

EN BREVE

50 gramos al día, cantidad máxima de azúcar añadido que se recomienda**MINISTERIO DE SANIDAD**

El Ministerio de Sanidad, a través de la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición, ha lanzado la campaña 'Con un poquito de azúcar es suficiente' para fomentar una dieta saludable y, sobre todo, donde recuerda la importancia de reducir la ingesta de azúcar

añadida a 50 gramos al día, como máximo. La campaña, que se difundirá en medios online del 6 al 21 de noviembre, pretende concienciar a toda la población de la importancia que tiene para la salud reducir el azúcar de la dieta habitual, e impulsa a hacer elecciones de alimentos y bebidas con menos azúcar, menos grasas y menos sal para conformar una dieta más saludable, adecuada y equilibrada que ayude a tener una mejor salud. Para ello es importante también, consumir frutas y verduras, legumbres y pescados, junto con la práctica de ejercicio físico diario.

Novedoso método describe nuevos genes en la 'materia oscura' del ADN**INVESTIGACIÓN**

EFE. Científicos del Centro de Regulación Genómica de Barcelona han desarrollado un nuevo método más preciso, rápido y económico para secuenciar el genoma que ha permitido describir nuevos genes que se encuentran en la denominada «materia oscura» del ADN. La información de la secuencia del genoma humano es primordial para la investigación.

La falta de descanso provoca lapsus mentales que afectan a la memoria**REVISTA NATURE**

EFE. La falta de sueño altera el funcionamiento de las células del cerebro y lleva a lapsus mentales temporales que afectan a la memoria y la percepción visual, según un estudio de la Universidad de California que publica Nature. «Hemos descubierto que privar al cuerpo del sueño también roba a las neuronas la capacidad de funcionar adecuadamente. Esto

da paso a lapsus cognitivos sobre lo que percibimos», indicó Itzhak Fried, profesor de neurocirugía de la Escuela de Medicina David Geffen de la UCLA, principal responsable del estudio. Fried observó esta situación a raíz de una investigación de un equipo internacional que estudió a 12 pacientes epilépticos en la UCLA. La falta de sueño, según los expertos, interfería con la capacidad de las neuronas a la hora de codificar información y respondían lentamente, como reaccionaría un conductor que no ha dormido lo suficiente al ver a un peatón cerca de su coche.



La patología dermatológica tiene una gran repercusión en la imagen de la persona afectada. :: L.R.

La incómoda rosácea

Se trata de una enfermedad de la piel crónica y benigna que afecta a la piel de la cara

Es potencialmente reincidente y progresiva, por lo que el diagnóstico precoz y el mantenimiento de la terapia es muy importante

EL ESPECIALISTA

MIGUEL AIZPÚN
Dermatólogo



una popularidad superior a otras afecciones dermatológicas.

En esta circunstancia ha influido tanto la importancia que la sociedad actual concede a la imagen física como el hecho de que personajes muy conocidos (Al Capone, Rembrandt, San Juan de la Cruz)

han sufrido o sufran esta enfermedad.

Evidentemente, la rosácea no aporta, precisamente, ningún favor estético. Sus manifestaciones principales son la aparición de eritema (rojez) y telangectasias (venitas rojas), que aparecen, preferentemente, en la cara. En una segunda fase, aparecen pápulas y pústulas y, más tarde, pueden apreciarse nódulos. En una fase más tardía se produce una deformidad nasal conocida como rinofima.

El prototipo de paciente que pa-

dece rosácea: suelen ser personas de 30 a 50 años de piel y cabello claros. Se da tres veces más en mujeres que en varones, pero cuando estos la padecen suele ser más intensa.

La rosácea es potencialmente reincidente y progresiva; por ello un diagnóstico precoz junto al mantenimiento de la terapia es muy importante. Resulta fundamental acudir rápidamente al dermatólogo para obtener un diagnóstico precoz y aplicar un tratamiento adecuado. Algo que, desgraciadamente, no ocurre en la práctica, ya que

Puede empeorar con el café, alcohol, picantes, mariscos y comidas calientes o copiosas

La mayoría de los pacientes llegan a la consulta cuando la enfermedad está ya en fase avanzada

la mayoría de los pacientes llegan a la consulta del especialista cuando la enfermedad se encuentra ya en fase avanzada.

Resulta frecuente comprobar cómo algunos pacientes han utilizado corticoides que, aunque, al principio, reducen la inflamación, empeoran y agravan la rosácea, además de generar una dinámica de dependencia.

El origen de esta enfermedad es considerado multifactorial, en el que los diversos elementos implicados podrían tener una importancia muy variable de unos casos a otros. Algunos autores han planteado incluso la posibilidad de que la rosácea no sea en realidad una enfermedad, sino un síndrome o patrón reaccional. Entre los factores causales que intervienen podríamos considerar: factores genéticos, vasculares, psicológicos, físicos, inmunológicos, etc.

La rosácea puede empeorar con algunos alimentos como el café, el alcohol, los picantes, mariscos, bebidas con gas y comidas muy calientes o copiosas. Se aconseja evitar el tabaco.

Influye también el estrés y los cambios bruscos de temperatura, así como la exposición solar prolongada (se debe tomar el sol con mucha precaución y fotoprotección 50+). Se debe hacer un diagnóstico diferencial con el acné, la dermatitis seborreica, la dermatitis perioral, etc.

El cutis rosaciforme sufre súbitos enrojecimientos con el paso del calor al frío o viceversa. Presenta intolerancia al sol y se aconseja a estos pacientes el uso de fotoprotectores oil free, que le recomendará su dermatólogo.

El estrés empeora la rosácea y la piel presenta intolerancia a numerosos cosméticos, aconsejándose usar un pan dermatológico para la higiene de la piel de la cara. Usar hidratantes y maquillaje oil free, muy fluidos, bajo control dermatológico.