



SALUT

Dr. Josep Castanedo / núm. col. 11.394

Lumbàlgia crònica

La lumbàlgia crònica és un dolor persistent a la zona baixa de l'esquena (regió lumbar) que dura més de tres mesos. És una de les causes més comunes d'incapacitat al món.

CAUSES COMUNES DE LA LUMBÀLGIA CRÒNICA

■ 1. PROBLEMES MECÀNICS DE LA COLUMNA

• Hèrnies discals - Desgast dels discos intervertebrals (degeneració discal) - Artrosi vertebral (espondiloartrosi) - Estenosi del canal lumbar (estrenyiment del canal vertebral) - Inestabilitat vertebral (com l'espondilolistesi).

■ 2. PROBLEMES MUSCULARS O DE TEIXITS TOUS

Contractures musculars repetitives - Manca de to muscular o desequilibri postural.

■ 3. MALALTIES INFLAMATÒRIES

Espondilitis anquilosant o altres espondiloartropaties.

■ 4. FACTORS PSICOLÒGICS I SOCIALS

Estrès crònic, depressió, ansietat - Mala higiene postural - Sedentarisme o treballs físics exigents.

■ 5. ALTRES POSSIBLES CAUSES

Malalties renals, ginecològiques o digestives (més rares, però cal descartar-les) - Fractures per osteoporosi - Tumors o infeccions (poc freqüents).

TRACTAMENT DE LA LUMBÀLGIA CRÒNICA

El tractament ha de ser individualitzat i multidisciplinari. Els enfocaments més efectius inclouen:

■ 1. TRACTAMENTS NO FARMACOLÒGICS

• **Exercici físic supervisat:** pilates terapèutic, estiraments, natació, RPG (reeduació postural global), caminar.

• **Fisioteràpia:** tècniques manuals, calor, electroteràpia, massatge, punció seca.

• **Reeducació postural i ergonomia:** adaptar la postura a la feina i en les activitats diàries.

• **Psicoteràpia:** si hi ha components emocionals associats (psicologia del dolor).

• **Acupuntura, osteopatia o altres teràpies complementàries** (amb professionals acreditats).

■ 2. TRACTAMENT FARMACOLÒGIC (PRESCRIT PEL METGE)

• Analgèsics (paracetamol, AINEs).

• Relaxants musculars.

• Antidepressius o antiepilèptics (en casos de dolor neuropàtic).

■ 3. INFILTRACIONS O TRACTAMENTS INTERVENCIONISTES

• Si el dolor és molt intens i localitzat, es poden fer



FREPIK

infiltracions amb corticoides o anestèsics.

■ 4. CIRURGIA (ÚLTIM RECURS)

• Només si hi ha una causa anatòmica clara i invalidant que no millora amb cap altre tractament.

■ RECOMANACIONS GENERALS

• Mantén-te actiu/iva (el repòs prolongat empitjora el dolor).

• Evita postures mantingudes i sobrecàrregues.

• Cuida l'alimentació i el pes.

• Aprèn tècniques de relaxació i gestió de l'estrès.

GASTRONOMIA

Eva Remolina / AMIC

Les varietats de síndria

La síndria és una de les fruites més refrescants: dolça, hidratant i plena de nutrients, aquesta fruita és molt més diversa del que sovint es creu. Tot i que a simple vista poden semblar molt similars, existeixen diverses varietats de síndria que es diferencien per la mida, la forma, el color de la polpa i fins i tot per la presència o absència de llavors.

ALGUNES DE LES PRINCIPALS VARIETATS SÓN:

■ 1. BENGALA

És coneguda per la seva gran productivitat i adaptabilitat. Presenta una pell de color verd fosc amb bandes verdes més clares i una polpa intensament vermella. Té un gust dolç i suau, i una textura força ferma. És ideal per a cultius comercials per la seva resistència al transport i la seva mida mitjana-gran, d'entre sis i nou quilos.

■ 2. RED JASPER

És una varietat híbrida reconeguda per la seva pell fina i llisa, amb una polpa molt vermella i sucosa. És molt apreciada pel seu sabor intensament dolç i la seva textura més tendra. Té una mida mitjana i una forma arrodonida uniforme.

■ 3. MOON GEM

La Moon Gem és una síndria mini, pensada per a consum individual. Té una pell més clara, gairebé de color verd groguenc, i una polpa vermella molt dolça. El seu pes oscil·la entre 1,5 i tres quilos, fet que la fa molt pràctica.

■ 4. FENWAY

Destaca per la seva gran uniformitat i resistència en camp. Té una pell amb ratlles ben definides i una polpa vermella fosc. És molt dolça i és una de les preferides per a produccions intensives gràcies a la seva rendibilitat i resistència a malalties.

■ 5. STYLE

Style és una varietat de mida mitjana amb una pell atrac-



tiva de ratlles contrastades. Té una polpa vermella molt consistent i és molt dolça. És valorada per la seva forma ovalada i uniformitat, ideal per a mercats exigents.

■ 6. BAZMAN

La Bazman és una varietat de síndria sense llavors (api-rena), molt sol·licitada per la seva comoditat. Té un sabor excel·lent, amb una textura cruixent i una presentació molt atractiva. És de mida mitjana-gran, ideal per al consum domèstic, sobretot per fer suc.

■ 7. BOSTON

La Boston és una síndria híbrida de mida gran, molt resistent i adaptada a diferents climes. Té una pell gruixuda que facilita el transport a llargues distàncies, i una polpa d'un vermell intens amb un gust equilibrat. S'utilitza sovint en exportacions.

Quan escollim una síndria, és important tenir en compte, a més, l'ús que en volem fer. Per exemple, per fer suc o batuts seran més pràctiques les varietats sense llavors. En canvi, si es vol presentar tallada en una taula d'estiu, una síndria groga pot sorprendre pel seu aspecte diferent.