

Caminar 30 minutos al día permite mantener el peso corporal

Effects of the amount of exercise on body weight, body composition and measures of central obesity

Slentz CA, Duscha BD, Johnson JL, Ketchum K, Aiken LB, Samsa GP, et al. *Arch Intern Med* 2004;164:31-9.

La obesidad constituye un problema de salud importante que, en parte, es consecuencia de la inactividad física. Lo que resulta una incógnita es la cantidad de ejercicio físico necesario para prevenir el aumento de peso. El objetivo de este estudio consistió en valorar el efecto de los diferentes tipos de ejercicio y de su intensidad mientras los participantes seguían una dieta normal.

Los investigadores seleccionaron a 120 adultos con sobrepeso y sedentarios para realizar ejercicio durante más de ocho meses. Para el trabajo se escogieron 120 participantes para cada uno de los siguientes cuatro grupos: no ejercicio, ejercicio moderado y pocas veces a la semana, ejercicio intenso durante periodos cortos de tiempo y ejercicio intenso durante casi todos los días de la semana. Las principales medidas que se valoraron fueron los cambios de peso, la composición del organismo y el perímetro de la cintura.

Los resultados mostraron que existe un claro efecto dosis-respuesta entre la cantidad de ejercicio y la cantidad de pérdida de peso y de grasa corporal. Se observó que el grupo que practicaba ejercicio intenso y con mayor frecuencia perdió más peso y grasa corporal que los demás grupos que practicaron ejercicio de forma moderada, los cuales obtuvieron resultados muy similares entre sí, aunque mejores que los del grupo control, que no había practicado ejercicio físico y aumentaron ligeramente de peso.

Los autores concluyen que, en ausencia de cambios en la dieta, resulta necesaria una mayor cantidad de actividad física para lograr mantener el peso y que el balance calórico positivo observado en el grupo control es pequeño y puede modificarse con una actividad física muy moderada, equivalente a un paseo diario de 30 min. ■

Nuevo envase de paracetamol. Error de dosificación

Intoxicación por paracetamol en menores de 6 meses: error de dosificación

Fernández Landaluce A, Mintegi Raso S, Martínez González MJ. *Anales de Pediatría* 2004;60:177-9.

El paracetamol es un fármaco de uso muy frecuente en pediatría y posiblemente el antitérmico más utilizado en la infancia.

Recientemente se han comercializado presentaciones líquidas de paracetamol en envases con mayor cantidad (60 ml con 100 mg/ml), algunas sin tapón de seguridad. Estas presentaciones contienen una jeringa dosificadora también mayor a la habitual hasta ahora (5 ml frente a 1,2-2 ml en las presentaciones de 30 ml).

Este estudio recoge 6 casos de lactantes de 2-4 meses atendidos en el servicio de urgencias de un hospital que recibieron por equivocación dosis de paracetamol 10 veces superiores a la terapéutica, tratándose en todos los casos de envases de 60 ml.

El error de dosificación, sobre todos en niños tan pequeños, es una causa importante de intoxicación

por paracetamol, que resulta especialmente grave ya que estos pacientes son especialmente susceptibles por su inmadurez hepática a la intoxicación y requieren un tratamiento más agresivo.

La causa más habitual de este tipo de error es la confusión o no comprensión al leer los prospectos de los medicamentos, por administrar presentaciones más concentradas indicadas para niños mayores o adultos, o la administración de dosis supratrapéuticas repetidas basadas en la falsa creencia de que el paracetamol es un medicamento seguro, y que a mayor dosis, mejor respuesta.

Los autores recuerdan que para prevenir estas intoxicaciones, es fundamental una correcta y clara información a los padres y cuidadores sobre cómo dosificar y administrar los medicamentos, con qué frecuencia y su posible toxicidad. ■

Hipótesis de la cadena del frío en la enfermedad de Crohn

Crohn's disease: the cold chain hypothesis

Hugot JP, Alberti C, Berrebi D, Bingen E, Cézard JP. *Lancet* 2003;362:2012-5.

La enfermedad de Crohn es el resultado de una respuesta inmune anormal de la mucosa digestiva provocada por uno o varios factores ambientales de riesgo en personas con una predisposición genética. Ahora, un equipo de investigadores franceses ha propuesto que ciertos tipos de bacterias que sobreviven en la comida refrigerada pueden desempeñar un rol en esta enfermedad, y que la aparición de la patología en la última parte del siglo XX está relacionada con la disponibilidad de la refrigeración moderna.

Los autores del estudio advierten que el desarrollo de la cadena del frío (la producción y la conservación de los alimentos a bajas temperaturas) en el mundo industrializado es paralelo a la aparición de la enfermedad de

Crohn después de la segunda guerra mundial. Su hipótesis está basada en el hecho de que algunas especies de *Yersinia* y *Listeria* pueden crecer a temperaturas de refrigeración y que estas bacterias se han encontrado e identificado en las lesiones causadas por la enfermedad. El estudio debate sus propiedades patogénicas en relación con el conocimiento que se tiene de la enfermedad.

Desde una perspectiva molecular, las conclusiones postulan que la enfermedad es el resultado de una respuesta excesiva del huésped frente a estas bacterias. Sin embargo, advierten de que no deben sacarse conclusiones prácticas mientras no se disponga de resultados experimentales. ■



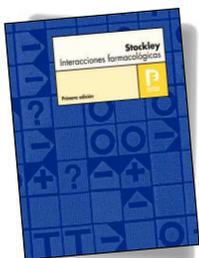
Farmacognosia

Luis Bravo
Elsevier España
Madrid, 2003
372 págs.

Esta obra, de la que es autor el catedrático de Farmacología de la Facultad de Farmacia de Sevilla, Luis Bravo, nace con el objetivo de convertirse en el libro de texto de la asignatura de Farmacognosia (espe-

cíficamente para la parte de farmacognosia especial) de la licenciatura de Farmacia, aunque también es una obra de consulta para todos los profesionales interesados en las plantas medicinales. Incluye una descripción de las principales plantas medicinales —más de 120 monografías—, clasificándolas por orden químico/biogenético y por orden farmacológico (doble clasificación), y analizándolas con fines terapéuticos. Con un enfoque científico complejo y profundo, este libro está alejado de los tratados de fitoterapia

que presentan una visión poco científica. Está estructurado en dos secciones: la primera, que se corresponde con el modo en el que se estudia la asignatura en la mayoría de universidades españolas, se tratan las plantas que tienen efectos terapéuticos desde una óptica química (clasificación de drogas con glúcidos, drogas con compuestos fenólicos). En la segunda, se tratan los efectos de las plantas o drogas naturales en los distintos sistemas corporales: drogas activas sobre el sistema nervioso central, sobre el aparato circulatorio, etc.



Interacciones farmacológicas

Ivan Stockley
Pharma Editores
Barcelona, 2004
800 págs.

Se ha editado en español una fuente de información completa y actualizada sobre las reacciones adversas de los fármacos bajo la dirección y supervisión en lengua inglesa del Dr. Ivan Stockley, que ha contado con la coordinación de la revisión científica para la edición española de los profesores J. Mallol y X. Sureda.

Esta guía contiene cerca de 13.000 referencias agrupadas en más de 2.500 monografías y proporciona, de forma sencilla y rápida, información concreta y contrastada a médicos, farmacéuticos, cirujanos, personal de enfermería y otros profesionales sanitarios.

Cada monografía contiene un resumen, los datos clínicos, el mecanismo de la interacción, su orientación terapéutica, así como una extensa bibliografía. La guía incluye monografías sobre fármacos de prescripción, especialidades de libre dispensación y de fitoterapia, alimentos, bebidas, pesticidas y algunas drogas de abuso.

La guía editada en papel se completará próximamente con la versión en formato CD-ROM y *on line*. Para su adaptación, se ha empleado la Denominación Oficial Española (DOE) y la Denominación Común Internacional (DCI) de la Organización Mundial de la Salud.

Pharma Editores ha sido constituida recientemente por el Grupo Ars XXI de Comunicación y la Royal Pharmaceutical Society of Great Britain para la publicación de contenidos farmacéuticos. Durante el pasado año editó la primera edición española del Martindale, la guía de referencia mundial de consulta farmacológica. ■