

la farmaciola

La relació entre l'alimentació i la salut és coneguda des de molt temps enrera. Les malalties cardío-vasculars constitueixen la primera causa de mortalitat a Catalunya i en el món occidental en general. Ara bé, Catalunya és una de les regions on la incidència és més baixa, fet que ve lligat a la condició de la influència mediterrània en la nostra alimentació.

Malgrat tot, en els darrers anys s'ha observat un abandó en els bons costums alimentaris, deixant de banda molts productes propis de la terra, i incorporant a la dieta aliments no tan saludables. Així ha augmentat considerablement el consum de proteïnes, sobretot d'origen animal (carns), productes grassos i aliments ensucrats. Aquest fet, juntament amb l'increment d'altres factors de risc cardío-vascular (tabac, hipertensió arterial, obesitat i sedentarisme), comportarà un augment considerable de la patologia cardío-vascular en els propers anys. Si es recuperés la tradició de la dieta mediterrània minvarien els efectes d'alguns dels factors que malmeten la salut.

Aquestes recomanacions són extensibles a tota la població: joves, adults i vells. I en bona part també als nens, però cal tenir presents altres consideracions que depenen de l'edat.

Per complir una alimentació equilibrada i cardíosaludable, és bo tenir presents els següents punts:

Convé seguir una alimentació variada, tant en els aliments com en la forma de cocció. Limitar l'ús de la sal, substituint-la per herbes aromàtiques i espècies. Utilitzar productes fres-

Alimentació equilibrada, alimentació cardíosaludable

cos de temporada, de mercat o plaça; són els més recomanables.

Els hidrats de carboni han de constituir la principal font de calories de l'alimentació. Per aconseguir-ho, cal augmentar el consum de llegums, tubercles i cereals - pa de forner, pasta, arròs-; molt millor si són integrals.

Les verdures i hortalisses han de constituir un element important de l'alimentació. És bo menjar-ne dues vegades al dia, una d'elles cuita, millor al vapor, i l'altra crua, amanida. La fibra vegetal ajuda a millorar la digestió i a reduir els nivells de colesterol.

L'oli d'oliva ha de constituir la base de la cuina. És el que millor aguanta les temperatures de cocció. Cal evitar la reutilització dels olis i també que fumegin. En cru es poden utilitzar olis de llavors.

Les necessitats proteiques de l'organisme són escasses: un 15% de les calories de l'alimentació. És bo menjar durant la setmana tantes vegades peix com carn, i dues vegades peix blau. Reduir la ingesta de carns, i evitar menjar-ne talls grans. La carn de conill i la d'aus (sense pell) són les més recomanables. Els ous són aliments rics en proteïnes, però també ho són en colesterol; cal menjar-ne amb moderació.

Cal retirar el greix visible dels aliments abans de cuinar i reduir els aliments rics en greixos: embotits, cansalada, costelles, vísceres i despulles, llard, ànec, oca, capó i productes grassos derivats, sopes preparades -sobres o llauna i

pastilles de brou-, pastisseria en general, mantega i margarina.

La fruita és la millor de les postres. Se'n poden menjar tres peces al dia, procurant que sempre hi hagi algun cítric. Els fruits secs són bons, però cal menjar-ne amb moderació.

Els aliments pre-cuinats o manufacturats industrialment no són recomanables: sovint són aliments elaborats amb greixos saturats d'origen animal o vegetal, i amb olis de coco o de palma, que no sempre s'especifiquen en la composició del producte; són poc recomanables perquè fan augmentar el nivell de colesterol.

La llet i els seus derivats es poden substituir per productes semi-desnatats o desnatats, sobretot si hom té problemes amb el colesterol, però mai durant l'edat de creixença.

El vi negre pot acompanyar els àpats. Cal prendre'n amb moderació. Un got amb el dinar i un altre amb el sopar.

El seguiment d'una alimentació equilibrada i cardíosaludable no ha de suposar cap sacrifici, ni ha de ser difícil, ans al contrari. La dieta mediterrània es caracteritza per presentar una alimentació variada i rica, tant en els aliments com en els sabors, la qual cosa la fa més atraient. És una cuina de primera qualitat en l'aspecte saludable i gastronòmic.

Dr. Esteve Llargués

Grup de Treball en Factors de Risc i Malalties Cardíaco-vasculars. Equip de tractament no farmacològic



El Dr. Llargués ens dona uns consells a seguir en la nostra dieta.

l'aula

Infermeria

La comunicació titulada "Necessitat de descans i son, una necessitat bàsica" presentada per Lluïsa Díaz, Marian Martos i M. Cruz Moreiras a la Jornada "Parlem de les nits" celebrada a Girona el passat dia 19 d'octubre de 1994, va rebre el 1r PREMI a la millor comunicació.

ENHORABONA!

El tema de la comunicació tracta sobre la necessitat que té el malalt de repos i son durant la nit.

L'objectiu plantejat és identificar les causes que alteren aquestes necessitats i proposar mitjans correctors. S'ha valorat mitjançant una enquesta feta a 130 persones ingressades en diferents serveis de l'Hospital.

El resultat de les enquestes ens reflecteix que hi ha un nombre elevat de persones que no descansen per diferents motius, entre els quals destaquen: DOLOR (22%), SOROLL I VISITES (19%), ANSietat (13%), CONTROL D'INFERMERIA I COMPANYYS D'HABITACIO (12%) etc. Els mitjans correctors proposats són:

Informació i protocol·lització dels sistemes d'analgèsia, fomentar activitats per a la reducció del dolor, mantenir un entorn tranquil, posar cartells que demanin silenci, evitar tasques d'infermeria que comportin sorolls, etc.

Jornada de Traumatologia

El dia 4 de novembre passat es va celebrar al nostre Hospital una Jornada Internacional sobre Recobriments d'Hidroxiapatita a les Pròtesis de Maluc, organitzada pel Servei de COT.

Aquest és un tema de gran actualitat, atesa la projecció de futur de les artroplasties no cimentades i l'expectativa que s'ha creat sobretot en el fet de millorar la qualitat de vida de la gent gran i les indicacions d'aquest tipus de cirurgia en gent més jove.

El Servei de COT, com a pioner a l'Estat espanyol, fa 4 anys que treballa en aquesta línia, i per aquest motiu organitzà aquesta trobada d'actualització al més alt nivell.

La participació va ser de 120 professionals d'arreu de l'Estat, a més dels professors convidats, representants de les línies d'investigació més avançades d'Europa en aquest sentit. Així, hi foren presents el professor Ronald Furlong (Regne Unit), el Dr. W. Rieger (Suïssa), el professor John Bradley

(Regne Unit), el Dr. Heiko Gruner (Suïssa), el Dr. L. Inaraja (Hospital de Granollers), el Dr. José Villar (Bilbao), el Dr. Henry E. Houben (Bèlgica), el Dr. A. Yunta (Hospital de Granollers) i el Dr. Domingo Rueda (Vigo).

La valoració global de la Jornada va ser molt satisfactòria, tant pel nivell assolit com per la participació dels assistents.

II Jornades de Geriatria

El dia 29 de novembre passat es van celebrar, a la Sala d'Actes del Centre Geriàtric les II Jornades de Geriatria, amb el tema "Demència senil" organitzades pel servei de Geriatria.

L'assistència va ser de 140 professionals, amb la presència de:

Sra. Maria D. Fontanals, Dr. Albert Vives Julines, Dr. A.M. Cervera Alemany i la participació de: Dra. Pilar Azpiazu, Dr. Jordi Gendre, Dra. Eudurne Justo, Dr. Secundino López, Dr. Vicenç Mercadé, Dr. Germà Morlans, Sra. Montserrat Ortiz, Sra. Montserrat Suriñach, Sra. Yolanda Sintas, Sra. Carme Pedreño, Dr. Rafael Velasco.

II Jornades de Treball en Factors de Risc i Malalties Cardíaco-vasculars

El 21 i 22 d'octubre passats es va celebrar a l'Hotel Granollers de la nostra

ciutat les II Jornades de Treball en Factors de Risc i Malalties Cardíaco-vasculars del Vallès Oriental, organitzades pel Grup d'Estudi i Recerca Cardíaco-vascular -GERC- (abans Grup de Treball en Factors de Risc i Malalties Cardíaco-vasculars -GTFRCV), el Servei Català de la Salut, l'Institut Català de la Salut, l'Hospital General de Granollers, la Policlínica del Vallès, l'Acadèmia de Ciències Mèdiques de Catalunya i Balears -Filial del Vallès Oriental. Les Jornades han estat reconegudes per la Societat i la Fundació Espanyola d'Arteriosclerosi i l'Institut d'Estudis de la Salut. Hi han participat 77 metges i 44 infermeres d'arreu de la comarca i hi han col·laborat professionals de l'Hospital en l'organització, taules rodones... Així mateix s'ha presentat l'estudi "Factors de risc cardiovascular en pacients amb cardiopatia isquèmica, diferència entre sexes". Aquest estudi es va realitzar amb l'ajut a la investigació de l'Hospital, que es va presentar en el X Simposi Internacional d'Arteriosclerosi celebrat a Montreal, Canadà, el passat mes d'octubre. El 15 de desembre se celebra a la Sala d'Actes de l'Hospital la reunió de treball dels projectes del GERC per al curs 1995.