

dt

salud y belleza

MARIA EUGÈNIA CÓPPULO, PEDIATRA DE POLICLÍNICA TRETON

# “Els refredats dels nens no estan vinculats a les vacunes habituals”

**E**ls mesos de fred són un període especialment preocupant per les famílies amb nens petits. Els encostipats i infeccions respiratòries es multipliquen, sobre tot, en infants que van a la guarderia o en edat de pre-escolar i augmenten també les visites a la consulta del pediatra. D'aquesta tendència, que es repeteix cada any, és conscient la doctora Maria Eugènia Còppulo Rovira, pediatra des de fa més de 25 anys i amb consulta privada a la Policlínica Treton. “En l'època de tardor-hivern hi ha molts nens refredats, a vegades amb febre per sobreinfeccions víriques. Els pediatres intentem desengoixar als pares atès que aquests quadres de símptomes formen part del propi desenvolupament immunitari del nen. Solen ser malalties banals i que moltes vegades s'autolimiten sense tractament, només amb mesures de suport com hidratació abundant, rentats nasals, etcètera”, explica aquesta coneguda pediatra de Terrassa.

## LES VACUNES A L'HIVERN

Moltes vegades sentim comentaris d'àvies i mares que atribueixen un refredat del nen a les vacunes. Fins i tot diuen que millor no vacunar-los a l'hivern, una falsa creença que desmenteix la doctora. “És totalment fals. No hi ha una època de



La doctora Maria Eugènia Còppulo passa consulta privada a la Policlínica Treton. ALBERTO TALLÓN

l'any més bona o més dolenta per les vacunes. No hi ha cap relació entre els refredats dels nens i les vacunes sistemàtiques del calendari. En canvi, és cert que si el nen té febre o bronquitis el dia de la vacunació s'aconsella posposar-la uns dies”, afegeix.

Respecte a la vacuna de la grip, que ha començat ara a subministrar-se, la doctora Còppulo recorda que només està “especialment indicada en nens majors de 6 mesos amb alguna malaltia crònica (diabetis, cardiopaties, asma...) tot

i que se la pot posar tothom. Mai hi ha obligatorietat i l'última paraula sempre la té la família”, comenta. Hi ha països on tots els menors es vacunen de la grip per no contagiar als adults. “Mentre en els nens és una malaltia banal en els avis pot ser molt greu, de manera que si hi talem la propagació se'n beneficia tothom”, afegeix. Les escoles bressol solen ser el principal focus de contagi de virus entre nens de la mateixa edat i és un procés inevitable. “El que s'aconsella és que el nen amb un quadre de fe-

bre no vagi a l'escola almenys fins 24 hores després de remetre. Això ajuda a evitar el contagi entre companys i a la seva pròpia millora. Si només té mucositat pot anar a escola sense problemes”.

¿Podem reforçar les defenses dels infants? La doctora diu que és difícil augmentar-les però “l'alimentació equilibrada, molta hidratació i fruites amb vitamina C pot ajudar una mica. Els suplementes de pròpolis o jalea no tenen cap demostració científica tot i que a la pràctica funcionen en alguns nens”

## PSICOLOGIA

### El canvi d'hora pot provocar tristesa

■ Aquesta matinada torna el canvi d'hora. A les tres seran les dues. Un canvi per aprofitar més les hores de llum i contribuir a l'estalvi d'electricitat. Aquesta modificació horària també provoca algunes alteracions de salut. Segons Gemma Prats, psicòloga, formadora i psicoterapeuta, és possible experimentar una sensació general de tristesa, cansament i somnolència els primers dies posteriors. “El canvi d'hora, en si mateix, no produeix depressió, tot i que sí que està comprovat que l'estat d'ànim guarda relació amb la llum solar i el bon temps”, afirma aquesta especialista. Durant la primavera i l'estiu fem més activitats a l'aire lliure aprofitant el bon temps. En canvi a la tardor ens tanquem més a casa i ens envaeix una certa sensació de tristesa i desànim, fins i tot irritabilitat i manca de concentració. “Són símptomes que acostumen a durar de dos dies a una setmana tot i que en algunes persones pot perllongar-se una mica més”, afegeix. Si aquest estat de tristesa no és passatger i dura més temps del previst “és possible que sigui un senyal d'una forma de depressió anomenada “trastorn afectiu estacional”. En aquest sentit, la psicòloga recomana que en cas de no poder combatre aquest desànim per un mateix, és convenient demanar cita amb el metge de capçalera o un professional de la psicologia”

## ESTUDI CIENTÍFIC

### El consum moderat de cervesa pot millorar la resposta immunitària

**L**a cervesa, a l'estar elaborada amb ingredients naturals (aigua, civada i lúpul) i contenir diversos nutrients com vitamines del grup B, fibra i minerals, consumida en dosis moderades per persones adultes sanes pot millorar la resposta immune contra patògens externs, és a dir els agents responsables de les malalties infeccioses. Aquesta és una de les conclusions d'un treball científic dirigit per la doctora Ascensión Marcos i presentat aquest dijous al Congrés Nacional de SEMERGEN (Societat Espanyola de Metges d'Atenció Primària).

L'equip d'investigadors forma part del Grup de Immunonutrició del Departament de Metabolisme i Nutrició de l'Institut de Ciència i Tecnologia dels Aliments i Nutrició del CSIC. Durant l'estudi van observar també un increment de dels leucòcits (glòbuls blancs) i limfocits, en especial del grup T,

#### L'augment de limfocits T després de beure cervesa de forma moderada pot millorar la resposta immune d'un adult.

unes cèl·lules immunològiques que ajuden a destruir microorganismes invasors i virus, protegeixen el cos de bacteris, i responen a teixits estranys com els trasplantaments. A més, actuen com a reguladors de les defenses. Segons la doctora Ascensión Marcos, “l'augment de limfocits T mostra que el consum moderat de cervesa, quan la persona té bona salut, pot millorar la resposta immune del seu organisme”.

També es va observar en les persones que havien consumit cervesa una millora significativa d'hematies, hemoglobina i hematòcrit,

sobretot en les dones. Els valors baixos d'aquests paràmetres poden ocasionar en la persona manca de ferro i vitamines del grup B, o sigui anèmia.

Les persones analitzades van prendre 330 mil·lilitres al dia de cervesa (dones) i 660 ml/dia (homes) durant un mes, i l'anterior no van beure cap beguda alcohòlica.

#### LA BEGUDA I LA MASSA CORPORAL

Respecte als nivells de massa corporal, l'estudi va constatar que no es va registrar cap augment de pes ni de massa corporal.

En aquest sentit, la doctora Ascensión Marcos indica que “el consum moderat de cervesa no augmenta significativament el nombre de calories ingerides, atès que només aporta 45 calories per cada 100 mil·lilitres”. Una altra troballa és l'efecte cardioprotector de la cervesa, vist que eleva els nivells d'HDL (colesterol bo)

CEMU 

**Esteu preparats per l'hivern?**

DEPT. DE MEDICINA PREVENTIVA

**Enforteix el teu sistema immunitari**



**Tractament Autohemoterapia menor amb OZÓ :**  
**Rinitis, Faringitis, Rinofaringitis,**  
**Dermatitis Atòpica, Bronquitis,**  
**Asma.**