

# A TONO

**Coordina:** Inés González  
**Fotos:** Archivo

## Las múltiples propiedades de LA GELATINA

Pocos alimentos reúnen tantas propiedades positivas como la gelatina. Sirve de fuente proteínica de primera, no dispone de potencial alérgico, es libre de colesterol, azúcar y grasa, se digiere sin problemas y no contiene aditivos. Con gelatina se puede crear platos bajos en calorías que, a pesar del bajo contenido en grasas, no pierden en sabor y garantizan un plus de proteína.

**L**os experimentos realizados hasta la fecha parecen demostrar que la ingestión regular de gelatina ejerce un efecto altamente positivo en el tratamiento de las dolencias que afectan nuestras articulaciones.

En el curso de unas investigaciones recientemente desarrolladas en Praga, la ingestión de gelatina con fines terapéuticos tiene una acción sumamente eficaz cuando se administra de forma precoz y

con regularidad, en dosis aproximadas de 10 g diarios y durante un periodo mínimo de dos meses. La cantidad recomendada puede integrarse sin problemas en la ingesta proteica cotidiana, y dada la similitud entre la proteína de la gelatina y el colágeno presente en el organismo humano, según los expertos no se le conocen efectos secundarios.

La proteína de la gelatina contiene una proporción elevada de hidroxiprolina, hidroxilisina y arginina, que junto con el aminoácido sulfurado denominado L-Cistina, constituyen los componentes básicos para la síntesis del colágeno y los proteoglicóles del cartílago. Según estas investigaciones un aporte óptimo de estos aminoácidos puede contribuir a evitar la degeneración del cartílago en los pacientes aquejados de artrosis.

Este efecto beneficioso de la gelatina se ha visto ratificado por los experimentos y estudios terapéuticos que vienen realizándose. Las investigaciones efectuadas han puesto de manifiesto, además, que un consumo regular de gelatina puede



comportar una mejora sustancial en problemas de uñas quebradizas e irregulares y de cabello frágil. Además, en muchos sectores no habría sido posible el desarrollo de productos bajos en grasas o productos bajos en calorías sin el alimento gelatina. La gelatina dispone de propiedades especiales que minimizan el contenido de grasa en muchos productos, sin que se merme la forma, el sabor o las calidades de un producto. Utilizando la gelatina como agente espumante, se podrán preparar productos para untar, bajos en calorías y con un delicioso sabor cremoso.

De las propiedades de la gelatina se beneficia no sólo el interior de nuestro organismo, sino también el exterior. La proteína colágena en forma de gelatina ayuda a la belleza natural de jóvenes y mayores. Se trata de una proteína corporal que proporciona tersura y firmeza a la piel, ligando el agua y aumentando la hidratación de la piel que se vuelve lisa y suave.

A partir de los 25 años la cantidad de colágeno en la piel comienza a desaparecer y, el que queda, ya no tiene tanto efecto como en los primeros años de la vida. A partir de ese momento, hay que aportar a la piel proteínas y la gelatina es una de las posibilidades, además, de una manera natural. Este producto contribuye a apoyar el tejido conjuntivo y proporciona tersura y firmeza a la piel. A través de su ingesta por vía oral llega directamente al flujo sanguíneo y desde allí a su lugar de destino, el tejido conjuntivo.

## El 70 por ciento de los españoles padece **CEFALEAS LEVES**

**E**l dolor de cabeza es una enfermedad que afecta al 70% de la población española y que se ha convertido en un problema de salud mundial, según el estudio realizado por la Asociación Española de Pacientes con Cefalea (AEPAC) y con la iniciativa de la Organización Mundial de la Salud. Con el fin de mejorar la salud diaria de la población, se ha impulsado la campaña informativa y formativa “CEFALIA: Abordaje del dolor de cabeza”.

El farmacéutico, como primer eslabón en la cadena sanitaria, puede aconsejar sobre el tratamiento más adecuado y de rápida absorción, que al actuar antes, permite que el paciente pueda continuar con su calidad de vida habitual.

Una parte importante de la campaña es el estudio que se realizará a la población española “¿Qué haces cuando te



duele la cabeza?”. Este estudio, que se llevará a cabo a través de la página [www.cefalia.es](http://www.cefalia.es), tiene el objetivo de recabar información sobre cuáles son las actitudes de las personas que sufren cefalea, es decir, cómo les afecta y cómo actúan ante un dolor de cabeza: a quién se dirige para pedir consejo ante el dolor de cabeza, qué tratamiento prefiere, cada cuánto tiempo sufre esta dolencia. La AEPAC pone a disposición de los pacientes el teléfono 96 325 25 67, para consultas y recomendaciones acerca de la cefalea.

### Decálogo para prevenir el dolor de cabeza

- Evite alimentos susceptibles de producir dolor de cabeza como el chocolate, el vino, el queso, los cítricos o los conservantes.
- Evite el ayuno o las comidas copiosas y coma de forma regular.
- No fuerce la vista y cuide sus ojos. Evite la poca iluminación o estar muchas horas frente al ordenador o televisor.
- Evite lugares con contaminación ambiental o con olores penetrantes.
- Duerma suficientes horas cada día y de forma regular.
- Realice ejercicio moderado habitualmente como caminar, nadar o ir en bicicleta.
- Evite mantener posturas de forma prolongada y relajar periódicamente los músculos en tensión.
- Intente contrarrestar el estrés emocional y aprende métodos de relajación.
- Anote qué circunstancias pueden producirte dolor de cabeza para intentar evitarlas.
- Al primer síntoma, tome un analgésico de acción rápida para evitar que se intensifique el dolor.