

En Málaga, España:

El mundo canino se da cita en salón europeo

Más de 4.000 ejemplares y alrededor de 3.000 participantes de una veintena de países de Europa, así como representantes de Norteamérica y Japón, participan este fin de semana en la séptima edición del Salón del Animal de Compañía, que se celebra en Málaga (España).

Razas nórdicas, retrievers, dogs alemanes, rottweiler y boxer, entre otras especies del mundo canino son los protagonistas del evento que incluye desfiles, competencias y talleres enfocados al conocimiento sobre el cuidado y tenencia responsable de animales domésticos.

Hoy domingo es el turno de uno de los concursos más esperados por los asistentes, en el que el público puede participar con sus animales para recibir algunos de los galardones, que premiarán a la mascota más "fashion", la más entrañable, la más original o el más imponente.



El evento también incluye una competencia internacional de peluquería canina, entre otras actividades.

Es el segundo mayor productor de este tipo de residuos: Los desechos plásticos complican a Japón

Los vertederos de Japón están desbordados de plástico desde que China decidió dejar de importar este tipo de basura, un problema que ha empujado al gobierno nipón a adoptar una nueva normativa para contener el uso excesivo de este material.

Japón es el segundo mayor productor mundial de residuos plásticos per cápita después de Estados Unidos, y hasta hace poco el mayor exportador de esta basura a China. Y aunque cuenta con un desarrollado sistema de separación y reciclado, en la práctica solo reutiliza una pequeña parte del plástico desechado.

El archipiélago japonés generó 8.99 millones de toneladas de basura plástica en 2016, de los cuales 1,38 millones se exportaron a otros países para su reciclado o incineración (el 80% a China), y otros 0,69 millones se reciclaron a nivel doméstico, según datos del Instituto Nacional de Gestión del Plástico.



Casi un cuarto de los residuos plásticos recolectados en Japón son reutilizados. En la imagen, el centro de Reciclado de Recursos de Minato-ku, cerca de Tokio.

La revista Science publicó una revisión de estudios sobre el tema:

Científicos logran dar una solución a la guerra alrededor de las dietas

Ante la controversia sobre el lugar que las grasas y los carbohidratos deben ocupar en la alimentación, investigadores reunidos bajo el liderazgo de la U. de Harvard buscaron un consenso. La conclusión es que no importa el porcentaje de cada uno, pero sí que provengan de fuentes saludables.

La clave: elegir lo saludable

La revisión de estudios determinó que una dieta beneficiosa para la salud incluye una gama de grasas, principalmente insaturadas, y de carbohidratos complejos, sin necesidad de inclinarse por uno u otro.

JAMINA MARCANO F.

¿Qué es mejor para estar sano: comer más carbohidratos que grasas? ¿o al revés? El tema, que ha sido objeto de debate durante años, unió a un grupo de investigadores estadounidenses, quienes realizaron una revisión de estudios y llegaron a un consenso que acaba de ser publicado en la revista Science.

El trabajo, conducido por la Universidad de Harvard, concluye que no hay una proporción específica de grasa o carbohidratos que sea mejor para la población general. En cambio, una alimentación beneficiosa para la salud incluye una gama de ambos, siempre que estos provengan de buenas fuentes. De acuerdo con la publicación, esto significa sustituir las grasas saturadas por las insaturadas —provenientes de alimentos como los frutos secos— y reemplazar los carbohidratos simples o altamente procesados por aquellos complejos (ver infografía).

De manera que la calidad de los nutrientes es mucho más importante que el porcentaje de cada uno, indican los autores.

"Este es un modelo que nos permite trascender de la guerra de las dietas", dijo David Ludwig, autor principal y académico del área de nutrición de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard.

Según se lee en el trabajo, el asesoramiento nutricional se ha basado desde hace décadas en la premisa de que la ingesta elevada de grasas es perjudicial para la salud. Sin embargo, la evidencia reciente sobre los efectos adversos de los carbohidratos procesados ha aumentado el interés por dietas como la cetogénica, con alto contenido de grasas.

De allí que este grupo de especialistas quisiera llegar a un consenso. "Quisimos revisar la literatura científica sobre los beneficios de las dietas con bajo o alto contenido de grasas, y también los beneficios o perjuicios de de-



Fuente: Revista Science/ INTA/ Universidad del Desarrollo

Casos particulares

La publicación de Science también concluye que personas con diabetes tipo 2 y resistencia a la insulina pueden beneficiarse de una alimentación con mayor porcentaje de grasa que de carbohidratos. Sandra Hirsch, gastroenteróloga e investigadora del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA), aclara: "Ellos pueden comer carbohidratos sin problema, pero ojalá sean los más complejos en lo posible. El trabajo lo que indica es que la persona se coma media marraqueta en lugar de una entera, y si no logra llegar a sus calorías del día, entonces es mejor que coma más grasa". Por su parte, el doctor Moreno advierte sobre las consecuencias de inclinarse desequilibradamente hacia aquella de mala calidad. "Ya nos hemos encontrado con que desarrollan (los diabéticos) enfermedades cardiacas porque eligen comer más grasas saturadas y eso provoca problemas coronarios".

terminados tipos de grasa", comenta a "El Mercurio" la doctora Marian Neuhauser, especialista en salud pública del Centro de Investigación del Cáncer Fred Hutchinson (Estados Unidos) y coautora de la revisión. "Acordamos que las grasas trans no son saludables y deben evitarse, que la grasa saturada puede consumirse, pero en cantidades modestas y las no saturadas y coautora de la revisión.

ras, especialmente de pescado, son saludables", explica. Y aclara: "No hicimos una revisión sistemática de estudios, sino que analizamos las investigaciones más importantes en el campo que han contribuido a la evidencia en los últimos cuarenta años".

Balance

Ana Palacio, coordinadora de investigación de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo, dice estar de acuerdo con los resultados. "Hoy la nutrición está dando un vuelco importante. Antes los patrones eran bastante rígidos y se nos invitaba a sacar la grasa y otros alimentos", dice. "Hoy se sabe que, según el tipo que se consuma, estas pueden ser muy saludables, y allí se incluyen las provenientes de ali-

mentos como la palta", explica. Entre sus beneficios está la reducción de los triglicéridos y la elevación del colesterol bueno. "Por otro lado, los carbohidratos complejos, como los panes integrales, tienen contenido de fibra que genera saciedad y ayuda a disminuir el colesterol malo", agrega la especialista.

Concuerda el doctor Manuel Moreno, jefe del programa de obesidad del Departamento de Nutrición de la U. Católica.

"Diversos estudios han demostrado que una de las cosas más importantes de evaluar es de dónde viene la grasa —comenta—. Y otros han arrojado que es positivo tener un equilibrio en lugar de favorecer un macronutriente. Sin embargo, estas proporciones deben revisarse según cada persona, pero no se aplica de la misma manera para quienes tienen una en-

fermedad establecida", precisa Moreno (ver recuadro).

Según Karin Papapietro, nutrióloga del Hospital Clínico Universidad de Chile, el consenso también confirma lo que estudios anteriores han sugerido sobre los beneficios de las dietas mixtas. "La dieta mediterránea, por ejemplo, reúne muchas publicaciones sobre sus beneficios para la salud y tiene esas características, no hay una marcada diferencia en la cantidad de carbohidratos y grasas", comenta.

Para lograr un buen balance, es importante variar los alimentos. "Al cumplir el objetivo de la variedad vas a estar limitando automáticamente la exageración de uno y otro, y eso es lo que indica este trabajo, que no es necesario cuantificar porcentajes si practicas una dieta variada y sana en porciones pequeñas", puntualiza la especialista.

Especies vulnerables:

Los árboles de Navidad y las plantas silvestres de café, vainilla y canela están en peligro de desaparecer

Un análisis sobre el estado de preservación de diferentes especies vegetales muestra que los países más conservacionistas son Corea del Sur, Botswana y Chile.

Una nueva forma de medir la conservación de especies vegetales muestra que una amplia variedad de plantas silvestres usadas para alimentación, medicina, refugio, combustible, orraje para ganadería y otros propósitos se encuentran en riesgo. Estas incluyen poblaciones silvestres de abetos usados como árboles de Navidad, los tipos silvestres originales de productos tradicionales en la cocina como vainilla, manzanilla, cacao y camello, parientes silvestres de cultivos como el café, y plantas silvestres usadas por las abejas para producir miel. El análisis fue desarrollado por el Centro Internacional de

Agricultura Tropical (CIAT), en colaboración con el Departamento de Agricultura de EE.UU. y varias universidades y organizaciones dedicadas a la conservación. Este indicador califica a casi 7.000 plantas silvestres de 220 países y establece, por ejemplo, que los países más conservacionistas de plantas en el mundo son Corea del Sur, Botswana y Chile. Sin embargo, del total de especies analizadas, menos del 3% se pueden clasificar como de "baja prioridad" o "suficientemente conservadas" en la actualidad. Esto es preocupante, dicen los autores, ya que el indicador fue

diseñado para medir el progreso de los países hacia objetivos de conservación que se supone se lograrán hacia 2020. "Este indicador enfatiza la urgencia de proteger las plantas silvestres útiles del planeta", dijo Colin Khoury, autor principal del estudio. "Esto no solamente nos ayuda a tener una medición de la situación de los países y el mundo en cuanto a salvaguardar este patrimonio natural y cultural, sino que brinda información real por especie que puede utilizarse para tomar acciones a fin de mejorar su estado de conservación". Según los expertos, depender de la preservación de plantas es-

trictamente en zonas naturales protegidas ya no es una apuesta segura. El rápido cambio climático puede forzar a las especies a cambiar de rango, más allá de los límites de los parques, y las fronteras de muchas áreas protegidas están sujetas a una destrucción desenfrenada. "El indicador muestra que la red de zonas protegidas alrededor del mundo está logrando algo significativo para las plantas útiles —dice Khoury—. Pero si de verdad queremos proteger estas especies, especialmente las que son vulnerables, debemos recorrer un largo camino antes de que estén completamente protegidas".



Las especies silvestres de plantas de café que están estrechamente relacionadas con el café cultivado (en la foto) se encuentran entre las miles que están sorprendentemente mal protegidas.