

# Cultura Científica

## La dieta mediterránea reduce en un 30% el riesgo de contraer cáncer de mama

Lorena Santos

**E**l Grupo de Investigación de la Unidad de Epidemiología de la Nutrición de la UMH, dirigido por el profesor Jesús Vioque, ha participado en un estudio que asocia el consumo de la dieta mediterránea con una reducción del 30% del riesgo de desarrollar cáncer de mama. En el trabajo han participado 23 centros hospitalarios españoles y ha sido coordinado por el Centro Nacional de Epidemiología del Instituto de Salud Carlos III.

“Mediante cuestionarios dietéticos validados se midió el Índice de Adherencia a Dieta Mediterránea en 1.017 mujeres sanas y en 1.017 mujeres diagnosticadas con cáncer de mama y se clasificaron según su mayor o menor adherencia a tres patrones dominantes”, explica Vioque. Las mujeres que siguieron un patrón denominado “occidental”, caracterizado entre otros por un mayor consumo de carne roja y otros alimentos de alta densidad energética como dulces y bollería, se asociaron a un mayor riesgo de cáncer de mama, sobre todo en aquellas premenopáusicas. Un segundo grupo de mujeres, que



Pierina Mariani | Flickr CC

seguían el llamado patrón de dieta “prudente”, caracterizado por un consumo moderado de muchos alimentos que contenían grasas de origen animal y alcohol, no se relacionó con una reducción del riesgo de cáncer. Por último, el patrón denominado “mediterráneo”, que incluía, entre otros, un consumo frecuente de frutas y verduras, legumbres, pescados grasos y aceite de oliva virgen extra se asoció con una reducción del riesgo de cáncer de mama entre el 30 y 50% según los tipos tumorales y el nivel de adherencia.

## Preparar cócteles, cosa de robots

Laura Martínez

**U**rcocktail es el robot coctelero que podrá llegar a convertirse en el nuevo camarero de las fiestas. Ha sido diseñado por Emilio López y Juan Carlos Blay, dos estudiantes de Ingeniería Industrial de la UMH que fueron los ganadores del concurso de *Software Libre*, en la modalidad de *StartUp* de la Universidad. El premio está relacionado con la creación de empresas basadas en *software* o *hardware* libre.

Urcocktail prepara automáticamente hasta 50 tipos de brebajes, que el usuario puede elegir en la carta que incluye su ordenador. Además, tiene la capacidad de combinar 16 ingredientes diferentes. Una vez seleccionado el tipo de bebida, ésta se podrá disfrutar en menos de un minuto.

Según sus creadores, “lo innovador de la preparación de estas bebidas es la utilización de electro-válvulas, que permiten ca-



The Culinary Geek | Flickr CC

librar exactamente la cantidad de los ingredientes”. Urcocktail podrá ser manejado por cualquier persona sin ningún conocimiento técnico previo, ya que está pensado para su uso en bares, hoteles y restaurantes. Además, está fabricado con materiales reciclados y de bajo coste.

## El deporte favorece a los enfermos de esclerosis múltiple

Lorena Santos

La esclerosis múltiple es una de las enfermedades evolutivas con mayor impacto social y económico. Un estudio, desarrollado por el estudiante Ramón Gómez Cillán y coordinado por el profesor del Centro de Investigación del Deporte (CID) de la UMH Raúl Reina, analiza la energía potencial de los enfermos de esclerosis múltiple y muestra las mejoras que se producen en su movilidad tras un periodo de entrenamiento dirigido.

En el estudio han participado 18 pacientes que pertenecen a la Unidad de Neurología del Hospital General de Elche; 12 en el grupo experimental y los restantes en el grupo control. La primera fase consistió en la medición de la velocidad de movimiento -que se realiza mediante la dinamometría isométrica- y en una valoración de la ejecución de fuerza máxima en una posición estándar con los músculos cuádriceps e isquiotibial -lo que se conoce como dinamometría isocinética-. “Es importante controlar estas musculaturas porque



Rennet Stowe | Flickr CC

son las que intervienen en la fuerza antigravitatoria, necesaria para mantenerse en pie”, puntualiza el experto. Tras las mediciones se inició un mes de ejercicios generales y de tonificación y, después, una medición idéntica a la inicial para comparar la ganancia de fuerza. Los resultados muestran que el grupo intervención ha ganado funcionalidad y se ha producido una reducción en la fatiga percibida por los pacientes.

**INFLA TUS PROPIOS  
GLOBOS DE HELIO  
- en casa -**

Te regalamos un 5% de descuento usando este cupón: **HelioSapiens**  
**Envíos en 24 horas!**  
Tlf: 691226348

**ComprarHelio.com**  
Tu tienda de helio y globos