



## SALUT

Dr. Josep Castanedo / núm. col. 11.394

# Les cèl·lules mare: un raig d'esperança per a la traumatologia i l'ortopèdia

Les cèl·lules mare són un tipus especial de cèl·lula que té la capacitat única de desenvolupar-se en diferents tipus de cèl·lules al cos. Tenen la capacitat d'autorenovar-se, cosa que significa que es poden dividir i crear més cèl·lules mare, i també es poden diferenciar en cèl·lules especialitzades amb funcions específiques. Això les converteix en elements essencials en el desenvolupament, el creixement i la reparació de teixits al cos.

Hi ha dos tipus principals de cèl·lules mare: cèl·lules mare embrionàries (CME): Aquestes cèl·lules es troben en embrions en desenvolupament i tenen el potencial de convertir-se en qualsevol tipus de cèl·lula al cos. Són pluripotents, cosa que significa que poden donar lloc a una àmplia varietat de tipus cel·lulars. Tot i això, obtenir CME implica la destrucció d'embrions, cosa que ha portat a debats ètics i restriccions en la seva recerca en alguns llocs.

Cèl·lules mare adultes (CMA): aquestes cèl·lules es troben en teixits adults i s'utilitzen per a la reparació i regeneració d'aquests teixits específics. Les CMA són multipotents, la qual cosa significa que es poden diferenciar en una gamma limitada de tipus cel·lulars relacionats amb el teixit en què es troben. Per exemple, les cèl·lules mare hematopoètiques a la medul·la òssia poden generar diversos tipus de cèl·lules sanguínies.

### ■ APLICACIONS MÈDIQUES

Les cèl·lules mare tenen aplicacions significatives en la medicina i la recerca, ja que ofereixen la possibilitat de tractar malalties i lesions en reemplaçar cèl·lules danyades o perdudes. També s'utilitzen en la recerca per comprendre millor el desenvolupament i el funcionament dels teixits i òrgans. Per exemple, s'han utilitzat en trasplantaments de medul·la òssia, en teràpies regeneratives per tractar lesions de medul·la espinal i en investigacions sobre malalties com el Parkinson i la diabetis. Les investigacions sobre cèl·lules mare continuen avançant i ofereixen emocionants perspectives per al futur de la medicina regenerativa.

### ■ APLICACIONS EN TRAUMATOLOGIA I ORTOPÈDIA

Lesions de teixit ossi i cartilaginós: les cèl·lules mare poden ajudar en la reparació de fractures òssies i danys al cartílag, i accelerar la recuperació i reduir el dolor.  
Osteoartritis: les teràpies amb cèl·lules mare poden ajudar pacients amb osteoartritis a estimular la regeneració del cartílag danyat i disminuir la inflamació.

Lesions esportives: els atletes i persones actives poden beneficiar-se de teràpies amb cèl·lules mare per a una recuperació més ràpida de lesions esportives, com ara esquinços de lligaments.

### ■ BENEFICIS PER ALS PACIENTS

Recuperació més ràpida: les teràpies amb cèl·lules mare poden accelerar la recuperació de lesions i cirurgies ortopèdiques.  
Menys dolor i millora de la mobilitat: la reducció del dolor i la millora de la mobilitat són resultats comuns en pacients tractats amb cèl·lules mare.  
Evitar cirurgies invasives: en alguns casos, les teràpies amb cèl·lules mare poden evitar la necessitat de cirurgies invasives.

### ■ CONSIDERACIONS ÈTIQUES I REGULACIONS

Això no obstant, és important tenir en compte que la investigació en cèl·lules mare encara està en contínua evolució i hi ha desafiaments ètics i científics associats al seu ús, especialment en el cas de les cèl·lules mare embrionàries. A més, la teràpia amb cèl·lules mare no està disponible per a totes les malalties i sovint requereix més recerca i proves clíniques abans de convertir-se en una pràctica mèdica generalitzada. El futur de les cèl·lules mare dependrà dels avenços continus de la recerca, regulació i ètica.

### ■ CONCLUSIÓ

Cal ressaltar finalment que les aplicacions específiques de les cèl·lules mare en traumatologia i ortopèdia estan transformant l'atenció mèdica en benefici dels pacients.

## GASTRONOMIA

Eva Remolina / AMIC

# El gluten: celiàquia i intolerància

La intolerància al gluten és una reacció adversa a aquesta proteïna que es troba en alguns cereals com el blat, la civada i el sègol. La intolerància no és el mateix que la malaltia celíaca, tot i que comparteixen simptomatologia similar. Les persones intolerants al gluten experimenten símptomes com dolor abdominal, inflor, diarrea, nàusees, vòmits i malestar general.

Diferències claus entre la intolerància al gluten i la celiàquia:

### ■ RESPOSTA IMMUNE

A la celiàquia, el consum de gluten provoca una resposta immune que danya la mucosa de l'intestí

prim. En canvi, en la intolerància al gluten, no hi ha una resposta immune implicada i, per tant, no hi ha danys a la mucosa intestinal.

### ■ PROVES DE DIAGNÒSTIC

La celiàquia es pot diagnosticar mitjançant proves específiques com la biòpsia intestinal i els nivells sanguinis d'anticossos. No obstant això, no hi ha proves definitives per a la intolerància al gluten, i el diagnòstic sovint es realitza mitjançant l'observació dels símptomes relacionats després de consumir gluten.

### ■ TRACTAMENT

En la celiàquia, el tractament principal és una dieta estricta sense gluten de per vida per prevenir danys a l'intestí. En canvi, en la intolerància al gluten, el tractament sol ser evitar o reduir el consum de gluten per alleujar els símptomes.

Els aliments que s'han d'evitar són el pa, els cereals, la pasta, la cervesa i molts productes processats que contenen gluten com a ingredient o en els quals puguin aparèixer-ne traces. És important llegir les etiquetes dels aliments per



assegurar-se que no continguin aquests cereals o derivats.

S'ha de destacar que, si se sospita que es pot tenir una intolerància al gluten, és aconsellable consultar amb un professional de la salut perquè pugui avaluar els símptomes i fer les proves necessàries per descartar la celiàquia i altres condicions similars. Un dietista pot ajudar a planificar una dieta sense gluten adequada i equilibrada amb ingredients substitutius que aportin els nutrients necessaris per a una dieta saludable.