

OPINIÓ

Aliments plastificats

És segur escalfar aliments en una carmanyola? Podem reutilitzar les ampolles de plàstic? Els plats i vasos d'un sol ús comporten algun risc per a la salut? Aquests estris, que creiem innocuus, plantegen certes qüestions al voltant dels perills que poden comportar per a la nostra salut per la migració de substàncies químiques.

Estudis científics consideren que són els responsables de l'augment de certs tipus de càncers,

Alguns estris de plàstic poden ser perillosos per a la nostra salut

obesitat, diabetis, problemes de tiroides i asma infantil.

El bisfenol A (BPA) és un estrogon sintètic feble que es troba en molts productes de plàstic rígid, com ara revestiments de llaunes d'aliments, ampolles o segelladors, entre altres. França ha prohibit l'ús de BPA plastificant en tota la cadena alimentària a partir del 2015 i, a la UE, per als productes destinats a la lactància i edats primerenques.

Per reduir la teva exposició a aquesta i altres substàncies químiques dels plàstics, tingues en compte:

- No cuinar aliments en recipients de plàstic ni usar bosses per fornejar o cuinar al vapor; els re-

sidus del plàstic poden passar als aliments quan s'escalfen en un forn regular o de microones. Tampoc s'han d'utilitzar gots de plàstic amb productes molt calents (café, te, etc.) ja que l'efecte és igual de nociu.

- Els plàstics amb el símbol de reciclat 2, 4 i 5 en general es consideren aptes per al seu ús. Els plàstics amb el símbol de reciclat 7 són aptes per al seu ús sempre que tinguin la sigla "PLA" o un símbol d'una fulla. El número amb el símbol de reciclat és el codi que mostra el tipus de plàstic que es fa servir per elaborar el producte. El símbol de reciclat amb el número 1 també és apte per al seu ús, però no hauria de fer-se servir més d'una vegada (no tornis a omplir les ampolles d'aigua embotellada).

- Rentar bé els recipients després de cada ús. No fer servir la tapa per escalfar, ja que en la majoria dels casos no suporten les altes temperatures. Si es congelen, han d'evitar-se cops i possibles talls que puguin espantillar-los.

I recorda, per evitar contaminacions, s'aconsella utilitzar sempre que sigui possible vidre, porcellana, metall recobert per esmalt o paelles, olles i contenidors d'acer inoxidable per a aliments i begudes, especialment si estan calents.

JORGE PARICIO

Director
de Salut d'AXA



Periodontitis, primera causa de pèrdua de dents

La Periodoncia és l'especialitat de l'Odontologia que estudia la prevenció, el diagnòstic i el tractament de les malalties que afecten els teixits que suporten les dents. Les principals malalties periodontals són la gingivitis i la periodontitis.

La gingivitis és la inflamació de les genives sense que hi arribi a haver pèrdua òssia i constitueix la malaltia periodontal més comuna. Si la gingivitis no és tractada, pot progressar a periodontitis i així la inflamació de la geniva s'estén donant lloc a una pèrdua de l'os.

La periodontitis representa un problema de salut pública per la seva elevada prevalença i és la primera causa de pèrdua de dents a tot el món. Se sap que els bacteris orals hi juguen un paper fonamental. El seu origen és principalment genètic i la seva falta de símptomes clínics fa que sigui una malaltia desconeguda i difícil d'autodiagnosticar per part del pacient.

A mesura que avança aquesta malaltia, les alteracions estètiques i de funcionalitat signifiquen una pèrdua en la qualitat de vida de les persones que la pateixen. Aquesta és la raó per la qual un diagnòstic precoç és molt important per tractar a temps la malaltia. Així mateix, tal com in-

diquen nombrosos estudis, les malalties de les genives poden afectar l'embaràs i diferents patologies, incloses malalties cardiovasculars i la descompensació de la diabetis. D'aquesta manera, les malalties de les genives poden afectar no només les dents i els seus teixits de suport sinó també la salut general de la població. Per tant, és important valorar els diferents factors de risc de la malaltia per poder prevenir-los i controlar-los.

Un dels nostres objectius és aconseguir recuperar la salut de les genives abans de començar qualsevol tractament. Actualment, la tecnologia avançada del centre ens permet realitzar uns estudis de les genives molt exhaustius que ens ajuden a diagnosticar i a tractar la malaltia periodontal. També establim protocols de manteniment periòdics personalitzats per controlar la malaltia periodontal i així conservar totes les dents sanes i implants dels pacients.

NEUS CARRIÓ

Periodoncista Clínica Puyuelo
clinicapuyuelo.es



El nas influeix en el rendiment esportiu

El nas juga un paper important en el rendiment esportiu. Un esportista professional pot arribar a inhalar 40.000 litres d'aire al dia, quatre vegades més que una persona en condicions normals. Per tant, al practicar esport és crucial que l'òrgan nasal estigui en perfectes condicions fisiològiques per evitar conseqüències negatives en el rendiment i en la qualitat de vida.

El nas és la porta d'entrada de l'aire que respirem. Les fosses nasals filtren, netegen, humidifiquen i escalfen l'aire inspirat perquè arribi en òptimes condicions fins als pulmons. També juguen un paper immunològic important, actuant com a barrera per a possibles infeccions.

Quan hi ha una obstrucció nasal, es respira més per la boca, cosa que disminueix l'oxigenació cel·lular, augmenta la freqüència cardíaca i incrementa la freqüència respiratòria. Això té unes conseqüències importants en les persones que practiquen esport habitualment: baix rendiment, falta de concentració, cansament l'endemà de la pràctica esportiva, absència en els entrenaments, fins i tot amb el temps poden desenvolupar altres patologies com ara hipertensió arterial i arrítmies.

Un aire mal filtrat per les fosses nasals és un aire fred, brut, sec, que pot provocar faringitis, laringitis, bronquitis, disfonies i tos. Una obstrucció nasal pot ocasionar roncs i alteracions del son, presentant un son poc reparador i provocant irritabilitat, depressió, cansament, fatiga, fins i tot disfuncions sexuals. També es poden observar refredats freqüents que no acaben de curar-se mai i que es compliquen sovint amb taponament òtic, sinusitis i cefa-

lees sent freqüent el deteriorament progressiu de l'olfacte.

Per una altra part, el 40% de les fractures facials ocasionades en els esports són fractures nasals, arribant al 85% en els esports de combat. Moltes vegades aquestes es tracten mitjançant una reducció en el mateix moment, però en el 50% dels casos no queden resoltes, motiu pel qual haurem de practicar una septoplastia, rinoplastia o rinoseptoplastia amb finalitats tant funcionals com estètiques. Moltes fractures nasals no es diagnostiquen perquè els pacients no són conscients de la lesió.

Sovint, les fractures nasals es tracten només des del punt de vista funcional, sense tenir en compte l'impacte psicològic que pot tenir en els esportistes.

Per tant, la situació actual de molts esportistes és que el rol del nas en la seva salut està infravalorat. Molts estan acostumats a respirar malament, sense acabar de ser-ne conscients. Generalment les revisions mèdiques esportives no inclouen una revisió de les vies altes respiratòries.

Des de la meua experiència com a otorrinolaringòloga, sempre recomano realitzar revisions completes per detectar patologies i mals hàbits respiratoris, que incideixen en el rendiment esportiu, i establir tractaments personalitzats segons les característiques de cada cas.

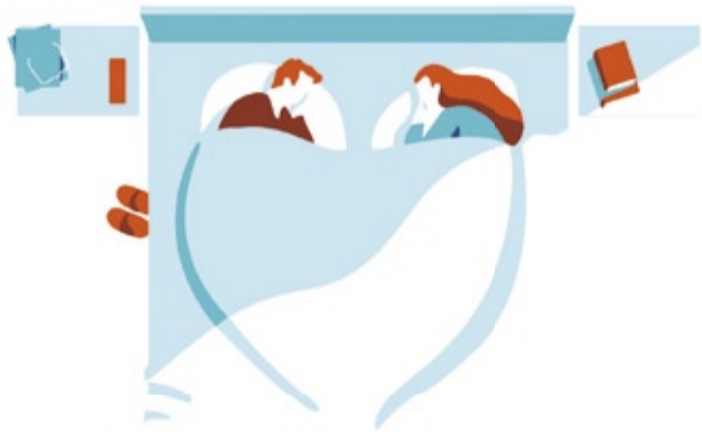
MARÍA COLOMÉ

Otorrinolaringòloga
C.M. Teknon de Barcelona
clinarinologica.com



Publiterapia.com

La Semana Mundial del Sueño
es como el día de los enamorados:
lo mejor es celebrarlo todos los días



#Duerme
1HoraMás

En Asisa nos importa tu salud, y aunque hoy termina la Semana Mundial del Sueño, hemos reservado esta página para recordarte que el resto del año puedes seguir haciendo algo grande por tu corazón, tu mente y tu organismo... duerme una hora más.

Empresa Colaboradora:

200
AÑOS

asisa.es 901 10 10 10

Nada más que tu salud
Nada menos que tu salud

asisa+