

Alimentación

Iniciativa

Un viaje contra el desperdicio de alimentos

SÍLVIA FORNÓS
REUS

El frío, los cambios de temperatura, la lluvia o el viento son elementos que favorecen una de las molestias más comunes durante el invierno: la tos. Pero, qué es exactamente la tos. Según explica el doctor Salvador Hernández Flix, jefe de neumología del Hospital Sant Joan de Reus y profesor asociado de la URV, «es una expulsión de aire de nuestras vías aéreas de una forma explosiva y que responde a una inflamación de las vías respiratorias». Él mismo también señala que «es un mecanismo de defensa cuando nos atragantamos, la tos surge para evitar que la comida entre en las vías respiratorias». De la misma manera, funciona como un reflejo cuando existe una inflamación de las vías respiratorias, ya que «se envía una señal al cerebro y éste da una orden al sistema respiratorio que responde de manera coordinada para dar salida al aire con fuerza».

Tipologías

El neumólogo indica que «la tos es frecuente en muchas enfermedades respiratorias lo que hace que sea un síntoma, poco específico, ya que las causas pueden ser múltiples». Si bien, existen diferentes tipos, que se pueden clasificar basándonos en el tiempo que persiste en el organismo y en si hay o no mucosidad. «Si no hay expectoración con frecuencia la tos proviene de las vías respiratorias altas, mientras que si hay esputo puede ser un indicio de infección, o si hubiese presencia de sangre deberíamos sospechar de otras enfermedades más graves», detalla el neumólogo.

También se puede diferenciar entre tos aguda y crónica. «La tos aguda hace referencia a aquella que se prolonga durante menos de tres semanas y la crónica la que supera los 21 días de evolución», detalla el especialista, quien añade que «la tos aguda aparece en enfermedades como resfriados, laringitis, procesos víricos, neumonías o bronquitis, que se presentan durante los meses de invierno con la inflamación de las vías respiratorias; mientras que entre las causas de tos crónica más frecuentes están el asma, la bronquitis o tos del fumador».

¿A lo largo de la vida la tos evoluciona? El especialista responde negativamente si únicamente tenemos en cuenta el factor edad. Si bien, indica que hay características de cada etapa vital que sí que determinan el tipo de tos. «Por ejemplo, los niños tienen unos bronquios pequeños y más finos por lo que es más fácil que se produzca una tos similar a la del asma –y que con los años tiende a desaparecer–, asimismo, padecen infecciones víricas más aparatosas coincidiendo con el invierno; en cambio, en personas de edad avanzada la tos puede ser consecuencia de enfermedades respiratorias crónicas y también puede originarse en problemas para la deglución. De lo contrario,



El doctor Salvador Hernández Flix. FOTO: FABIÁN ACIDRES

Reflexiones

«La tos aguda se prolonga durante menos de tres semanas y la crónica la que supera los 21 días de evolución»

«El uso de la mascarilla ha evitado muchas infecciones víricas respiratorias»

Salvador Hernández Flix
Neumólogo

existen causas que, según el especialista, «no son tan propiamente respiratorias, como el reflujo de ácidos del estómago hacia el esófago, así como enfermedades que provocan un exceso de secreción nasal, como la sinusitis».

El ambiente

A colación de la influencia de factores ambientales, el doctor señala que tanto si estamos en casa como en la oficina, «lo ideal es que en el espacio no haya exceso de humedad que pueda favorecer la aparición de hongos que puedan causar alergias; pero los ambientes muy secos, por ejemplo, como consecuencia de la calefacción, también pueden causar sequedad de las mucosas y una mayor irritación de las vías respiratorias altas, con aparición de tos».

En cuanto a si se puede prevenir, la respuesta es no. Al respecto, el doctor argumenta que «la tos obedece a muchas causas, entonces dar un medicamento para prevenirla sería incorrecto. El mejor tratamiento es el de su causa, ya sea asma, reflujo, enfermedad respiratoria... aunque existen medicamentos que frenan el reflejo de la tos, sin embargo, su uso debe ser valorado por un especialista».

En lo que se refiere a las molestias que causa una tos persistente, el doctor Hernández Flix dice que «hay personas que pueden llegar a sentir dolor de cabeza, dolores musculares –porque se utiliza mu-

cho la musculatura del tórax y el diafragma para producir la tos–, incluso, en algún caso muy grave, se puede producir la fractura de alguna costilla».

Cómo respirar

¿Es mejor respirar por la nariz o por la boca para controlar los brotes de tos? «La forma de respirar fisiológica es por la nariz, ya que hacerlo por la boca conlleva que el aire no pasa por ningún filtro, mientras que en la nariz existen unas vellosidades que filtran el aire que penetra lo que sería la primera barrera fisiológica contra cuerpos extraños. La mucosa nasal también calienta y humidifica el aire, lo que lo hace menos agresivo para las vías respiratorias inferiores», comenta el doctor, aunque reconoce que «cuando hacemos ejercicio o tenemos rinitis es más frecuente respirar por la boca».

Pros y contras de la mascarilla

Sobre el uso y los beneficios de la mascarilla como consecuencia de la pandemia de la Covid-19 en aquellas personas que tienen ataques de tos, hay que valorar los pros y los contras. «Hasta ahora, el uso de la mascarilla ha evitado muchas infecciones víricas respiratorias, el año pasado hubo muy pocos casos de gripe, así como de otras enfermedades víricas, por lo que en este aspecto ha sido beneficiosa, evitando patologías que causan tos aguda. De ello se han beneficiado los pacientes con enfermedades respiratorias crónicas», explica el neumólogo. Por el contrario, los pacientes con otras causas de tos como el reflujo de ácidos del estómago no se han beneficiado. Por último, un hecho anecdótico, algunos pacientes han advertido que el hecho de llevar la mascarilla les podía producir tos ocasional, probablemente debida a cambios en el tipo de respiración utilizando más la boca. Teniendo en cuenta que es época de resfriados, gripes y hay un repunte de los casos de la Covid-19, hacer un diagnóstico a través de la tos «es muy difícil, recordemos que es un síntoma muy inespecífico, por lo que habría que tener en cuenta el contexto en que se presenta», asegura el especialista y concluye que «ante cualquier duda, lo mejor es consultar al médico».

EFE
MADRID

El biólogo Diego García Vega protagoniza un documental en busca de alternativas al despilfarro de comida

Encontrar iniciativas sostenibles contra el desperdicio de alimentos en siete países europeos es el objetivo de *Chef sin desperdicio*, una serie documental que sigue el viaje del joven ecologista Diego García Vega y que se estrena en HBO Max el próximo 10 de diciembre.

En cada país, García Vega conocerá diferentes problemáticas de desperdicio de alimentos e iniciativas que existen para combatirlo. Además, en su viaje se verá con alguno de los chefs más famosos de cada país y cocinará con ellos un plato que busque reducir el desperdicio de alimentos.

Son ocho capítulos de 45 minutos de duración en los que un joven biólogo y ecologista aprende cómo cocinar *wasted food* con la ayuda de algunos de los mejores chefs de Europa, con el fin de enseñar al mundo que la comida también se puede reutilizar.

Cada episodio de *Chef sin desperdicio* tendrá lugar en un país europeo: España, Portugal, No-

ruega, Dinamarca, Suecia, Holanda, Polonia y Hungría son los países seleccionados para completar esta primera temporada. En cada uno de los capítulos se profundizará en un problema relacionado con el desperdicio de alimentos.

Problemas medioambientales

A lo largo del viaje, García Vega dará visibilidad a proyectos que han sido creados con el propósito de resolver ciertos problemas medioambientales y demostrar que un pequeño cambio en cada persona puede conducir a un mundo mejor y más sostenible.

El biólogo y ecologista Diego García Vega investiga sobre la transición agroecológica y ha trabajado alrededor del mundo en temas de conservación del medioambiente y sostenibilidad. Durante los años que vivió en Londres, fundó Zero Food Waste UCL, una iniciativa que recogía el desperdicio de comida de su universidad junto a decenas de voluntarios, que luego distribuían a un refugio de mujeres sin techo.

El mismo continuó viajando para seguir conociendo problemas medioambientales, llegando a trabajar en Naciones Unidas en Jamaica y Panamá, en la conservación de la biodiversidad marina del Caribe y de las ciudades frente a los desastres climáticos.



Imagen del documental 'Chef sin desperdicio' del capítulo dedicado a España. FOTO: HBO MAX