vida&salud hoy

Alimentos que te hidratan mejor
P.2

www.dib.com.ar

Semana del 7 al 13 de agosto de 2026. **Año 23 / Nº 1440**

UN DESAFÍO DE SALUD PÚBLICA P.4

Según la OMS, la mitad de la población mundial podría ser miope en 2050

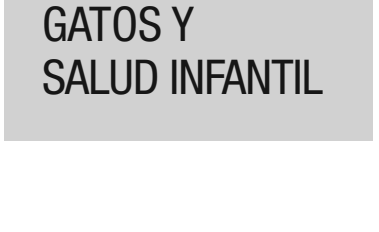
Entre las principales razones están el exceso de tiempo frente a las pantallas y la escasa exposición a la luz natural.

Ejercicio / P. 4

10.000 PASOS POR DÍA: ¿UN MITO?

PREOCUPACIÓN P.2

SANGRE: MENOS DONACIONES



Durante el receso invernal, tienden a bajar las donaciones de sangre en las instituciones de salud. Según informó el Hospital de Clínicas, éstas disminuyeron un 30%, por lo que desde el Departamento de Hemoterapia convocan a donar para garantizar la atención de pacientes que necesitan transfusiones.
"La sangre se necesita permanentemente porque cualquiera de nosotros puede requerir recibir sangre por distintos motivos, ya sea en situaciones de emergencia o no, y debe poder contar con una transfusión en el momento que la necesita", señaló la doctora Carla Cicero, del citado departamento del Hospital de Clínicas.
Se estima que nueve de cada diez personas necesitarán una transfusión de sangre en algún momento de su vida. La doctora Alejandra Vellicce, jefa del Departamento de Hemoterapia del Hospital de Clínicas, comentó: "Las personas que se realizan cirugías cardiacas, cirugía de cadera o cuando se complica un embarazo, requieren de la donación".

P.2

GATOS Y SALUD INFANTIL

NUTRICIÓN Y ESTÁNDARES P.3

Cambios. Los alimentos deberán etiquetarse en base a criterios científicos, según el Codex Alimentarium.

Alergias alimentarias: el desafío de las nuevas normas de etiquetado

Con el 4,3% de la población mundial afectada y 40 bebés por día que nacen con alergia a la proteína de leche de vaca en el país, expertos destacan la importancia de aplicar criterios científicos para el rotulado.

NUTRICIÓN

Siete alimentos que ayudan a la hidratación

La hidratación no depende únicamente del agua que se bebe. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), ciertas frutas y verduras y algunos lácteos también aportan líquidos y contribuyen a cubrir las necesidades diarias del organismo.

Entre los alimentos con mayor contenido de agua se destacan la sandía, el melón, el pepino, el tomate, la lechuga, el apio y el yogur natural.

Además de hidratar, estos productos aportan vitaminas, minerales y otros nutrientes que favorecen una alimentación equilibrada.

Por supuesto, los especialistas aclaran que, si bien complementan la ingesta de líquidos, no reemplazan al agua, que sigue siendo la principal fuente de hidratación, especialmente durante los días de calor o al realizar actividad física.

La clave, siempre, es no esperar a sentir sed. ■

CORREO DE LECTORES

vidaysalud@dib.com.ar

vida&salud hoy

Semana del 7 al 13 de agosto de 2026. Edición Nº1440. Año 24.

Medios Gráficos que insertan el suplemento en sus ediciones e imprimen en sus talleres:
Ecos Diarios, Necochea. Calle 56 Nº3011
El Debate, Zárate. Justa Lima N° 950
El Progreso, General Alvear. Alsina N°231
El Tiempo, Azul. Burgos y Belgrano
La Mañana, Bolívar. Alvear N°47
La Mañana, 25 de Mayo. Calle 11 e/ 23 y 24 Nº 457
La Opinión, Trenque Lauquen. Roca N°752
La Razón, Chivilcoy. Av. Sarmiento N°74
La Voz de Bragado, Bragado. Belgrano N°1650
La Voz del Pueblo, Tres Arroyos. Av. San Martin N°991
Noticias, Pehuajó. Av. Perón N°370
Resumen, Pilar. San Martín N°128
El Progreso, Hurlingham. Julio A. Roca N°1065
Tiempo, Nueve de Julio. Libertad N°759
TiempoSur, Santa Cruz. Comodoro Rivadavia N°175
Impacto, de Los Toldos. Avellaneda Nº604

Es una publicación propiedad de
Diarios Bonaerenses S.A.

Edición periodística: Marien Chaluf
mchaluf@dib.com.ar - marienchaluf@gmail.com

Oficina Central
Calle 48 Nº 726, piso 4º. La Plata, Buenos Aires.
Telefax: (0221) 4220054 / 4220084

Contactos
E-mail: editor@dib.com.ar
E-mail: publicidad@dib.com.ar
Internet: www.dib.com.ar
Registro DNDA en trámite

UNA NECESIDAD PERMANENTE

Preocupación por la caída del 30% en las donaciones de sangre

Desde el Departamento de Hemoterapia del Hospital de Clínicas convocan a donar para garantizar la atención de pa cientes que necesitan transfusiones.

Durante el receso invernal, tienden a bajar las donaciones de sangre en las instituciones de salud. Según informó el Hospital de Clínicas, éstas disminuyeron un 30%, por lo que desde el Departamento de Hemoterapia convocan a donar para garantizar la atención de pacientes que necesitan transfusiones.

"La sangre se necesita permanentemente porque cualquiera de nosotros puede requerir recibir sangre por distintos motivos, ya sea en situaciones de emergencia o no, y debe poder contar con una transfusión en el momento que la necesita", señaló la doctora Carla Cicero, del citado departamento del Hospital de Clínicas.

Cicero añadió que "la sangre solo se puede conservar durante un tiempo limitado".

Impresindible. Se estima que nueve de cada diez personas necesitarán una transfusión de sangre en algún momento de su vida.

QUIÉNES LO NECESITAN

Se estima que nueve de cada diez personas necesitarán una transfusión de sangre en algún momento de su vida. La doctora Alejandra Vellicce, jefa del Departamento de Hemoterapia del Hospital de Clínicas, comentó: "Las personas que se realizan cirugías cardiacas, cirugía de cadera o cuando se complica un embarazo, requieren de la donación".

"La sangre se necesita permanentemente porque cualquiera de nosotros puede requerir recibirla por distintos motivos".

"Un paciente con leucemia o talasemia necesita transfusiones de sangre todos los días durante el tratamiento y en algunos momentos varias veces al día", expresó Vellicce. A estas situaciones se le suman los accidentes de tránsito, de trabajo y domésticos, en los cuales "se puede perder mucha sangre y la única manera de salvar una vida es con una transfusión".

¿CÓMO ES EL PROCESO?

Todo el procedimiento demanda alrededor de 45 minutos, desde el ingreso al hospital hasta la finalización de la donación y, al llegar, el donante presenta su DNI y completa un formulario con datos confidenciales.

Luego se realiza una breve entrevista médica, se controla la temperatura y la presión arterial y se efectúa un análisis de laboratorio para determinar el grupo sanguíneo. Finalmente, se lleva a cabo la extracción de aproximadamente 450 mililitros de sangre.

"El proceso está rigurosamente controlado para asegurar la seguridad tanto del donante como del receptor. Se utiliza material estéril, se realiza un estricto control médico y se llevan a cabo estudios de calidad de la sangre, incluyendo pruebas para detectar enfermedades como VIH, hepatitis, Chagas, entre otras", señaló Vellicce.

"La donación de sangre es un proceso sencillo y rápido. Con unos minutos, se pueden salvar hasta tres vidas. De no poder donar, pedimos difundir sobre la importancia de esta causa. Todos podemos hacer la diferencia", destacó Vellicce. ■

GATOS Y NIÑOS

Los gatos podrían desempeñar un papel mucho más importante que el de simples animales de compañía. Un estudio realizado por investigadoras de la Universidad Estatal de Oregón, en Estados Unidos, concluyó que los felinos domésticos pueden actuar como compañeros activos en terapias para niños con discapacidades del desarrollo.

La investigación, publicada en la revista científica Animals, evaluó un programa de seis semanas de entrenamiento e interacción entre 36 niños y sus gatos. Durante las sesiones, los participantes aprendieron a interpretar el lenguaje corporal de los animales, relacionarse con ellos mediante refuerzos positivos y asumir tareas de cuidado en el hogar.

Los resultados mostraron que los niños incrementaron su participación en el cuidado de sus mascotas y realizaron más actividades compartidas, como paseos. Además, los gatos buscaron una mayor cercanía con los niños y, un año después de finalizado el programa, varios pasaron de mostrar un apego inseguro a uno seguro.

Si bien las investigadoras advirtieron que el reducido tamaño de la muestra impide extraer conclusiones definitivas, consideraron que los resultados abren una nueva línea de investigación sobre el potencial de los gatos como parte de intervenciones asistidas con animales.

NUTRICIÓN Y ESTÁNDARES

Alergias alimentarias: el desafío de nuevas normas de etiquetado

Con el 4,3% de la población mundial afectada y 40 bebés por día que nacen con alergia a la proteína de leche de vaca en el país, expertos destacan la importancia de aplicar criterios científicos para el rotulado.

Con un 4,3% de la población mundial afectada por alergias alimentarias, las recientes directrices aprobadas por el Codex Alimentarius de FAO/OMS elevan la vara para la industria nacional. Adecuarse a los estándares científicos es una cuestión de salud pública y una oportunidad para mejorar la competitividad de los alimentos argentinos, cuando tenemos en cuenta que, en el país de la ganadería, nacen 40 bebés por día con alergia a la proteína de leche de vaca.

El mapa de la seguridad alimentaria global cambió con las nuevas regulaciones para el Etiquetado Precautorio de Alérgenos (PAL). Esta nueva norma internacional exige que estas advertencias se basen exclusivamente en una evaluación de riesgo con umbrales científicos, y no con frases potenciales o a modo de sugerencia De esta manera se busca eliminar el uso arbitrario de etiquetas precautorias y asegurar que la información sea significativa para el consumidor.

ESTADÍSTICAS EN CRECIMIENTO

Los estudios muestran un aumento en la prevalencia de alergias alimenticias tanto a nivel internacional como local. En Argentina nacen 40 bebés por día con alergia a la proteína de leche de vaca (APLV), según datos de la Asociación Argentina de Alergia e Inmunología Clínica. A nivel mundial la cifra es igual de contundente: 1 de cada 12 niños menores de 5 años padece alguna alergia alimentaria, que puede variar según la dieta de la región.

Lo que antes se consideraba una condición aislada, hoy es una realidad que afecta a un estimado del 4,3% de la población mundial. Al respecto, la ingeniera en Alimentos Carolina Motto señala que las alergias alimentarias no afectan solo al individuo: “Hablamos de familias con alergias en lugar de personas con alergias porque es una problemática que convoca a todo el núcleo familiar. Cuando hay un niño con alergia en la familia, es toda la familia que acompaña; se sabe que casi el 70% de los hogares donde hay un individuo con alergia, todo el grupo familiar excluye esos alimentos”.

TEORÍA HIGIÉNICA

El aumento de casos en las últimas décadas tiene una explicación científica que vincula el entorno y el comportamiento con el sistema inmune. Al respecto, el investigador Gustavo Polenta, experto del INTA y miembro del comité de la FAO/OMS que elaboró la propuesta técnica con base científica en la que se basó el Comité de Etiquetado de Alimentos del CODEX, detalla: “Año a año aumenta la prevalencia de personas que tienen alergias alimentarias, esto se puede observar en mayor medida en los países más industrializados. Se lo conoce como la ‘Teoría higiénica’, que tiene un fuerte impacto en la microbiota: un nivel exagerado de normas de limpieza hace que el sistema inmunológico de un niño no aprenda a tolerar proteínas inofensivas”.

También existen otros factores que influyen como el consumo frecuente de antibióticos sin ser indicado por profesionales, el uso desmedido de desinfectantes u otros compuestos químicos que están deteriorando la calidad de la microbiota.

Uno de los hallazgos más reveladores surge del cruce entre la obstetricia y la inmunología. Según un estudio epidemiológico del Hospital Italiano de Buenos Aires, el tipo de nacimiento puede tener un rol determinante: el 51 % de los pacientes con alergia alimentaria confirmada nació por cesárea, frente a solo un 7 % que nació por parto vaginal. La causa está en la microbiota: el paso por el canal de parto funciona como una “inoculación” de bacterias maternas que entrenan las defensas del niño desde el primer minuto de vida.

ETIQUETAS EN DEBATE

Para Argentina, adecuarse al nuevo Codex no es optativo si quiere mantener sus mercados de exportación. Los países que se adhieren a las regulaciones exigen justificaciones científicas para el etiquetado precautorio de alérgenos. La falta de un control riguroso puede afectar a la marca y catalogar a la Argentina como un “país de riesgo” ante los organismos internacionales.

Polenta advierte que los controles internacionales son cada vez más eficientes, pero también más exigentes: “Hoy en día se realiza una inspección basada en riesgo: si una industria demuestra en cada inspección que no presenta problemas, estas se espacian en el tiempo. Pero si en los productos argentinos empiezan a detectarse alérgenos no declarados, vamos a quedar focalizados como un país de riesgo. Así, no será solo la empresa, sino el país entero el que quede catalogado como riesgoso”.

Por el contrario, el uso racional del rotulado “Puede contener…” con evaluación de riesgo y el uso de umbrales científicos, no solo protege la salud y hasta la vida de los consumidores, sino que es una estrategia para llegar a más hogares. “La brecha es comercial: por cada etiqueta que incluye advertencias innecesarias por falta de gestión de riesgo, las empresas pierden por diseño hasta un 40% de sus consumidores potenciales”, indica, por su parte, Motto.

Tal como indican los especialistas, Argentina tiene la oportunidad de liderar en la región aplicando las normativas del Codex, garantizando que sus alimentos sean, ante todo, un sinónimo de seguridad para las familias del mundo. En el debate quedará en evidencia qué etiqueta pesa más: la PAL en los envases de los alimentos o la de país de riesgo, impactando, cada una, ya sea en la salud de los consumidores o en las presiones económicas internacionales.■

Cambios. Los alimentos deberán etiquetarse en base a criterios científicos.

Según la “Teoría higiénica”, la suba de alergias alimentarias tiene que ver con un nivel exagerado de normas de limpieza que hace que el sistema inmunológico no aprenda a tolerar proteínas inofensivas.

En julio. La última reunión del Codex Alimentarium de la FAO/OMS.

LLEGA TECNO FIDTA

Los expertos Carolina Motto y Gustavo Polenta expondrán sobre alergias alimentarias y etiquetado en la edición 2026 de Tecno Fidta, el principal punto de encuentro de la industria de la alimentación en Argentina.

El evento, que se llevará a cabo del 15 al 18 de septiembre, es la exposición que cada dos años reúne a fabricantes, proveedores, empresarios y profesionales del sector para conocer las últimas innovaciones tecnológicas y generar oportunidades comerciales.

Este año, Tecno Fidta ampliará su superficie a 17.000 metros cuadrados con la incorporación de un nuevo hall y espera recibir a unos 15.000 visitantes especializados.

La muestra concentrará una amplia oferta de maquinaria, equipamiento, ingredientes, aditivos, soluciones de automatización, envasado, refrigeración, laboratorios y sistemas de control de calidad para la industria de alimentos y bebidas.

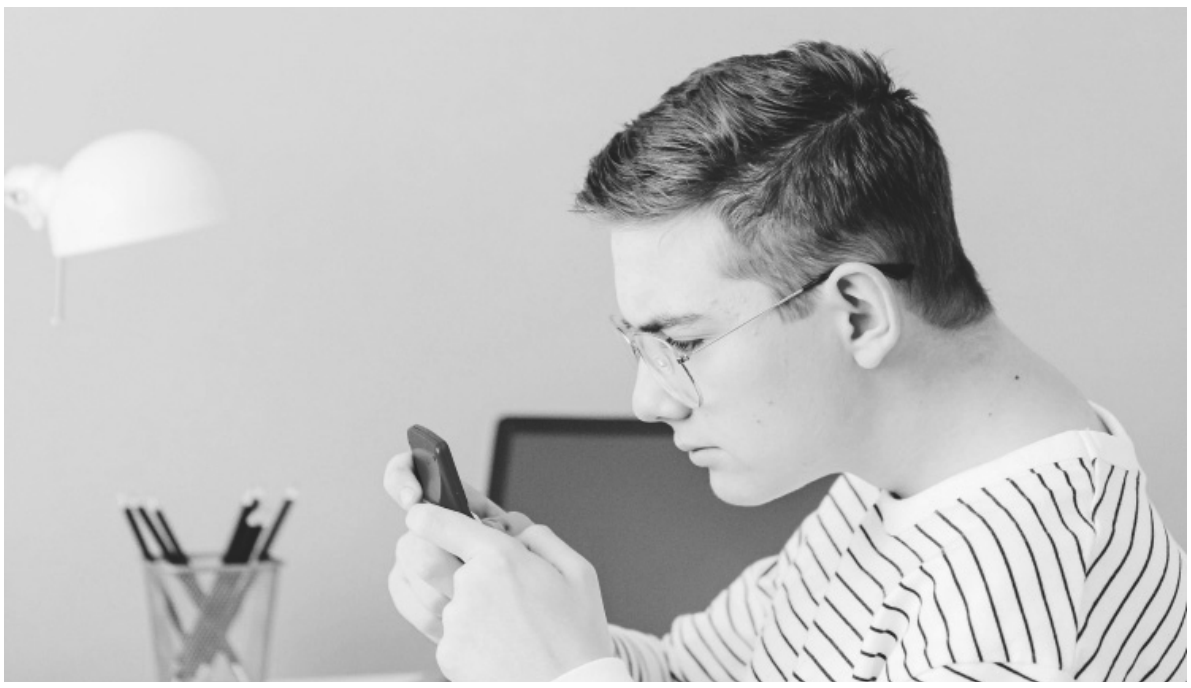
Además de la exposición comercial, Tecno Fidta contará con una agenda de congresos, seminarios, conferencias y rondas de negocios orientadas a promover la actualización profesional y el intercambio entre empresas.

Entre las actividades destacadas figuran jornadas sobre eficiencia energética, tecnologías para la producción de alimentos y refrigeración natural.

UN DESAFÍO DE SALUD PÚBLICA

Según la OMS, la mitad de la población mundial podría tener miopía hacia el año 2050

Especialistas advierten que el fuerte incremento está asociado a cambios en el estilo de vida, el exceso de tiempo frente a las pantallas y la escasa exposición a la luz natural durante la infancia.



Cada vez más casos. La miopía ya es una verdadera "pandemia" ligada a cambios en hábitos de vida.

La miopía dejó de ser un problema visual individual para convertirse en un desafío de salud pública. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que para 2050 alrededor del 52% de la población mundial será miope, una tendencia que especialistas describen como una verdadera "pandemia" vinculada a los cambios en los hábitos de vida de las últimas décadas.

La miopía es un defecto refractivo que dificulta ver con claridad los objetos lejanos, mientras que la visión cercana permanece relativamente conservada. Se produce cuando el globo ocular se alarga más de lo normal y los rayos de luz enfocan por delante de la retina, generando imágenes borrosas a distancia.

Si bien la herencia genética sigue siendo un factor importante, cada vez existe más evidencia de que el estilo de vida desempeña un papel decisivo en el aumento de los casos. Los especialistas sostienen que la vida en espacios cerrados, la reducción del tiempo al aire libre y la exposición prolongada a pantallas y otras actividades de visión cercana están modificando el desarrollo visual, especialmente durante la niñez.

QUÉ HACER

Las investigaciones muestran que los niños que realizan muchas tareas de cerca y pasan poco tiempo expuestos a la luz natural tienen entre dos y tres veces más probabilidades de desarrollar miopía. Un estudio realizado en China encontró que la escasa exposición a la luz del día multiplica por cinco el riesgo de padecer este trastorno y que esa posibilidad puede aumentar hasta 16 veces cuando se combina con un uso intensivo de celulares, computadoras o actividades que exigen mantener la vista fija a corta distancia.

Los especialistas explican que la luz natural favorece mecanismos biológicos que ayudan a regular el crecimiento del ojo. Incluso señalan que la radiación ultravioleta participa en la activación de procesos que contribuyen a frenar la progresión de la miopía, por lo que la permanencia casi exclusiva en ambientes cerrados puede alterar ese desarrollo.

Por ese motivo, recomiendan que los niños permanezcan alrededor de dos horas diarias al aire libre, siempre con la protección adecuada frente a la radiación solar, además de reducir el tiempo recreativo frente a las pantallas y realizar pausas frecuentes durante el estudio o el trabajo. Una de las recomendaciones más difundidas es la regla 20-20-20: cada 20 minutos de actividad de cerca, descansar la vista durante 20 segundos mirando un objeto ubicado a unos seis metros de distancia.

Otra medida considerada fundamental es realizar controles oftalmológicos periódicos, especialmente durante la infancia. Detectar la miopía en sus primeras etapas permite iniciar tratamientos destinados a ralentizar su progresión, como el uso de lentes especiales o gotas oftálmicas bajo indicación profesional. En cambio, no existe evidencia científica sólida que respalde la eficacia de ejercicios visuales u otras prácticas alternativas para detener el avance del problema.

Las miopías elevadas aumentan significativamente el riesgo de desarrollar enfermedades oculares potencialmente graves.

RIESGOS

La preocupación de los expertos no se limita a la necesidad de usar anteojos. Las miopías elevadas aumentan significativamente el riesgo de desarrollar enfermedades oculares potencialmente graves, como desprendimiento de retina, glaucoma, cataratas y degeneración macular, que pueden provocar una pérdida importante de la visión.

Frente a este escenario, los especialistas coinciden en que fomentar hábitos saludables desde la infancia, promover las actividades al aire libre y garantizar controles visuales regulares serán algunas de las herramientas más importantes para contener una tendencia que, de mantenerse, hará que una de cada dos personas en el mundo sea miope en menos de un cuarto de siglo. ■

De dónde viene la regla de los 10.000 pasos por día y qué dice la ciencia

La popular meta de los 10.000 pasos nació como una estrategia de marketing, pero estudios recientes indican que los mayores beneficios para la salud se alcanzan con unos 7.000 pasos diarios.

Durante años, alcanzar los 10.000 pasos diarios se convirtió en un objetivo para millones de personas. Relojes inteligentes y aplicaciones de salud utilizan esa cifra como referencia para medir la actividad física, pero la evidencia científica muestra que no es necesario llegar a ese número para obtener importantes beneficios.

Según un especialista en Ciencias del Ejercicio, la recomendación de los 10.000 pasos surgió en Japón durante la década de 1960 como parte de la campaña publicitaria de un podómetro lanzado tras los Juegos Olímpicos de Tokio de 1964. Es decir, se trató de una estrategia de marketing que, con el tiempo, terminó instalándose como una meta de salud.

NO SON TANTOS

Sin embargo, un metaanálisis que analizó 57 estudios con más de 160.000 adultos concluyó que el mayor impacto positivo se observa alrededor de los 7.000 pasos diarios. A partir de ese umbral, los beneficios adicionales son mucho menores.

Las investigaciones indican que caminar unos 7.000 pasos por día se asocia con una reducción del 47% del riesgo de muerte prematura, un 25% menos de enfermedades cardiovasculares, una menor probabilidad de desarrollar diabetes tipo 2, demencia, depresión y sufrir caídas.

Los efectos positivos comienzan incluso antes. Pasar de una rutina sedentaria de unos 2.000 pasos a caminar 4.000 diarios ya genera mejoras medibles para la salud. El principal cambio, coinciden los especialistas, ocurre cuando se abandona el sedentarismo, más que al alcanzar una cifra determinada.

INTENSIDAD

Otro aspecto importante es la intensidad de la caminata. Caminar a un ritmo más rápido permite obtener mayores beneficios cardiovasculares en menos tiempo. Las recomendaciones internacionales también señalan que realizar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada o 75 minutos de ejercicio vigoroso ofrece resultados comparables.

En definitiva, la ciencia coincide en que no existe un "número mágico" de pasos. Más que obsesionarse con llegar a los 10.000, lo importante es mantenerse activo. ■

LA VERDAD DE LAS INFUSIONES

Con la llegada del frío, infusiones como la equinácea, el mate, el matcha o la combinación de limón, miel y jengibre vuelven a ganar popularidad por sus supuestos beneficios para prevenir o aliviar los resfríos. Sin embargo, especialistas advierten que, aunque pueden brindar alivio de algunos síntomas, no reemplazan a los medicamentos ni curan las infecciones respiratorias.

Según explican, estas bebidas son alimentos y no cuentan con evidencia científica suficiente que demuestre un efecto terapéutico contra los cuadros virales. El limón con miel y jengibre, por ejemplo, puede ayudar a aliviar la irritación de garganta o la congestión, pero no reduce la duración del resfrío.

También recomiendan consumir estas infusiones con moderación, ya que algunas pueden presentar contraindicaciones en personas con hipertensión, durante el embarazo o en niños pequeños.