

ANNA NADAL
FARMACÉUTICA.

Las personas mayores activas viven más años

Daily activity energy expenditure and mortality among older adults

Manini TM, et al. *JAMA*. 2006;296:171-9.

Cada vez se dispone de más evidencias acerca de que mantenerse activo cuando se es anciano está relacionado con una mayor supervivencia. En un estudio en el que participaron 302 ancianos estadounidenses, consumir más energía se asoció a un riesgo de muerte significativamente menor durante el seguimiento al que fueron expuestos, que tuvo una duración media de 6 años. Se observó que cada 287 kcal extras al día rebajaba el riesgo en cerca del 30%.

Los participantes más activos eran, sustancial y significativamente, menos propensos a morir durante el estudio que los menos activos incluso teniendo en cuenta edad, sexo, raza, peso, altura, porcentaje de grasa corporal, horas de sueño, hábito tabáquico, educación y estado de salud.

Los autores utilizaron agua doblemente marcada para medir el gasto energético y crearon informáticamente un gráfico para medir la energía consumida durante la actividad, sustrayendo el nivel metabólico basal, y teniendo en cuenta el efecto térmico de las comidas. Los participantes más activos consumieron 603 calorías más en actividad al día que los menos activos. Menos de la mitad de la diferencia se debía a ejercicio extra. Los más activos consumían el resto simplemente moviéndose de un sitio a otro, teniendo inquietudes y siguiendo adelante en la vida.

Aunque estos resultados son completamente sorprendentes, no resultan fáciles de convertir en mensajes específicos de salud pública. ■

La función pulmonar inferior al promedio en el momento de nacer está vinculada al asma en la infancia

Reduced lung function at birth and the risk of asthma at 10 years of age

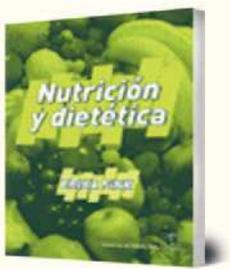
Haland G, et al. *N Engl J Med*. 2006;355:1682-9.

Actualmente está ya establecido que los niños recién nacidos con una función pulmonar inferior al término medio, tienen un riesgo adicional de respiración sibilante y asma en la primera infancia. Para averiguar hasta cuándo persiste este riesgo, los investigadores hicieron un seguimiento a una cohorte de 616 bebés sanos nacidos en Noruega, desde su nacimiento hasta los 10 años. Los que presentaron una función pulmonar igual o inferior al promedio en los primeros días después de su nacimiento, eran más proclives a tener asma a los 10 años y más propensos a tener una historia de asma que los niños que tuvieron una función pulmonar por encima de la media. Para algunas mediciones de la función pul-

monar, un resultado por debajo de la media al nacer también estuvo asociado con hipersensibilidad bronquial grave y el uso de corticosteroides inhalados a los 10 años.

La relación entre una relativamente función pulmonar deficiente en los primeros años de vida no pudo justificarse debido a que la madre fumase durante el embarazo o por antecedentes familiares de asma o rinoconjuntivitis.

Sin embargo, ninguna de las medidas fue considerada suficientemente buena para ser utilizada como una prueba predictiva del asma, ya que los resultados predictivos fueron bajos, entre el 15 y el 30%. ■



Nutrición y dietética

Erika Fink
Acribia
Zaragoza, 2006
232 págs.

Este libro desarrolla el tema de la alimentación, nuestro pan de cada día, y ayudará a responder de forma rápida y competente a las

interrogantes que puedan surgir al respecto.

Para ello, se han minimizado al máximo los conceptos científicos, a fin de expresarlos de manera fácilmente asequible, para que puedan captarse y comprenderse de forma rápida y ágil.

Los conceptos que revisa este libro son amplios y variados: necesidades energéticas, nutrientes y alcohol, sustancias no nutritivas, sustancias minerales, vitaminas,

compuestos vegetales secundarios, nuevos alimentos, formas de alimentación especiales, la alimentación en casos especiales, dietética en enfermedades diversas y la relación entre alimentos y medicamentos.

En definitiva, un libro de bolsillo para la búsqueda rápida de muchas consultas habituales en la vida cotidiana de la atención farmacéutica al paciente interesado en su nutrición. ■



Función social de las oficinas de farmacia

Juan Esteva de Sagrera
y Pilar Martín Barea
Masson Elsevier
Barcelona, 2006
240 págs.

Este es un nuevo título de la ya conocida serie Farmacia Actual. En él se hace una reflexión profunda sobre cuál es y cuál debe ser la función de las oficinas de farmacia en la sociedad actual, con todas sus peculiaridades, continuos cambios y demandas específicas.

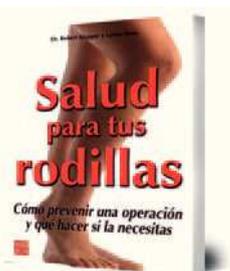
El libro aparece en un contexto social muy adecuado, ya que ac-

tualmente, las oficinas de farmacia y la distribución farmacéutica están emergiendo de su relativo anonimato para alcanzar un protagonismo en la sociedad cada vez más relevante. En estos momentos está más abierto que nunca el debate sobre las funciones que desempeña la red de oficinas de farmacia para contribuir al bienestar y a la salud de los usuarios.

El contenido del libro se estructura en tres partes. En la primera se aborda la formación del farmacéutico y la intervención de la Administración (dos capítulos); en la segunda se trata la dispensación farmacéutica, que es uno de los ejes de la actividad en las oficinas de farmacia (nueve capítu-

los). A través de estos nueve capítulos se analizan las funciones del farmacéutico comunitario, aspectos de interés como los psicotropos y los estupefacientes y también aspectos referentes a las plantas medicinales y a la cosmética. Igualmente, es de especial interés todo lo referente a la atención a inmigrantes.

La tercera parte, que consta de dos capítulos, aborda dos temas con gran visión de futuro: el uso de la receta electrónica y los medicamentos de abuso. La obra incluye las novedades introducidas por la nueva Ley de Garantías y Uso Racional de los Medicamentos y Productos Sanitarios, publicada en el BOE del 27 de julio de 2006. ■



Salud para tus rodillas

Robert Klapper
y Lynda Huey
Robinbook
Tèia (Barcelona), 2006
270 págs.

El Dr. Robert Klapper, prestigioso cirujano ortopédico, y Lynda Huey, experta en rehabilitación terapéutica, se han unido para explicar todo cuanto se debe saber acerca de las rodillas, el mejor modo de

mantenerlas en forma y los medios que tiene a su alcance para prevenir posibles dolores y lesiones.

Con un estilo claro, ameno y fácil de entender, en *Salud para tus rodillas* los autores pasan revista a cada una de las fases que integran el proceso de recuperación de una lesión y muestran al lector numerosos secretos que en adelante le permitirán vivir sin que se presente molestia alguna. Capítulos como «Trastornos que afectan a la rodilla», «La importancia de un buen diagnóstico», «Preparar un

programa a medida», «Un programa de ejercicios para la rodilla» y «Cirugía de la rodilla», entre otros, ponen al lector en la senda sobre cómo debe obrarse cuando se tienen problemas con esta articulación tan importante.

Gracias a las detalladas explicaciones de este libro, el lector podrá decidir con total seguridad cuál es la solución que más le conviene y, en el caso de pasar por el quirófano, qué programa de rehabilitación es el que le resultará más adecuado. ■