

Estudi

Avisen que concentracions superiors a 25 micrograms de partícules contaminants per metre cúbic fan créixer un 14% el risc de mort.

L'exposició a la contaminació provoca un augment dels infarts

EUROPA PRESS
Madrid

Un estudi publicat per la Societat Espanyola de Cardiologia i la Fundació Espanyola del Cor, en el qual ha participat Sanitas, ha demostrat, per primera vegada a tot Espanya, que l'exposició a la contaminació de l'aire s'associa amb un augment en el nombre d'infarts i en la mortalitat per aquesta causa durant l'ingrés hospitalari.

En concret, manté que l'exposició a concentracions superiors a 25 micrograms de partícules contaminants per metre cúbic augmenta un 14 per cent el risc de mort entre les persones que han estat ingressades a l'hospital per un infart.

Per això, des de Sanitas assenyalen que la mobilitat activa a les ciutats ofereix un doble benefici, es tracta d'una forma sostenible de transport que millora la salut de l'entorn en el qual vivim, alhora que és una manera de millorar de manera directa la salut de les persones.

«Incorporar l'activitat física en els desplaçaments quotidians té un impacte directe en la reducció de factors de risc cardiovascular, com la hipertensió, l'obesitat i la diabetis tipus 2. No parlem únicament d'un mitjà de transport, sinó d'una estratègia preventiva de salut pública que ajuda a disminuir la incidència de malalties cròniques i a millorar la qualitat de vida de la



Núvol de pol·lució a Barcelona en una fotografia d'arxiu.

població», explica la doctora Sonia Gutiérrez, vicepresidenta de la Fundació de Recerca i Innovació de Sanitas i una de les autores de l'estudi.

Avís de l'OMS

A aquesta evidència se suma l'advertiment de l'Organització Mundial de la Salut, que identifica el sedentarisme com un dels principals factors de risc de mortalitat prematura. Més enllà de la prevenció de malalties, introduir rutines actives com caminar per anar a la feina o a l'escola, o desplaçar-se amb bicicleta, aporta beneficis addicionals com reforçar el sistema immunològic, optimitzar la capacitat respiratòria, millorar la qualitat del son i contribuir a la reducció de l'estrès.

ció de l'estrès.

En aquest context, Sanitas ressalta l'informe *Influència del medi ambient urbà en la salut de les persones*, elaborat per l'Institut Bioma en el marc de la Càtedra Sanitas Salut i Medi ambient de la Universitat de Navarra.

Entre els estudis recopilats en l'informe, es recull informació aportada per World Heart Federation que quantifica aquesta relació directa de la mobilitat urbana sostenible i activa. Així, manté que caminar o utilitzar la bicicleta en els desplaçaments quotidians gràcies a l'exercici moderat que suposa podria reduir fins a un 11 per cent les morts vinculades a malalties cardiovasculars, una de les principals causes de mortalitat al món. ■

EFE
Madrid

Un extracte del cànnabis no addictiu «mostra potencial com un tractament nou, segur i eficaç» per al dolor lumbar crònic, segons els resultats d'un assaig clínic en fase III que publica *Nature Medicine*.

L'estudi encapçalat per l'Escola de Medicina d'Hannover (Alemanya) assenyalava que l'extracte de cànnabis VER-01 redueix el dolor lumbar crònic «sense efectes

Assaig clínic

Un extracte de cànnabis pot ajudar a reduir el dolor lumbar crònic

Un estudi demostra que el remei no té efectes secundaris ni provoca addicció en els pacients

Opinió

La tristor que arriba amb la tardor



CARMINA CASTELLANO TEJEDOR

CEO i psicòloga de Psynaptic SLP. Col·legiada número 22986 del Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya.

Quan els dies s'escurcen i el fred comença a fer-se notar, moltes persones experimenten una davallada anímica. L'apatia, la son excessiva, la manca d'energia i una tristor difusa poden ser senyals d'un fenomen recurrent en aquesta època de l'any: el trastorn afectiu estacional (TAE), una forma de depressió que es manifesta principalment entre la tardor i l'hivern, coincidint amb la reducció d'hores de llum solar.

Saber distingir entre una davallada emocional transitòria i un trastorn psicològic és clau per al benestar. La llum natural té un paper clau en la regulació dels ritmes circadians, el nostre rellotge biològic. Quan aquesta disminueix, s'altera la producció de serotonina -neurotransmissor vinculat al benestar emocional- i de melatonina, que regula el cicle del son. Aquest desequilibri pot afectar la qualitat del descans, l'estat d'ànim i la capacitat de concentració.

Els símptomes habituals del TAE inclouen una tristesa persistent, pèrdua d'interès per activitats habituals, fatiga, més necessitat de dormir, augment de la gana (especialment de carbohidrats) i dificultat per concentrar-se. La diferència amb una simple melangia estacional rau en la intensitat, la durada i

l'impacte que té en la vida quotidiana.

Aquest trastorn és més freqüent en dones, en joves adults i en persones que viuen en zones amb hiverns llargs i foscos. Tot i així, també es detecten casos subclínic, amb símptomes més lleus però que poden afectar significativament el benestar general.

La fototeràpia, entesa com una exposició controlada a una llum artificial similar a la solar, és un dels tractaments més efectius. També són molt útils la teràpia psicològica, l'exercici físic regular i el manteniment d'uns hàbits saludables regulars. Sortir a caminar al matí, aprofitar la llum natural, mantenir contacte social i seguir una rutina saludable poden ajudar a prevenir o atenuar els efectes del TAE.

Quan la tristor s'allarga més de dues setmanes o interfereix en les activitats diàries, és important demanar ajuda professional. Detectar el problema a temps és clau per evitar que el malestar s'agregui.

La tardor ens convida al recolliment, però també pot ser una oportunitat per escoltar-nos i cuidar-nos. Reconèixer com afecta la llum a la nostra salut mental no és cap exageració, sinó un pas necessari cap a una vida més conscient i equilibrada. ■

secundaris greus ni signes d'addicció».

El dolor lumbar crònic afecta més de 500 milions de persones al món, xifra que el converteix en una de les principals causes de discapacitat i de pitjor qualitat de vida.

No obstant això, indica l'estudi, les opcions de tractament continuen limitant-se als fàrmacs antiinflamatoris no esteroïdals, que plantegen greus riscos cardiovasculars i gastrointestinals a llarg termini, o als opioïdes, que poden

tenir efectes secundaris greus i són molt addictius.

L'assaig es va realitzar amb 820 adults amb dolor lumbar crònic que no obtenien un alleujament suficient amb medicaments no opioïdes, i l'objectiu era avaluar la seguretat i eficàcia del VER-01, un extracte d'espectre complet de la planta Cànnabis sativa. Els participants que van rebre VER-01 van experimentar, després de dotze setmanes de tractament, una reducció de 1,9 punts en l'escala numèrica de valoració del dolor. ■