

Navidad 2017

Hola a todos, antes de felicitaros las fiestas, y despedir el año quiero compartir con vosotros **tres consejos de salud**.

El **primer consejo** hace referencia a un artículo aparecido en El País digital acerca de la posible toxicidad hepática de la canela, que como sabéis, recomiendo tomar con el café de las mañanas. Es cierto que la variedad conocida como Cassia, original de China, contiene mucha mayor cantidad de Cumarina, la molécula potencialmente toxica, que la variedad de Ceylan conocida como la auténtica. Además, es más difícil diferenciarlas en polvo que en rama. Así que, ya sabéis, consumid canela de Ceylán. Recordad, no obstante, que con la especias siempre tomaremos cantidades pequeñas, y que mucho más daño nos hace el consumo de alcohol, comparado con los beneficiosos efectos de la canela, y que ya os describí en otra comunicación.

El **segundo consejo** hace referencia al uso de los teléfonos móviles, y el posible daño que la energía de la Radiofrecuencia emitida por los mismos podría causar cuando se abusa al utilizarlos de manera constante, o como alarma de despertador, especialmente preocupa en los más jóvenes por el mayor número de horas que vienen a hacer uso del teléfono con sus juegos y aplicaciones. El peligro es mayor cuando se la cobertura no es suficiente o cuando nos desplazamos de viaje y la terminal está intentando captar la señal, ya que la energía emitida es aún mayor. Se recomienda llevar más a menudo el teléfono en modo avión, sacarlo de nuestros dormitorios, y llevarlo en el bolso o cartera, pero no con nosotros. El fundamento de este temor, se basa en que la radiofrecuencia podría estar alterando la barrera hemato encefálica y permitiendo el paso al cerebro de aquellas sustancias que no deberían hacerlo. Os recomiendo leer los

consejos que sobre esto han hecho desde el departamento de salud pública de California:

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/OPA/Pages/NR17-086.aspx#>

Os adjunto también, aunque en inglés, el PDF realizado por este departamento.

Finalmente el **tercer consejo** trata, como no podía ser de otra forma, sobre el alcohol, pero quisiera que lo tomarais, no como un aviso precautorio para estas fechas, sino como algo mucho más serio y que afecta a gran parte de la población, cual es el elevado consumo social de alcohol que se hace del mismo, a tal nivel que debemos hablar de alcoholismo crónico encubierto. El alcohol a través de su inmediato y principal metabolito , el acetaldehído, es carcinogénico y mutagénico, se une al DNA y a las proteínas, destruye el ácido fólico y provoca hiper proliferación celular secundaria, es decir, cáncer. Además, es un potente generador de estrés oxidativo al generar radicales libres, y a través de la epignética inhibe enzimas necesarios para la metilación, con lo que puede activar genes que deberían estar silenciados. Aunque esto parezca pesado y arduo de leer para los que no sois médicos, la intención es una vez más, alertaros de lo importante de prevenir enfermedades que como el cáncer, están siendo tristemente demasiado prevalentes en una población relativamente cada vez más joven.

Ahora ya si, deseáros unas entrañables fiestas y un sereno, saludable y próspero año nuevo. A todos aquellos que tengáis motivos de tristeza, confortaros con la Luz que nace desde nuestro interior, que es la misma en todos y para todos.

Ángel Uriarte

