

CARAVANA PARTE HOY EN EL ESTADIO NACIONAL:

Motociclistas recorren Santiago en apoyo a la prevención del cáncer y el suicidio

Más de 125.000 motociclistas de estilo clásico y vintage se unirán hoy en The Distinguished Gentleman's Ride, una actividad solidaria que busca recaudar fondos para la prevención del cáncer y del suicidio masculino.

Este año, los motociclistas desfilarán por más de 700 ciudades en 110 países, entre ellas Santiago. La cita es hoy a las 10:00 horas en el sector de estacionamientos del Estadio Nacional, con el fin de iniciar una caravana que recorrerá distintos puntos de la capital. De forma paralela, se realizará una versión que recorrerá varias zonas de Valparaíso.

El objetivo global es recaudar 7 millones de dólares para la investigación del cáncer de próstata y los incógnitos de salud mental de los hombres.

Esta actividad comenzó en 2012 en Australia, y se realizó por primera vez en nuestro país en 2015.



Para participar el evento, es necesario inscribirse en el sitio web www.gentlemansride.com.

PRUEBA PILOTO EN AUSTRALIA:

Facebook empieza a esconder los "me gusta"

Facebook empezó a esconder este fin de semana los "me gusta" que los usuarios dejan en las entradas y comentarios de otros internautas, en Australia, como parte de una prueba piloto para rebajar sus posibles efectos nocivos para la autoestima y la ansiedad.

"Estamos llevando a cabo una prueba limitada en la que la cuenta de reacciones y visualizaciones de videos pasa a ser privada. Compilaremos valoraciones para averiguar si este cambio mejora la experiencia de las personas", indicó en un comunicado la red social más usada del mundo.

Los "me gusta" no se eliminan y siguen siendo una opción para expresar el agrado por una entrada o comentario, pero pasan a ser visibles únicamente para el autor de ese contenido, de manera que para el resto de usuarios desaparecen las habituales indicaciones del estilo de "A 17 personas les gusta esto" y son sustituidas por "A —un usuario determinado— y otras personas les gusta esto".



Facebook introdujo la opción "me gusta" en 2009, y desde entonces se ha convertido en una de las principales señas de identidad de la red social.

Un polémico informe que destaca la necesidad de cambios en la dieta fue presentado recientemente:

Las claves para comer de forma sostenible, como lo piden los científicos de la ONU

Reducir el consumo de carne, aumentar el de frutas, verduras y legumbres, así como evitar el desperdicio de alimentos son algunos hábitos que ayudarían a frenar la emergencia climática.



En cuanto a las frutas y verduras, la sugerencia es elegir los productos locales y de temporada para reducir la huella de carbono.

JANINA MARCANO

Un informe dado a conocer en agosto pasado por el Panel Intergubernamental de Cambio Climático, IPCC, el grupo de científicos internacional que asesora a la ONU, fue claro: es necesario transformar el modelo de producción de alimentos y la gestión de los suelos para combatir la crisis climática, pero también hay que hacer cambios en las dietas.

"El cambio en la dieta puede tener beneficios ambientales a gran escala que no son alcanzables únicamente por los productores", indicaron los expertos en el texto, que fue realizado por 107 especialistas de 52 países.

Este fue justamente uno de los puntos más polémicos del informe, que levantó una ola de comentarios en redes sociales, porque asegura que algunas dietas altas en productos de origen animal requieren más agua y más tierra, lo que causa más emisiones de gases que aumentan el calentamiento global.

El documento recuerda que, desde mediados del pasado siglo, el consumo per cápita de grasas vegetales, carnes y calorías se ha disparado en países ricos. Esos cambios han llevado a que en el mundo vivan 2 mil millones de personas con sobrepeso u obesidad.

Además, el documento establece que un 23% de todos los gases de efecto invernadero que expulsa el hombre provienen de la agricultura, la silvicultura y el uso de la tierra.



Empezar una dieta con énfasis en legumbres, frutas y vegetales, en lugar de carnes, es una de las principales recomendaciones, según sugiere el informe de la ONU.

“Somos conscientes de que hay un problema de alimentación por dietas insostenibles, tanto en lo nutricional como en lo ambiental, y si hay un llamado a ser más conscientes de lo que comemos”.

RICARDO RAPALLO, OFICIAL PRINCIPAL DE POLÍTICAS DE LA FAO.

“Hay que ir adaptando los cambios de forma gradual, así, después de un tiempo, ya estarás apostando por una alimentación sana para ti y para el planeta”.

CELISA PEITEADO, COORDINADORA DE POLÍTICA AGRARIA Y DESARROLLO RURAL DE WWF ESPAÑA.

Menos carne

En ese sentido, el informe destaca que las dietas balanceadas con más alimentos en base a granos, legumbres, frutas y verduras presentan oportunidades para limitar el cambio climático.

Esa es una de las primeras acciones que se pueden tomar en países industrializados, según sugiere el documento. Todos los entrevistados precisan que las recomendaciones no aplican para zonas en que la desnutricación todavía es un problema (hoy, 821 millones

de personas están desnutridas) y donde el consumo de proteínas es aún menor al requerido por la OMS.

"Sin duda, lo que comemos es parte del problema, pero también de la solución", dice a "El Mercurio" Ricardo Rapallo, oficial principal de políticas de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO).

El especialista asegura que uno de los primeros pasos es la reducción en el consumo de carnes rojas y optar por otras como aves o cerdo, que si bien son contaminantes, su impacto es menor.

"La agricultura es uno de los mayores contribuyentes a las emisiones de CO₂, por tanto, del impacto en el cambio climático", comenta.

"Ningún cuerpo humano que coma carnes rojas todos los días va a tener un buen resultado. Creemos que es posible llevar una dieta equilibrada con un énfasis en gran parte de los productos que se producen en Chile, como frutas, hortalizas y pescado", comenta Rapallo.

Daniela Herrera, académica de nutrición de la Universidad del Desarrollo y experta en temas de sustentabilidad, comenta que otro punto de parti-

da puede ser unirse a la campaña internacional "Lunes sin Carne", que está activa en más de 40 países y consiste en evitar todo tipo de carne cada lunes, con el fin de disminuir la huella de carbono que produce esta industria.

En Chile, esta iniciativa es apoyada por la Subsecretaría del Medio Ambiente. "Esto implica aumentar el consumo de legumbres, que contienen proteína y hierro, que es lo que estamos buscando en la carne, aunque también están en cereales completos como la quinoa", asegura Herrera.

Sin desperdicio

Celsa Peiteado, coordinadora de política agraria y desarrollo rural del Fondo Mundial para la Naturaleza (WWF), apunta que el cambio también pasa por evitar el desperdicio de comida, otro de los problemas citados en el informe de la ONU.

El texto destaca que, actualmente, alrededor de un tercio de los alimentos se pierde o se desperdicia. Las causas difieren entre países desarrollados y los que están en vías de desarrollo, pero los expertos del IPCC afirman que re-

70% más de proteínas de las que recomienda la Organización Mundial de la Salud es la que se come en los países industrializados.

179 kilos de comida por persona se desperdician al año solo en la Unión Europea, según el Fondo Mundial para la Naturaleza (WWF).

ducir esto disminuiría las emisiones de gases de efecto invernadero y la inseguridad alimentaria.

Una forma de evitar el desperdicio, dice Peiteado, es adquirir solo lo que se va a comer, así como planificar los menús de la semana e incluir recetas que aprovechen las sobras.

"Cuando yo tiro alimento, estoy tirando también la energía y el agua que se utilizó para producirlo, es decir, estoy gastando recursos naturales escasos y por eso esto también es un problema ambiental", explica la experta.

Otra recomendación, coinciden los especialistas, es elegir productos locales y de temporada, para reducir la huella que deja en el planeta su traslado desde el cultivo hasta los hogares.

Herrera ejemplifica: "No tiene sentido comprar lentejas que vengan de Canadá, por la huella de carbono que eso produce. Si estamos en Arica, por ejemplo, y ahí se producen ciertos alimentos, es mejor comprar esos".

Reducir el consumo de productos procesados es otra buena estrategia, según Peiteado.

En primer lugar, dice, porque estos suelen tener contenidos de sal, azúcar y grasas que son nocivos para la salud, pero además suelen agravar el problema de la contaminación.

"Comerlos menos no solo nos ayuda a nosotros, si no también a luchar contra el cambio climático y el gran problema de la contaminación por plásticos", puntualiza.

Resultados de un estudio de inmunoterapia presentado ayer en España:

Una combinación de medicamentos es eficaz contra el melanoma

Una nueva mezcla de fármacos demostró que es capaz de detener la progresión de este tipo de cáncer en uno de cada dos pacientes, lo que se considera un hito.

Un ensayo clínico dirigido por The Royal Marsden NHS Foundation Trust (Inglaterra) demostró que una combinación de dos medicamentos de inmunoterapia, ipilimumab y nivolumab, detuvo y, en algunos casos, revertió la progresión del melanoma avanzado en uno de cada dos pacientes.

Este hallazgo se presentó ayer en la reunión anual de la Sociedad Europea de Oncología Médica en Barcelona, España.

El ensayo estudió a 945 pa-

cientes que fueron divididos al azar en tres grupos: 314 recibieron la mezcla nivolumab más ipilimumab, 316 recibieron nivolumab más placebo y 315 recibieron ipilimumab más placebo.

Al final, la tasa de supervivencia general a cinco años para la combinación de nivolumab más ipilimumab fue del 52%, con el 74% de esos pacientes libres de tratamiento después de cinco años. La supervivencia para nivolumab fue del 44% y del 26%

para ipilimumab.

Hace solo 10 años, solo uno de cada 20 pacientes con melanoma avanzado sobreviviría durante cinco años, y muchos vivirían solo de seis a nueve meses.

El profesor James Larkin, consultor médico oncólogo de The Royal Marsden NHS Foundation Trust, quien presentó los resultados, dijo: "En el pasado, el melanoma metastásico se consideraba intratable. Los médicos pensaban que no se podía tratar una vez que

se propagaba".

Y añadió: "Esta es la primera vez que podemos decir que las posibilidades de ser un sobreviviente a largo plazo del melanoma avanzado ahora superan el 50%, lo que es un gran hito".

Uno de los puntos clave sobre las inmunoterapias es que el sistema inmunitario puede ser reeducado incluso con una corta duración del tratamiento, a diferencia de la quimioterapia, que puede requerir un ciclo completo para ser igual de efectiva.



El melanoma es el cáncer de piel más agresivo y puede aparecer sobre la piel sana. Los médicos recomiendan estar atentos a nuevos lunares.