



Tu salud en breve...

■ **Alimentación.** El aceite de oliva virgen aumenta la esperanza de vida frente al de girasol

Un estudio en ratas realizado por científicos de la Universidad de Granada determina que la ingesta prolongada de aceite de oliva virgen y, en menor medida, la de aceite de pescado, aumentan la vida media o esperanza de vida frente al aceite de girasol. La menor vida media observada tras la ingesta de aceite de girasol no se debe a una mayor frecuencia de aparición de cáncer, enfermedades cardiovasculares o de tipo infeccioso e inflamatorio, sino que lo que parece ocurrir es que el aceite de girasol acelera la aparición de esas patologías, según el estudio, del que ha informado la universidad.



■ **Ojos.** Los oftalmólogos advierten del daño que puede ocasionar el agua de las piscinas

Oftalmólogos del Instituto Catalán de la Retina han advertido este lunes del riesgo que supone el agua de las piscinas para los ojos, ya que puede provocar «desde irritación ocular hasta pérdida de visión, pasando por una conjuntivitis bacteriana o vírica». En un comunicado, el Instituto Catalán de la Retina ha explicado que «el cloro y otros productos químicos que se incorporan al agua pueden debilitar la película lagrimal que protege e hidrata el ojo», cuya principal consecuencia es «el ojo rojo». También avisan de que un contacto regular con el agua de la piscina puede derivar en problemas crónicos de la superficie del ojo o bien visión borrosa.

■ **Cáncer.** El consumo de lácteos se asocia con un menor riesgo de sufrir un tumor colorrectal

El consumo de leche y sus derivados se relaciona con la disminución de hasta un 20 % del riesgo de desarrollar cualquier tipo de cáncer colorrectal, según un estudio de expertos españoles publicado en *Advances in Nutrition*. Aunque la relación entre el menor riesgo de desarrollar ese tipo de cáncer y el consumo del lácteos se conoce, no estaba del todo claro la influencia de los diferentes tipos de lácteos (yogur, queso, leche fermentada) y las versiones de productos lácteos teniendo en cuenta su contenido en grasa.



■ **Diabetes.** Crean mapas 3D del genoma que descubren sus mecanismos genéticos

Investigadores del Ciber de Diabetes y Enfermedades Metabólicas asociadas y del Centro de Regulación Genómica han creado un mapa tridimensional del genoma que permite localizar mecanismos genéticos asociados al desarrollo de la diabetes tipo 2 (DM2). Se da un paso más para comprender los mecanismos moleculares que causan esta enfermedad y muestra que es posible definir el riesgo genético de desarrollar DM2 en función de los mecanismos que influyen en diferentes personas. La diabetes tipo 2 afecta a más de 400 millones de personas en el mundo y es una de las principales causas de ceguera, insuficiencia renal o infarto de miocardio.