

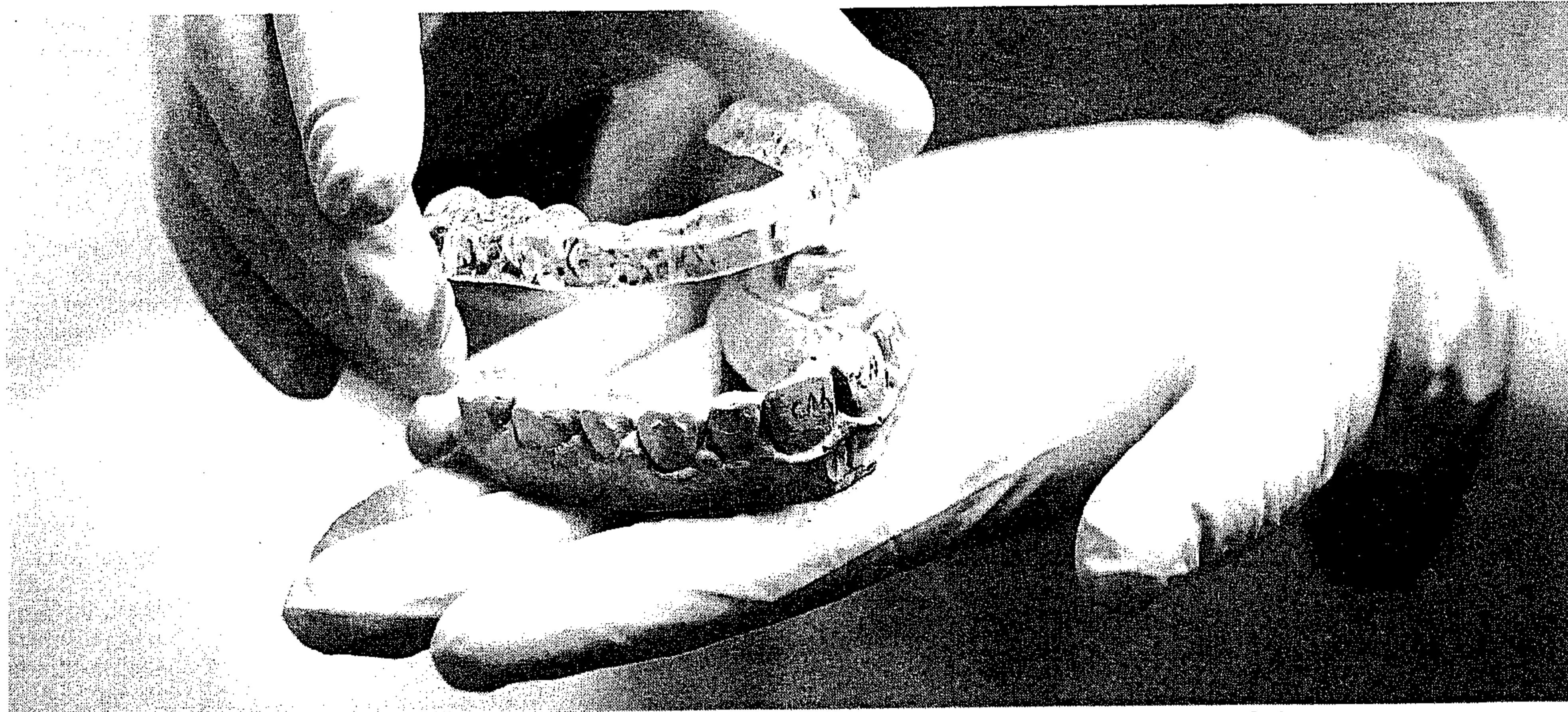


LA DUDA

¿Existen alimentos que resten calorías?

Algunos manuales y dietas para perder peso aseguran que algunos alimentos ligeros no sólo engordan poco sino que ayudan a quemar calorías al mismo tiempo. Esta afirmación se basa en la idea de que algunos alimentos tienen tan pocas calorías que la energía calórica que necesita el organismo para metabolizarlos es mayor que la que el cuerpo absorbe en su ingestión, lo que provoca un déficit de calorías y, teóricamente, una pérdida de peso. En esa lista de comidas con calorías «negativas» se encuentran la lechuga, la col, el

pepino o el apio. Una rama de apio, por ejemplo, contiene entre 8 y 10 calorías y un 95% de agua. En la masticación, el organismo invierte unas 5 calorías en una hora y algunas más en el acto de la digestión. Los expertos en nutrición afirman que, mientras no haya estudios en contra, es posible que tomar entre horas un apio pueda restar calorías, aunque la diferencia es tan pequeña que no tendrá un impacto real a menos que se cambien los hábitos alimentarios y se reduzca la ingesta de otros alimentos calóricos. El problema es que el apio no sólo es bajo en calorías, sino bajo en vitaminas y minerales.



Férula nocturna como la que utilizan muchos pacientes para relajar los músculos que mueven la mandíbula

Dolor facial

Crujir de dientes

Las personas con **disfunciones de la articulación temporomandibular** se ven obligadas a peregrinar por numerosos especialistas hasta encontrar un tratamiento adecuado. Afectados y expertos se han unido para **orientar a los enfermos en un centro virtual multidisciplinar**

POR **N. RAMÍREZ DE CASTRO**

La presión que se ejerce sobre los dientes provocada por el estrés no es inocente. Algunos pacientes comienzan presionando en exceso los dientes y terminan con daños muy graves en la dentadura y la articulación que une la mandíbula al cráneo. Poco a poco, los dientes se desgastan, se fractura y se altera toda la articulación. Los efectos son tan variados (contracturas de los músculos cervicales, dolor de cabeza, cervical, facial, dental, pinchazos en los oídos, vértigos, mareos...) «que lleva a los pa-

cientes a llamar a la puerta de varios especialistas sin encontrar una respuesta eficaz a su problema», cuenta Rafael Martín-Graniño, cirujano maxilofacial del Hospital Clínico de Madrid.

Tras años de lucha, un grupo de pacientes, con la ayuda de expertos maxilofaciales, odontólogos y neurólogos ha puesto en marcha un centro virtual multidisciplinar que orienta de forma gratuita a los afectados. El centro se ha creado bajo el paraguas de la Asociación Española de Pacientes con Disfunción de la Articulación Temporomandibular y Dolor Oro-

facial (www.pacientesatm.arrakis.es). «Orientamos a los pacientes para que reciban el mejor tratamiento en centros de referencia y mejorar su calidad de vida», explica Juan Manuel Aragonés, odontólogo y profesor de Prosthodontia de la Universidad Rey Juan Carlos de Madrid.

Las soluciones para estos enfermos no son sencillas y requieren una acción combinada. Ortodoncias, cirugía de la articulación, fisioterapia o filtraciones. Todo con un único objetivo: poner fin a un dolor que lleva a algunos pacientes a pensar en el suicidio.