Zumo de arándanos

J.LI.L.

LOS arándanos son una fruta que procede de América del Norte (*cranberry*), de color que puede ir del rojo al azulado y sabor agridulce. Los arándanos rojos tiene unas virtudes que vamos a enumerar: aportan apenas 20 calorías por 100 g. unos pocos azúcares sobre todo glucosa y fructosa, muy buenas fibras saludables, sólo trazas de proteínas y grasas, bastante vitamina C y un poco de betacaroteno y de E, flavonoides compuestos fenólicos, antocianinas, taninos, ácidos cítrico, málico y benzoico, muy ricos en potasio, muy poco energéticos, poco azucarados, muy ricos en fibras y de sabor ácido. Es extraordinariamente interesante el zumo de arándanos rojos, de gran poder antimicrobiano, seguramente porque el ácido benzoico de su composición acidifica la orina, lo que crea un medio incómodo para hongos y bacterias sobre todo el Esch.coli y le impide fijarse en las paredes de las vías urinarias. Por ello, se utilizan después del tratamiento médico con antibióticos, porque los últimos años las bacterias han incrementado su resistencia, en las cistitis y también como preventivo y para evitar las recaídas, pues estudios abundantes indican que actúa muy bien, sobre todo en las mujeres. Curiosamente los pilotos británicos que consumían durante la Segunda Guerra Mundial mermelada de arándanos tenían mejor visión nocturna, que luego se atribuyó a las antocianinas, que seguramente protegían la retina mejorando la agudeza visual, y como antioxidantes luchan contra todos los radicales libres, y las complicaciones de la diabetes (nefropatía y retinopatía diabéticas). Se ha observado también que mejoran el colesterol bueno HDL, van bien en los ataques cerebrovasculares (ictus), mejoran las defensas del organismo potenciando el sistema inmune, son diuréticos, estimulan la vesícula biliar y facilitan la digestión, protegen los capilares y vasos sanguíneos y con todas sus virtudes son una excelente fruta salud. Los arándanos son frutos de conservación muy limitada por lo que se utilizan congelados en confituras, licorería, platos de caza y zumos, estos al 25-30%.

¿Qué se hace con la barriga?

La obesidad abdominal puede afectar al corazón e inducir a la diabetes 2

Jesús Llona Larrauri

ES lo que se ha llamado "el michelín diabólico". Por eso hay que declararle la guerra a la tripa excesiva porque no sólo es estéticamente fea, sino que no es nada saludable. La obesidad central, la que se localiza en la barriga, es más masculina y afecta a uno de cada cuatro españoles aunque no sólo a ellos, lo que se llama "tipo manzana" o androide propio de los hombres y algunas mujeres de más de 50 años. La grasa se acumula en la parte interior de la piel de la barriga y sobre el estómago, hígado, bazo, páncreas e intestinos, que puede causar daños irreversibles como enfermedad cardiovascular (mayor riesgo de infarto y angina de pecho), diabetes 2 y también hipertensión, entre otros, mientras la que se conoce como "forma de pera" es propia de mujeres adiposas y afecta a caderas, glúteos y muslos y no supone más grasa en el espalda y los costados. El I Congreso Internacional de Obesidad Abdominal, celebrado este año en Hong Kong, definió que la forma viene determinada por la genética aunque lo que comemos y nuestra forma de vida pueden modificar ese factor. Una de las consecuencias importantes y más peligrosas es la esteatosis hepática o hígado graso que se suele atribuir al consumo excesivo de alcohol cuando en la mayoría de los casos el responsable es el sobrepeso, que la clásica prueba de la cinta métrica, la circunferencia de la cintura no debe superar los 88 cm. en las mujeres y 102 cm. en los hombres, y que en algunos lugares del mundo los médicos debieran sustituir el fonendoscopio por la cinta métrica. Se estima que los depósitos de grasa visceral superan el 40% de la grasa corporal de los hombres y el 18,3% de las mujeres. Para luchar contra la tripa, las claves que propone la Universidad del Colegio Médico de Harvard: **dieta**, tiene pocos misterios, menos productos de origen animal y grasas saturadas (mantequilla, embutidos, quesos, carnes grasas), mucho cuidado con las grasas "trans" que aparecen como hidrogenadas, y vegetales y son más peligrosas que las otras (patatas "chips", platos preparados y precocinados, hamburguesería del mercado, algunas margarinas); bebidas azucaradas simples, evitar el estreñimiento, no abusar de bebidas con gas para evitar la dilatación abdominal, regular el consumo de sal; **ejercicio físico** como montar en bicicleta o caminar a paso ligero asociado a un menor aumento de peso entre las pre-menopaúsicas; si toman bebidas destiladas de alta graduación reducir su consumo; evitar o dejar el tabaco; medicación la que mande el médico; y constancia, que va en la disposición de cada uno. Y para ellos comer menos en volumen, y mejor repartido en un buen desayuno y otras cuatro comidas pequeñas, lo que se llama **dieta sana y equilibrada**;ejercicio que puede ser andar todos los días media hora y con ello evitar el sedentarismo; fuera alcohol y tabaco y sólo un copa de vino tinto en las comidas.

La tripa excesiva no es sólo un problema estético, sino de salud

> La obesidad central, la que se localiza en la barriga, es más masculina y afecta a uno de cada cuatro españoles

Setas: Sospechosas habituales

Aberto Álvarez Caller

LA temporada de setas ha comenzado y para que esta actividad lúdico-gastronómica no se convierta en el juego de la ruleta rusa, o aún peor, en el *Juego de tu vida*, el Área de Salud y Consumo ha puesto en marcha un año más el Servicio de Identificación de Setas. La oficina abre los lunes y martes de 9 a 11 horas y permanecerá activa hasta el mes de diciembre. Los reconocimientos se llevan a cabo en el edificio que alberga las dependencias del Área de Salud y Consumo situadas en el número 7 de la calle Ugalde (edificio Harino Panadera).

Al frente de este servicio se encuentra Álvaro Chirapozu, un auténtico experto en la localización de especies tóxicas, al que acompaña el co-responsable Félix Martínez. Charlamos con Álvaro mientras los usuarios pasan a esta peculiar consulta micológica, con sala de espera incluida.

El pasado mes aparecieron en prensa los primeros casos de intoxicación de la temporada. "Las noticias alarmantes hacen que la gente perciba que existe un riesgo real y que sea más prudente". Para él, las intoxicaciones siempre se dan por imprudencia. "Hay personas que creen que saben, y el consumo de setas requiere tener una seguridad absoluta en la identificación".

La *Amanita phalloides* es una de las setas más peligrosas. "Además de ser muy frecuente, su aspecto, su olor y su sabor no dan pistas de su toxicidad. Hay otras especies tóxicas que tienen sabor muy amargo o desagradable que te avisan de que lo que estás comiendo no es bueno".

Para Álvaro el conocimiento es vital. "Es importante no salir a por setas sin una mínima base. Siempre recomendamos empezar saliendo con asociaciones micológicas que hacen excursiones organizadas. Lo primero que hay que conocer son las especies peligrosas".

Hay casos curiosos que se repiten año tras año. "Siempre viene alguno con setas alucinógenas sin decirnos nada para ver si son los famosos 'monguis'. Nosotros las clasificamos como tóxicas". Para Álvaro la seta comestible del pasado año fue la *Boletus edulis*. Tal y como marcha la temporada, la de este año podría ser la *Russula cyanoxantha* (Urretxa).

Se atienden cada año unas mil consultas. Para facilitar el trabajo a los especialistas es mejor llevar varios ejemplares que se encuentren en buenas condiciones. A veces también se atreven con algún consejo sobre su preparación aunque lo mejor es "no añadir mucho condimento".

Este servicio atiende al cabo de la temporada unas mil consultas