

SALUD / PÍLDORAS

HIDRATACIÓN

Una correcta hidratación mejora la memoria y el aprendizaje

Los niños son uno de los sectores de la población con mayor riesgo de deshidratación. A menudo sufren episodios de vómitos y diarreas que les provocan grandes pérdidas de líquidos, y a esto hay que sumarle, que en sus primeros años de vida desconocen sensaciones como la sed, el mareo o la fatiga que provoca la deshidratación, según alerta el European Hydration Institute (EHI), fundación que promueve los efectos de la hidratación en la salud. Sin embargo, una mala hidratación puede acarrear problemas en los niños tales como baja condición física, mala concentración y memoria y problemas en su aprendizaje. Las familias y educadores tienen un papel fundamental en los hábitos de hidratación de los más pequeños deben ser ellos los encargados de evitar la deshidratación, y educar a los niños para que adquieran el conocimiento y la independencia necesaria para convertir la hidratación en una de sus rutinas diarias.

NECESIDADES

La hidratación adecuada de los niños es diferente en función de su edad. Un estudio reciente, muestra que entre los 4 y los 8 años los niños y las niñas deben ingerir la misma cantidad de agua; sin embargo, es diferente entre los 9 y los 13 años. La cantidad de líquido recomendada para las niñas debe ser 1.900 mililitros (ml) de agua al día, mientras que los niños deben ingerir entre 1.600 ml y 2.100 ml de líquidos al día. En palabras del Prof. Lluís Serra-Majem, miembro del Comité Científico Asesor del EHI y Catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria «La hidratación en los niños es un factor clave en su crecimiento. Los niños, aunque con diferencias en edad y sexo, deben ingerir las cantidades de agua adecuada que les permita mantener un equilibrio entre el agua que ingieren y el que se pierde con los procesos biológicos como el sudor y la orina, logrando así un correcto proceso de crecimiento». Para completar la hidratación, también pueden incluir bebidas refrescantes.

Hasta los cinco años, los niños no asimilan de forma adecuada e individualmente la importancia de la hidratación, a esta edad es cuando son conscientes de qué se siente cuando se tiene sed y de que deben beber de forma regular, según un estudio reciente. La mitad de los niños de tres años ya beben de forma adecuada e independiente, a los cuatro años el 80 por ciento tiene la hidratación como un hábito e ingieren líquidos de forma regular, y a los 5 años el cien por cien bebe líquidos

RADIOTERAPIA PARA LUCHAR CONTRA EL CÁNCER DE PRÓSTATA

Este tumor afecta a uno de cada cuatro hombres con más de 50 años. Una de las formas de eliminarlo es la radiación focalizada que acaba con las células malignas



LA RAZÓN

P. JIMÉNEZ • MADRID

El cáncer de próstata es sin duda el cáncer de la longevidad: se trata del tumor que más ha crecido en los últimos años, íntimamente relacionado con el envejecimiento de la población y con los estilos de vida. El riesgo aumenta con la edad y se estima que, a partir de los 50 años, 1 de cada 4 hombres tiene células tumorales en la próstata y a los 80 años, la enfermedad afecta a la mitad de los varones, con un pico de casos máximo entre los 70 y los 75 años. Sin embargo, la presencia de células tumorales en la próstata no equivale a diagnóstico de cáncer: la gran mayoría no desarrollará un cáncer en la glándula prostática porque no se producirá un crecimiento descontrolado de esas células ni se diseminan fuera de ella.

El Estudio Europeo Randomizado sobre el Screening del Cáncer de Próstata publicado este mes de agosto en The Lancet confirma una reducción sustancial de la mortalidad por cáncer de próstata atribuible a la detección del PSA. El trabajo concluye que oncluye que más que centrar el debate sobre la bondad o no de la determinación del PSA en sangre, debería centrarse en cómo conjugar los factores de riesgo conocidos (raza, historia familiar y genética) con los niveles de PSA para determinar la probabilidad de desarrollar un cáncer de próstata para cada paciente concreto.

Una de las claves en el abordaje terapéutico es el tratamiento multidisciplinar. iTAcC es un centro abierto basado en la colaboración fluida con los especialistas que han intervenido en

OPINIÓN

Un compromiso por la Cadena Agroalimentaria Sostenible

Hoy en día, es habitual encontrarlos con situaciones que, inicialmente, se pueden presentar como una amenaza pero, si hacemos el esfuerzo de analizarlas con calma e inteligencia, se pueden convertir en una oportunidad, en una gran oportunidad. En España, es indudable que nuestra cadena agroalimentaria tiene un largo recorrido de mejora, se están haciendo bien las cosas, pero todavía queda mucho por mejorar. Para ello, es necesario, diría imprescindible, que todos los eslabones de la cadena mantengan lazos estables de colaboración, interrelación y entendimiento para que, al final de todo el proceso, sepamos satisfacer adecuadamente las necesidades del consumidor con alimentos que le garanticen la máxima seguridad

alimentaria, calidad y al mejor precio posible. Este objetivo es posible con esfuerzo, trabajo y un compromiso serio y real en destinar, por parte de todos los agentes, recursos económicos en I+D+i. Para que esto sea una realidad, todos los que intervienen en esta cadena, los agricultores, ganaderos, pescadores, la industria de la transformación y la propia distribución tienen que estar implicados, poniendo en valor su trabajo y aportando cada uno aquello en lo que sea especialista. España es un país lleno de oportunidades para emprendedores dentro del sector agroalimentario, no en vano es la segunda industria más importante de este país, y debemos estar preparados y formados para adaptar constantemente nuestras estructuras productivas y afron-



tar los cambios necesarios, presentes y futuros, que exige el mercado. Hay que ser eficientes, suprimir las ineficiencias y lo superfluo, ser capaz de aportar valor no sólo al sector, sino a toda la sociedad, con productividad, esfuerzo y liderazgo. Es la cultura del trabajo bien hecho y del esfuerzo el camino para crear riqueza y bienestar. Este modelo es posible y lo denominamos Cadena Agroalimentaria Sostenible, donde todos los eslabones se puedan entender y mantener relaciones estables y duraderas en beneficio último del consumidor y de la sociedad.

VÍCTOR YUSTE
Director Gerente
FORO INTERALIMENTARIO

