

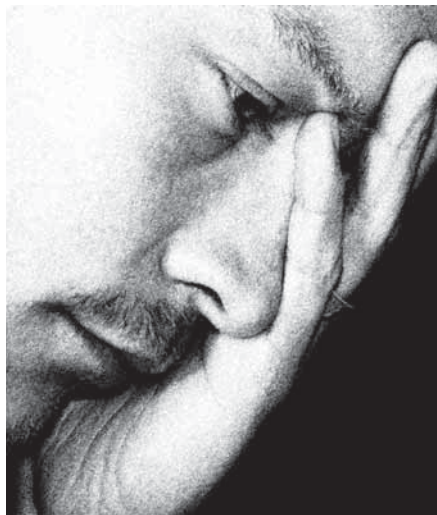
# PANORAMA INTERNACIONAL



## Entramos en 2017, el Año Internacional del Turismo Sostenible para el Desarrollo.

La Organización Mundial del Turismo (OTM), con sede en Madrid, España, explicó que el desarrollo del turismo puede contribuir a la igualdad de género, la conservación de los ecosistemas y de la biodiversidad y la protección del patrimonio natural y cultural, además de ofrecer soluciones a retos a los que se enfrenta hoy nuestro mundo.

La proclamación, aprobada por la Asamblea General de las Naciones Unidas en diciembre de 2015, reconoce la importancia del turismo para promover una mejor comprensión entre los pueblos, conducir a que se entienda la riqueza del patrimonio de las civilizaciones y de que se aprecien los valores de las diferentes culturas. Con el impulso de políticas adecuadas, el turismo puede crear oportunidades empresariales, desarrollar empleos, establecer nuevos diálogos en torno al mundo y nuestro futuro en él. Un futuro que depende del uso eficiente de los recursos y la protección del medio ambiente.



## El pesimismo podría tener efectos negativos para el corazón

Un estudio publicado en la revista *BMC Public Health*. 2016, sugiere que las personas melancólicas tienen un riesgo más alto de muerte por enfermedad cardiovascular.

Medline Plus, nov. 2016.

Once años de estudio, con casi 3,000 hombres y mujeres en un rango de edades entre 56-72 años, reveló que las personas pesimistas tenían el doble de riesgo de morir de una enfermedad cardíaca.

“El pesimismo parece ser un factor de riesgo bastante significativo de muerte por enfermedad cardíaca coronaria, tanto en hombres como en mujeres, incluso tras tener en cuenta los factores de riesgo clásicos y bien conocidos de la enfermedad cardiovascular”, señaló el autor líder del estudio, el Dr. Mikko Pankalainen, investigador del departamento de psiquiatría del Hospital Central de Pajjat-Hame en Lahti, Finlandia.

El equipo de Pankalainen ajustó sus hallazgos para tomar en cuenta otros factores de riesgo, como la presión arterial y el tabaquismo.

La Dra. Suzanne Steinbaum, directora de Salud Cardíaca de las Mujeres en el Hospital Lenox Hill en la ciudad de Nueva York, se mostró de acuerdo en que “claramente hay una conexión entre la forma

en que pensamos y percibimos el mundo, y cómo esto afecta a nuestro corazón”. Aunque no participó en el nuevo estudio, la Dra. Steinbaum está familiarizada con los hallazgos, y explicó que: “Con el pesimismo, sabemos que hay un aumento en las hormonas inflamatorias y del estrés. Y es probable que eso afecte al corazón, conduciendo a ataques cardíacos y aterosclerosis”.

## Hepatitis aguda por exceso de niacina de bebidas energizantes.

Diario de la Organización de pacientes Hepatitis 2000; nov. 2016.

**Una persona enfermó de hepatitis aguda luego de beber durante 3 semanas bebidas energizantes para afrontar su excesivo cansancio en el trabajo.** El obrero, de 50 años, no fumaba ni tomaba drogas o alcohol. Los análisis de sangre revelaron además niveles excesivos de niacina, lo cual señaló inmediatamente a las bebidas energéticas. Si bien la ingesta del paciente estuvo por debajo del nivel tóxico (consumía entre 160 y 200 miligramos diarios), la toxicidad de la niacina surgió como resultado de una acumulación en el organismo. Las pruebas determinaron además que tenía hepatitis C crónica y no lo sabía. El caso médico fue publicado en la revista *British Medical Journal*.

La vitamina B3 puede mejorar los niveles de colesterol, reducir el riesgo cardiovascular, mantener la salud de la piel, tratar dolores de cabeza e incluso ayudar a mejorar la función hepática, cuando se toma en cantidades seguras. Se encuentra naturalmente en la levadura, el hígado, las aves, las carnes sin grasa, los frutos secos y las legumbres.