

VAMOS A COMPRAR MENTIRAS

Noticias sobre salud, alimentación, cosmética y pseudociencias desde el aula de Cultura Científica (4º E.S.O. 2018) del Colegio Sagrada Familia de Sigüenza

¿Murió Anais Fournier por consumir la bebida energética Monster? Por Ramón Prous

Muchas personas se encuentran asombradas por la muerte de Anais Fournier tras consumir 2 latas de Monster de 709 ml en un espacio de 24 horas y sufrir un paro cardiaco. Tras este suceso, la compañía Monster Beverage Corp. fue demandada por la familia.

El gobierno norteamericano anunció la investigación de la muerte de otras 5 personas en los pasados 3 años en relación con las bebidas altamente cafeinadas comercializadas por la compañía Monster. Aquí reflexionamos sobre los disparates que se están diciendo alrededor de esta noticia, la cual nos ha hecho cambiar de opinión y escribir sobre ello, y sobre algo íntimamente relacionado con el tema pero que ha pasado desapercibido.

Tras muchos estudios, la Unión Europea ha redactado un informe en el que asegura que, en dosis de al menos 75 mg, la cafeína sí mejora diversos procesos relacionados con un aumento de atención, memoria y aprendizaje. Según está establecido, una sobredosis aguda de cafeína, por lo general es de más de 300 mg dependiendo del peso corporal. Pasado ese umbral comienzan los síntomas de inquietud, nerviosismo, excitación, insomnio, etc.

Si vamos a una tienda y compramos un bote de Monster de 500ml, observaremos que la concentración de cafeína presente en un bote de 500 ml es de 160 mg de cafeína, por lo que un adolescente de unos 50 kg debería tomarse 60 latas de Monster para llegar aproximadamente a los 9600 mg de dosis letal correspondiente a esos 50 kg.

Hemos llegado a la conclusión de que Anais Fournier, que falleció tras consumir 2 latas de Monster de 709 ml en 24 horas o lo que es lo mismo, tras consumir 453.76 mg de cafeína, no falleció como dicen los medios por la bebida energética Monster, dado que esta muy lejos de los 9600 mg que habría que consumir para llegar a la dosis letal.

HOMEOPATÍA **Por Manuel Fariña**

Definición: método curativo de algunas enfermedades que se fundamenta en la aplicación de pequeñas cantidades de sustancias que, si se aplicaran en grandes proporciones a un individuo sano, producirían los mismos síntomas que se pretenden combatir.

Efectos: La gente piensa que puede usar medicamentos homeopáticos cuando quiera pero la realidad es muy distinta: esto causa que las personas con una enfermedad leve sólo se gasten el dinero en pastillas pero las personas con una enfermedad grave desperdicien un tiempo necesario. Uno de los principales casos fue Steve Jobs que tomaba zumo para curar su cáncer y cuando se quiso operar ya era demasiado tarde.

Adjuntamos algunos titulares de prensa sobre el asunto:

Las teorías del vicepresidente de los homeópatas: controlar «la rabia interna» para reducir el colesterol

≡ EL PAÍS

Materia

SEUDOCENCIA >

‘Decir que un cáncer aparece por miedo a la muerte está al nivel de la chamanería’

Los oncólogos advierten del riesgo para la salud de seguir terapias alternativas sin evidencia científica



¡No esta gordo, está fuerte! LA OBESIDAD INFANTIL Por Cristian Ruiz

La obesidad infantil es una enfermedad crónica de origen multifactorial prevenible. Se dice que si el índice de masa corporal (IMC, cociente entre el peso y la estatura de un individuo al cuadrado) es igual o superior a 30 kg/m², ese niño tiene sobrepeso.

En este siglo XXI las medias en España son de un 21,2% de niños de entre 3 y 12 años con sobrepeso y un 7,1% con obesidad. Esto es debido al sedentarismo y a una alimentación inadecuada. Las consecuencias son muchos niños con diabetes tipo 2, hipercolesterolemia e hipertensión arterial.

Hasta hace unos años los niños entre 3 y 12 años tenían buena forma física, por estar todo el día fuera de casa haciendo deporte o jugando con sus amigos y comiendo sano porque sus padres les obligaban a comer y no tenían el privilegio de poder ir a comprar comida basura en establecimientos cercanos. Esto es debido a que ahora los niños están más mimados, consentidos, mal educados. Si los niños dejaran su hábito sedentario y de comer comida perjudicial este porcentaje cambiaría favorablemente en un par de años haciendo que el tema de la obesidad infantil fuera únicamente una leyenda urbana.

EL PRECIO DE LA OBESIDAD

Por Pablo Cuadrado.

Según estudios, la obesidad ha aumentado en los últimos años. La OMS redactó un nuevo informe en el que afirma que si reducimos en vez de un 10% un 5% del consumo de azúcares habría un gran cambio. Un 5% equivale a 25 gramos de azúcar que es lo normal para un adulto.

Las bebidas energéticas y los refrescos son los que más cantidad de azúcares tienen y los consumidores más frecuentes son los niños. Una lata de 500 ml de Burn contiene 73 gramos de azúcar, lo que triplica el consumo que tenemos que llevar a lo largo de una día.

ISOFLAVONAS PARA LA MENOPAUSIA

Por Fernando Molina Sáez

Últimamente ha aparecido un nuevo compuesto en la industria alimentaria: las *isoflavonas*.

Las empresas que los venden prometen que estas son capaces de:

- Aliviar los efectos de la menopausia
- Regular los niveles de colesterol
- Reducir el riesgo de osteoporosis
- Evitar el incremento de peso
- Proteger a las moléculas de los prooxidantes
- Mejorar la salud cardiovascular

Es decir, una nueva "molécula milagro".

La EFSA ha criticado los artículos científicos de estas empresas alegando que mostraban graves defectos analíticos y/o estadísticos como:

- Inapropiadas concentraciones de isoflavonas
- Corta duración de los ensayos
- Tamaño reducido de las muestras

Además, ha confirmado que no hay pruebas científicas capaces de demostrar los beneficios que las empresas dicen que estas moléculas tienen. Aunque no se han descubierto efectos perjudiciales para la salud.

LOS ENGAÑOS DE LAS CREMAS

Por José Carlos María y Gabriel Guevara

Algunos cosméticos nos engañan. Aunque se conocen efectos positivos como los de la bifidobacteria que aparte de ser usada en yogures nutre la piel, todo eso que dicen de "es extraído de una planta suiza que ayuda a regenerar las micro-roturas del ADN" es completamente falso ya que una planta no puede intervenir en el proceso genético. Los científicos de las cremas tendrían que hacer una investigación exhaustiva, invirtiendo mucho dinero para encontrar un producto que reduzca los procesos de envejecimiento, por ejemplo en una crema de noche.

MÉTODOS DE ESTUDIO.

Por Alberto Pérez Castrillejo.

Un profesor de la ESO comenta que sus alumnos estaban tomando unos complementos alimenticios denominados DE MEMORY, que supuestamente te ayudan a mejorar la habilidad intelectual. Están compuestos por una serie de químicos:

- Fosfatidilserina
- Taurina
- Jalea real
- Fósforo

Todos, según el medicamento te ayudan, pero tras leer el artículo es evidente que no, por los efectos secundarios. Bajo mi punto de vista, yo estuve tomando un medicamento CONCERTA y me estuvo ayudando pero tenía efectos secundarios. Lo mejor es tener un buen hábito de estudio desde pequeño y todos los días.

EI SECRETO DE LAS CREMAS: NITROSAMINAS.

Por Pablo Otero.

En agosto de 2012, se divulgó información sobre unos compuestos (las nitrosaminas) que al parecer contenían algunos cosméticos de Mercadona y que, según algunos, pueden llegar a ser potencialmente cancerígenos. Finalmente, los productos son retirados y repuestos en el mercado con unas fórmulas diferentes. Tras la retirada se publicaron varios comunicados que desmentían la existencia de nitrosaminas en sus cosméticos, pero que, por seguridad, fueron retirados. En el blog "Scientia" hemos sabido que, en la mayoría, por no decir en todos los productos que consumimos, se pueden desarrollar las nitrosaminas, por lo que nunca podemos saber si lo que estamos consumiendo es bueno, malo o si es realmente lo que nos dicen que es.

TIMADOS POR UN ACTIMEL CUANDO HAY PLÁTANOS.

Por Elena Durán.

Hoy en días se han descubierto que hay cosas como (los plátanos de Canarias) son más útiles que los productos artificiales (Actimel). **Un plátano tiene tres veces más de vitamina B6 que el Actimel y vale tres veces menos** por eso la gente se dedica a malgastar el dinero en cosas artificiales teniendo productos como los plátanos que son productos sanos tienen potasio y magnesio que es difícil de encontrar en otros alimentos, tienen fibra y aporta mucha energía.

La vitamina B6 es una de las vitaminas que más necesita el cuerpo por ejemplo la vitamina B6 contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario, también ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga contribuye a la formación normal de glóbulos rojos, además ayuda a regular la actividad hormonal.

Sabían ustedes que una sardina de 100 gramos de porción comestible contiene casi 5 veces más de vitamina B6 que un bote de Actimel costando un 20% menos imagínense de qué manera una sardina puede reducir su cansancio tras ayudar a sus defensas.

Además con el plátano generamos menos residuos en el medio ambiente por lo que ayudamos a reducir el calentamiento global.

EL PELIGROSO MUNDO DE LAS BEBIDAS ENERGÉTICAS

Por Belén Andrés.

El 68% de los adolescentes de 10 a 18 años las consumen , un 12% presenta un consumo “crónico alto “ de 7 litros al mes y otro 12 % un consumo “agudo alto “ . Un 18% entre niños de 8 y 10 años también consumen. Sus usos : los deportistas para aumentar su rendimiento físico , los alumnos para estudiar y no dormirse , mezcla con alcohol . Algunos ingredientes son : molécula estrellas ; taurina , ginseng ,etc . Cafeína; contienen 32 mg/ 100 ml en latas de 500 ml , el exceso provoca : nerviosismo , inquietud . Las vitaminas del grupo B . El azúcar , en una lata de 500 ml hay 75 g de azúcar que son unos 15 sobrecitos , si la tomas en exceso provoca: obesidad , diabetes , caries

LA VERDAD SOBRE LOS COSMÉTICOS

Por Ainhoa Canfrán.

Los cosméticos ocupan un lugar primordial en la sociedad. Muchos cosméticos dicen ser lo que no son, como es el caso de las cremas que dicen “contener” rayos infrarrojos y que, en todo caso, pueden protegerte de los supuestos rayos que presumen tener (o de los ultravioletas).