

SALUD/ESTILO DE VIDA



La esperanza de una vida saludable es de 74,2 años en Singapur; de 73,1 años en Japón y de 72,1 años en España

Singapur, Japón y España, los países con mayor expectativa de vida saludable del mundo

El estudio pone a la cola de la estadística a República Centrafricana, Lesoto y Sudán del Sur

EFE
Londres

Singapur, Japón y España son los tres países en los que la población cuenta con la expectativa de vivir durante más años en buenas condiciones de salud, según un informe publicado ayer por la revista The Lancet.

La esperanza de una vida saludable es de 74,2 años en Singa-

pur; de 73,1 años en Japón y de 72,1 años en España, según el trabajo elaborado por el Instituto de Métrica y Evaluación de la Salud (IHME, por sus siglas en inglés) de la Universidad de Washington. Por contra, los Estados con menor esperanza de vida en condiciones saludables son la República Centrafricana (44,8 años), Lesoto (47 años) y Sudán del Sur (50,6 años).

El informe Global Burden Disease (GBD) del centro estadounidense constata que la población mundial se ha incrementado en un 192 % desde 1950, cuando había 2.600 millones de personas en el mundo, hasta 2017, cuando vivían 7.600 millones.

Entre 2007 y 2017, la población global ha aumentado en torno a 87,2 millones de personas cada año, mientras que entre

1997 y 2007 ese incremento fue de 81,5 millones anuales.

En los siete años previos a 2017, 33 países registraron un declive en su población, la mayoría de ellos en Europa, incluidos España, Grecia, Portugal, Rumanía y Portugal, además de Japón, Cuba y Puerto Rico. Entre los países en los que en ese mismo periodo aumentó la población más de un 2 %, 33 están en el África subsahariana, entre ellos Nigeria, Etiopía, y Mali.

En su análisis sobre la incidencia de los problemas sanitarios en el mundo, el trabajo indica que la mayor proporción de personal sanitario a disposición de la población se encuentra en Cuba, Catar y la mayoría de los países europeos, mientras que la peor proporción se registra en el África subsahariana.

Destaca asimismo que los hombres tienen más posibilidades que las mujeres de morir por enfermedades no transmisibles, como ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.

Los investigadores han determinado algunas de las causas que provocaron más de un millón de muertes en el mundo en 2017, entre ellos las enfermedades coronarias, desórdenes neonatales, embolias, infecciones respiratorias, diarrea, accidentes de carretera y enfermedades crónicas pulmonares.

Las tasas más altas de dolencias isquémicas de corazón se detectaron en Uzbekistán, Ucrania y Acerbayán, mientras las menores se registraron en Corea del Sur, Japón y Francia. Las Islas Marshall, Papúa Nueva Guinea y Montenegro tienen la mayor tasa de embolias, mientras que la menor se encuentra en Suiza, Francia y Singapur.

El informe alerta además de que se ha detectado un rápido incremento de la tasa de mortalidad producida por problemas relacionados con el uso de antibióticos y bacterias resistentes.

Investigadores descubren el mecanismo por el que envejece la piel

EP
Barcelona

Investigadores de Barcelona han descubierto que las células de la piel pierden su identidad celular al envejecer, como si "olvidaran" lo que son, lo que altera su función y su capacidad de regenerarse, en un estudio en ratones que ha descubierto elementos que, al ser modulados, podrían retrasar o incluso revertir el envejecimiento de la piel.

El trabajo, publicado en Cell y realizado por investigadores del Instituto de Investigación Biomédica (IRB Barcelona) y el Centro Nacional de Análisis Genómico del Centro de Regulación Genómica (CNAG-CRG), ha explicado el proceso de envejecimiento de los fibroblastos de la dermis -un tipo de células-, por el que pierden su identidad y van adquiriendo características de adipocitos -células de grasa-.

"Este nuevo conocimiento no solo podría tener aplicaciones cosméticas, como por ejemplo antiarrugas, si no lo que es mucho más importante, aplicaciones terapéuticas destinadas a que la piel de las personas mayores cicatrice mejor", destaca el líder del trabajo, Salvador Aznar Benitah.

"Que la pérdida de la identidad celular sea una de las causas del envejecimiento es un concepto muy interesante que creemos que no se había observado antes", añade.

Guía médica +

Si desea aparecer en la guía médica de Diario de Teruel póngase en contacto con nosotros



978 61 70 87



publicidad@diariodeteruel.net

Dra. Pilar Cuadrado Carballo
MÉDICO
OFTALMÓLOGO
Niños y adultos
Enfermedades de los párpados y de los ojos.
Prevención - Tratamientos médicos y cirugía.
Consulta previa petición de hora.
Avd. Aragón, nº 13 - 1ª A.
Tlf: 978 60 52 90

Dr. MIGUEL MONFORTE
URÓLOGO
NUEVA CONSULTA:
CENTRO MÉDICO "AGUSTINA DE ARAGÓN"
Calle Agustina de Aragón, 5 Teruel
Teléfono: 978 61 04 72
Consulta previa petición de hora
N.º A.P.S. 44/007/13

Dr. MIGUEL LAGÜÍA PÉREZ
OÍDO-NARIZ
GARGANTA-VÉRTIGO-RONQUIDO
CONSULTA PREVIA PETICIÓN DE HORA
C/ Joaquín Arasa, nº 104-11-B
Teléfono 978 61 18 97
44001 TERUEL
A.P.S. 44-025-15

Dr. M^a Luiza Fatahi Bandpey
N.º A.P.S.: 44/008/14
Especialista
en Radiodiagnóstico
ECOGRAFÍAS, MAMOGRAFÍAS,
RADIOLOGÍA GENERAL
Agustina de Aragón, nº 5
44002 Teruel
978 61 04 72

El cuerpo en reposo quema un 10% más de calorías al final de la tarde que por la mañana

Este hallazgo refuerza el importante papel del reloj circadiano en el gobierno del metabolismo humano

EFE
Washington

Las personas en reposo queman un 10 % más de calorías al final de la tarde y temprano por la noche que en las primeras horas de la mañana, según un estudio publicado en la revista especializada Current Biology.

"Nos sorprendió el hecho de que hacer lo mismo en un momento del día quemara más calorías que en otro momento diferente", señaló la autora principal, Kirsi-Marja Zitting, de la Facultad de Medicina de Harvard (EE.UU.).

Este hallazgo, según los investigadores, "refuerza el impor-

tante papel del reloj circadiano en el gobierno del metabolismo y ayuda a explicar por qué las irregularidades en los horarios de comer y dormir pueden aumentar la probabilidad de que las personas aumenten de peso".

Para determinar los cambios a lo largo del día en el metabolismo, Zitting y sus colegas estudiaron a siete personas en un laboratorio sin ninguna pista sobre qué hora era en realidad: no había relojes, ventanas, teléfonos, ni internet.

Los participantes del estudio fueron asignados horas para ir a la cama y despertarse.

Cada noche, esas horas se modificaron a cuatro horas más

tarde, el equivalente a viajar hacia Alaska (EE.UU.) desde el Este a través de cuatro zonas horarias cada día durante tres semanas.

Con estos ajustes, los expertos fueron capaces de medir la tasa metabólica en todos los diferentes momentos biológicos del día. Los datos mostraron que el gasto de energía en reposo es más bajo en la fase circadiana que los investigadores catalogaron como "0°", correspondiente a la caída de la temperatura corporal en la noche biológica tardía. El gasto de energía fue mayor en la fase circadiana "180°", aproximadamente 12 horas después, en lo que sería la tarde biológica hasta la noche.