático de Bioquímica de la Universidad de La Laguna en Tenerife, hablará sobre la "Revisión crítica de los paradigmas del metabolismo energético y su repercusión en la nutrición, obesidad, diabetes y otros problemas metabólicos". Y el presidente de la Sociedad y director del máster de Medicina Biológica y Antienvejecimiento de la Universidad de Alcalá, *Dr. Mariano Bueno*, también hablará sobre Inmunología en el "Tratamiento biológico de regulación inmunitaria en las intolerancias alimentarias y alergias inhalatorias".

## Mortalidad cardiovascular: grandes diferencias por Comunidades

Según las conclusiones de las II Jornadas Científicas del Comité Español Interdisciplinario para la Prevención Cardiovascular (CEIPC), la mortalidad cardiovascular difiere en más del 50 por 100 entre Comunidades Autónomas, siendo más alta en Andalucía, Murcia, Canarias y la Comunidad Valenciana. Estas tendencias indican el gran potencial de los programas de prevención cardiovascular, tanto para la cardiopatía isquémica como para el ictus.

Algunas medidas de prevención cardiovascular que apunta el CEIPC son

consumir una dieta variada y equilibrada, baja en grasas de origen animal; evitar el sobrepeso; realizar ejercicio físico con regularidad y no fumar. Cuando se trata de un paciente de alto riesgo, los objetivos en prevención cardiovascular son más estrictos: reducir eficazmente el colesterol LDL, controlar de manera rigurosa la presión arterial y la glucemia en diabéticos e intensificar las medidas generales.

Según el CEIPC, la prevención cardiovascular debe ser multifactorial, incidiendo sobre el riesgo global y no sobre un factor aislado.