

**Sabías que...****¿Sabías que la diabetes es una epidemia mundial?**

La diabetes es una creciente amenaza para la salud mundial. En 2003, la Federación Internacional de Diabetes calculó que había 194 millones de personas con diabetes en todo el mundo. Se calcula que para el año 2025 esta cifra aumentará hasta alcanzar los 333 millones, lo cual significa que el 6,3% de la población mundial vivirá con diabetes. La diabetes es hoy día la cuarta causa de muerte en la mayoría de los países desarrollados.

En muchos casos, la diabetes se puede prevenir, y varios estudios han demostrado que esto puede hacerse mediante simples cambios del estilo de vida (una dieta más sana y un aumento de la actividad física) y la educación. Es posible actuar para ralentizar las crecientes epidemias de obesidad y diabetes. Esto exige un enfoque integrado e internacional en el que se impliquen las autoridades sanitarias nacionales, la sociedad civil y el sector privado.

**Más información:** <http://www.idf.org/home/index.cfm?unode=886BBD25-2FED-4A66-8C94-2B5BA7E419AD>

Test Diabetes: <http://www.idf.org/home/index.cfm?unode=A7A4B2D5-D9A4-42E0-A770-1D250B52E273>

**¿Sabías que el chocolate contiene tiramina, un aminoácido que puede producir la migraña en personas propensas?**

Los dolores de cabeza migrañosos son repetitivos o recurrentes. Las migrañas son diferentes de otros dolores de cabeza, dado que se presentan con síntomas tales como náuseas, vómitos o sensibilidad a la luz.

La causa exacta de la migraña se desconoce. Los dolores de cabeza migrañosos están asociados con anomalías en el flujo de sangre a través del cerebro, al inicio de la migraña, los vasos sanguíneos de ciertas áreas del cerebro se estrechan

provocando distorsión de la visión, dificultad en el habla y debilidad. Después de unos minutos, los vasos sanguíneos del cerebro se dilatan, provocando un aumento en el flujo sanguíneo y por tanto, un fuerte dolor de cabeza.

No se sabe con certeza por qué suceden estos cambios en los vasos sanguíneos (y en el flujo sanguíneo). Algunos factores concretos provocan migrañas en personas propensas, entre ellos los más comunes son:

- Reacciones alérgicas
- Luces brillantes, ruidos altos y ciertos olores o perfumes
- Estrés mental o físico
- Cambios en los patrones de sueño
- Hábito de fumar o exposición al humo del tabaco
- Saltarse las comidas
- Alcohol o cafeína
- Fluctuaciones hormonales (relacionadas con los ciclos menstruales o el uso de píldoras anticonceptivas)
- Dolor de cabeza por tensión
- Los desencadenantes de la migraña son específicos de cada persona, pero la lista siguiente contiene alimentos que se sabe que contribuyen con frecuencia a la aparición de la migraña. Algunos alimentos que contengan el aminoácido tiramina (vino rojo, queso curado, pescado ahumado, hígados de pollo, higos, algunos tipos de frijol), chocolate, nueces y mantequilla de cacahuete, algunas frutas (aguacate, plátano, cítricos), cebollas, productos lácteos, productos horneados, carnes que contengan nitratos (tocino, salami, carnes curadas), alimentos que contengan glutamato monosódico (GMS), cualquier alimento procesado, fermentado, marinado o adobado.

**Más información:** [http://www.abc.es/canalmujer/Sabias\\_Que/index.asp?id=996](http://www.abc.es/canalmujer/Sabias_Que/index.asp?id=996)