



Ventajas del chocolate

El consumo de chocolate puede ser importante en la reducción de derrames cerebrales o apoplejías, según un estudio presentado en la reunión anual de la Academia Americana de Neurología que se realiza en Toronto (Canadá). Es preciso realizar más investigaciones para establecer esta asociación, indicó Sarah Sahib, especialista de la Universidad McMaster, en Hamilton.



Dejar de fumar

Investigadores de la Universidad de Sidney afirmaron que la mayoría de las personas que desean dejar el tabaco lo hace sin la necesidad de terapias psicológicas. Los especialistas aseguraron también que las terapias para dejar de fumar están cada vez más "medicalizadas", debido a que muchos estudios son financiados por empresas farmacéuticas.



Desarrollo del bebé

Los hijos de madres fumadoras, que no toman ácido fólico y son hipertensas son más propensos a crecer por debajo de lo normal durante el primer trimestre del embarazo, según un trabajo publicado en Jama. Una baja longitud fetal también está asociado con un aumento del riesgo de parto prematuro, bajo peso al nacer y un tamaño pequeño para la edad gestacional.

Salud & bienestar



suplementos@df.cl

Martes 16 de febrero de 2010 • 17

PRINCIPALMENTE HOMBRES MAYORES DE 40 AÑOS

Más del 60% de los trabajadores chilenos tiene problemas de sobrepeso

El problema, enfatizan los expertos, es que aumenta el riesgo de ausentismo laboral y de males asociados a la obesidad como son la depresión y el estrés.

M. VICTORIA MASSARDO

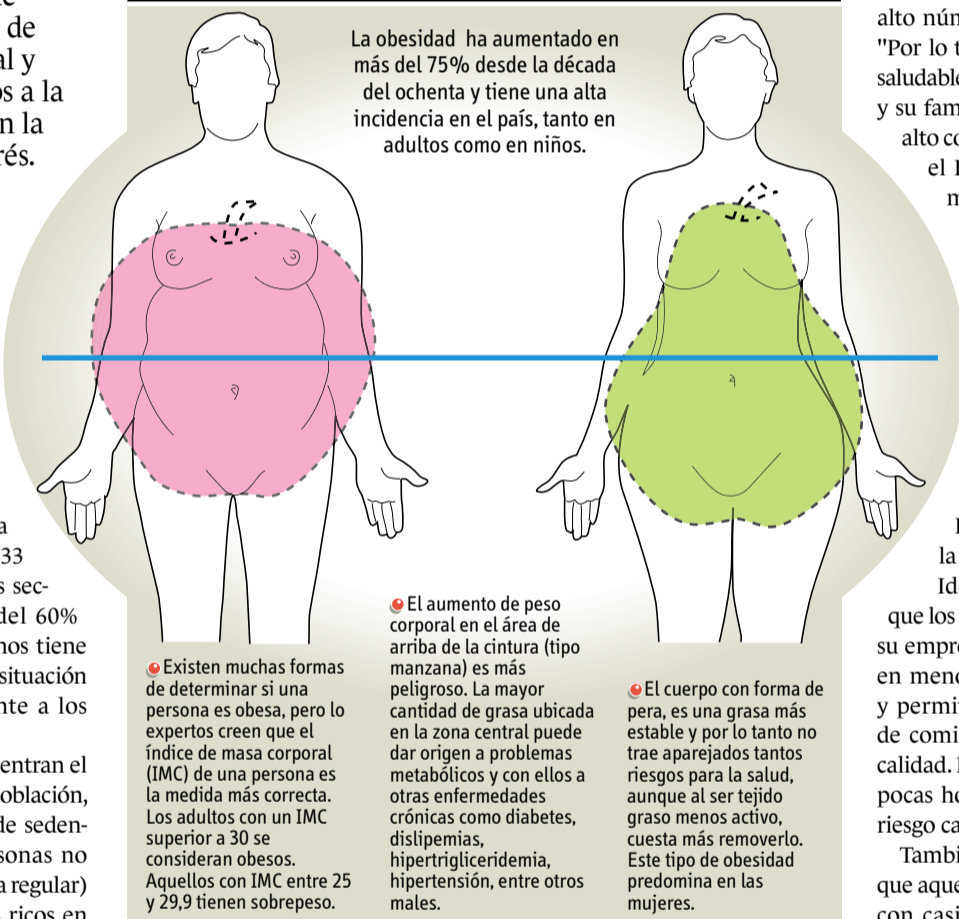
La obesidad es una epidemia universal que está alcanzando una alta incidencia en el país, especialmente en el mundo laboral.

Según el último estudio realizado por el programa Vivir Bien de la empresa Sodexo, que analizó a 1733 profesionales de distintos sectores económicos, más del 60% de los trabajadores chilenos tiene algún grado de sobrepeso, situación que afecta principalmente a los hombres.

Entre las causas se encuentran el actual estilo de vida de la población, destacando el alto nivel de sedentarismo (90% de las personas no practica una actividad física regular) y la ingesta de alimentos ricos en grasas, azúcar y sal, explica la doctora Rinat Ratner, responsable de dicho programa y directora de la carrera de Nutrición y Dietética de la Facultad de Medicina Clínica Alemana- Universidad del Desarrollo.

De acuerdo a la doctora Ximena Díaz, nutricionista de Clínica Indisa, el resultado de este estudio corrobora la tendencia nacional, donde el 22% de la población adulta chilena es obesa, mientras que el 38% presenta sobrepeso.

IMC y tipo de obesidad



El problema, enfatizan las expertas, es que si no hay un cambio de conducta se corre el riesgo de provocar un aumento de enfermedades crónicas no transmisibles como patologías cardiovasculares y trastornos articulares, entre otras.

De hecho, según la Encuesta Nacional de Salud 2008, un 34% de los chilenos tiene una alta prevalencia de males vinculados a los estilos de vida.

De acuerdo a la investigación Influencia de la obesidad en los costos en salud y en el ausentismo laboral, realizada a funcionarios de una empresa de servicios financieros de Santiago y publicada en la Revista Médica Chile 2008, el grupo más expuesto son los hombres obesos y mayores de 40 años.

Las enfermedades crónicas determinan además aislamiento social, depresión, estrés, baja autoestima

y un significativo incremento de ausentismo laboral, asociado al alto número de licencias médicas. "Por lo tanto, un estilo de vida no saludable, afecta no solo al individuo y su familia, sino además tiene un alto costo para la sociedad y para el Estado, que debe destinar más recursos para paliar dichos problemas", afirma la doctora Ratner.

Soluciones

El abordaje de este problema es complejo, pero existen una serie de recomendaciones que puede cumplir el empleador, asegura el doctor Felipe Pollak, nutriólogo de la Red Salud UC.

Idealmente debe preferirse que los trabajadores vivan cerca de su empresa, ya que esto se traduce en menores tiempos de traslados y permite mantener los horarios de comidas y un sueño de mejor calidad. Está demostrado que tener pocas horas de sueño aumenta el riesgo cardiovascular, dice.

También es importante, agrega, que aquellas empresas que cuenten con casinos deben privilegiar la entrega de una alimentación saludable y balanceada en vez de comida rápida. Se recomienda en este caso la asesoría de una nutricionista.

Por último, debe promoverse la actividad física. Según los recursos de cada lugar esto puede incluir desde la creación de pequeños clubes deportivos y competencias internas hasta la implementación de espacios físicos (canchas, gimnasios, piscinas) para la práctica deportiva, aconseja el especialista.

EN ADOLESCENTES

El sueño sería principal causa de accidentes de tránsito

Los trastornos del sueño, el descanso insuficiente y la somnolencia que ambos factores provocan podrían estar detrás de gran parte de los accidentes de tránsito en los que se ven implicados muchos adolescentes, según expone un artículo publicado en la revista Journal Of Clinical Sleep Medicine.

Los investigadores, liderados por Fabio Cirignotta, profesor de neurología de la Universidad de Bolonia, observaron que los adolescentes doblaban el riesgo de sufrir un accidente si estaban somnolientos mientras conducían o si habían dormido mal.

Ochenta de los 339 estudiantes entrevistados tuvieron al menos un accidente y un 15% de ellos consideraba la somnolencia como causa principal del mismo. Por otra parte, el 56% de los jóvenes que había tenido un accidente admitió haber conducido cuando tenía sueño, frente al 35% de quienes no habían sufrido nunca un siniestro.

Los jóvenes están fisiológicamente predispuestos a desarrollar déficit crónico de sueño, ya que su proceso de maduración provoca cambios en sus ritmos circadianos y homeostáticos -que regulan los ciclos de sueño y vigilia- lo que causa que, a medida que crecen, vayan retrasando progresivamente la hora de ir a la cama, explicaron los expertos al diario electrónico elmundo.es.

La adolescencia es un periodo vital caracterizado por cambios significativos en los ritmos biológicos, de ahí la importancia de enseñarles la forma de alcanzar una mejor calidad de vida, concluyeron.



ESTAR EN LA MEJOR ISAPRE ES ESTAR EN MASVIDA



Infórmese en nuestra Línea Telefónica Gratuita: 800 800 262, o en nuestro sitio web www.masvida.cl

