



## SALUT

Dr. Josep Castanedo / núm. col. 11394

## Càncer d'ossos i acupuntura

**Avantatges de l'acupuntura en el tractament del càncer amb afectació òssia****■ 1. ALLEUJAMENT DEL DOLOR**

· L'acupuntura s'ha demostrat eficaç per al maneig del dolor, incloent-hi les molèsties derivades de l'afectació òssia pel càncer. Es creu que l'acupuntura estimula l'alliberament d'endorfines, que són analgèsics naturals del cos i que, per tant, ajuden a reduir la percepció del dolor.

· En estudis clínics, els pacients amb dolor ossi metastàtic informen d'alleujament parcial o total del dolor després de sessions regulars d'acupuntura.

**■ 2. REDUCCIÓ DELS EFECTES SECUNDARIS DELS TRACTAMENTS CONVENCIONALS**

· Els tractaments oncològics, com la quimioteràpia i la radioteràpia, poden causar efectes secundaris com ara nàusees, fatiga, insomni i pèrdua de la gana. L'acupuntura ha mostrat ser útil per alleujar aquests símptomes i millorar el benestar general dels pacients.

**■ 3. MILLORA DE LA CIRCULACIÓ I L'ENERGIA VITAL**

· Segons la medicina tradicional xinesa (MTX), l'acupuntura busca restablir l'equilibri de l'energia vital del cos (Qi) i millorar la circulació sanguínia, fet que pot ser beneficiós en el tractament dels símptomes associats al càncer.

**■ 4. REDUCCIÓ DE L'ANSIETAT I L'ESTRÈS**

· L'acupuntura té un efecte relaxant que pot reduir l'ansietat i l'estrès, aspectes comuns en pacients amb càncer. Això pot tenir un impacte positiu en la qualitat de vida i en la disposició del pacient per afrontar el tractament mèdic convencional.

**■ 5. COMPLEMENT NO INVASIU**

· A diferència d'altres tractaments, l'acupuntura és una opció no invasiva que, quan es fa adequadament, presenta pocs efectes secundaris, i això la converteix en una opció atractiva per a molts pacients.

**Limitacions de l'acupuntura en el tractament del càncer amb afectació òssia****■ 1. NO SUBSTITUEIX EL TRACTAMENT ONCOLÒGIC CONVENCIONAL**

L'acupuntura no s'ha de considerar com una alternativa al tractament mèdic convencional (com cirurgia, quimioteràpia, radioteràpia, etc.), sinó com un complement. No pot aturar el creixement de tumors ni eliminar les cèl·lules cancerígenes, així que el seu ús ha de formar part d'un enfocament integral de tractament.

**■ 2. EVIDÈNCIA CIENTÍFICA LIMITADA**

Tot i que alguns estudis mostren que l'acupuntura pot ser beneficiosa per alleujar el dolor i altres símptomes, la investigació en aquest camp continua sent limitada i no hi ha suficient evidència de qualitat alta que demostrï de manera concloent la seva efectivitat en tots els aspectes del tractament oncològic, especialment pel que fa a l'afectació òssia.

**■ 3. POSSIBLES EFECTES ADVERSOS**

Tot i que l'acupuntura generalment és segura quan la duu a terme un professional format, pot haver-hi riscos si no es realitza correctament, com infeccions o lesions per l'ús inapropiat d'agulles. A més, si un pacient té una afecció mèdica subjacent que afecta la coagulació sanguínia, cal tenir precaució.

**■ 4. ACCESSIBILITAT I COST**

En alguns llocs, l'acupuntura no està coberta per les assegurances mèdiques, la qual cosa pot fer que les sessions siguin costoses i difícils d'accedir per a alguns pacients. A més, no tots els hospitals o clíniques tenen professionals d'acupuntura certificats.

**■ 5. RESULTATS VARIABLES**

La resposta a l'acupuntura pot ser molt individual. El que funciona bé per a un pacient no necessàriament tindrà el mateix efecte en un altre. A més, l'acupuntura pot no ser eficaç per a tots els tipus de dolor o símptomes relacionats amb el càncer ossi.

**Consideracions finals**

L'acupuntura, com a part d'un enfocament holístic del tractament del càncer amb afectació òssia, pot oferir una varietat d'avantatges, especialment en l'alleujament del dolor i la millora del benestar general. Tot i això, és important que els pacients consultin el seu equip mèdic abans de començar qualsevol tractament complementari, incloent-hi l'acupuntura, per assegurar-se que no interferirà en el seu tractament principal i que sigui apropiat per a la seva situació.

## GASTRONOMIA

Eva Remolina / AMIC

## El quefir: un tresor probiòtic amb múltiples beneficis per a la salut

El quefir és un producte làctic fermentat que s'elabora afegint grans de quefir (una combinació simbiòtica de bacteris i llevats) a la llet o, en algunes versions, a begudes vegetals o aigua amb sucre.

Aquests grans tenen un aspecte gelatinós i són rics en microorganismes beneficiosos. Durant el procés de fermentació, els bacteris i llevats consumeixen els sucres naturals de la llet i produeixen àcid làctic, gas i una petita quantitat d'alcohol (en el cas del quefir d'aigua), creant una beguda rica en probiòtics.

Originari del Caucas, el seu nom prové del mot eslau *kefir*, que significa 'benestar', i destaca per les seves nombroses propietats:

■ **PROBIÒTIC:** ajuda a equilibrar la flora intestinal, millora la digestió i pot contribuir a enfortir el sistema immunitari.

■ **DIGESTIBILITAT:** conté menys lactosa que la llet convencional, fet que el fa més tolerable per a moltes persones amb intolerància a la lactosa.

■ **RIQUESA NUTRICIONAL:** aporta proteïnes, calci, fòsfor, vitamina B12, magnesi i altres micronutrients essencials.



■ **ACCIÓ ANTIMICROBIANA:** alguns dels microorganismes del quefir poden inhibir el creixement de bacteris patògens.

■ **MILLORA DE LA SALUT INTESTINAL I MENTAL:** un sistema digestiu equilibrat pot influir positivament en l'estat d'ànim i la salut cerebral, segons diversos estudis recents.

■ **N'HI HA DUES VARIETATS PRINCIPALS; EL QUEFIR DE LLET:** el més conegut, elaborat amb llet de vaca, cabra, ovella o begudes vegetals com soja o ametlla. Té una textura suau, àcida i lleugerament espessa.

■ **I EL QUEFIR D'AIGUA:** elaborat amb aigua, sucre i grans de quefir específics. És una beguda refrescant, sense lactosa, apta per a vegans, sovint aromatitzada amb fruites o espècies.

El quefir es pot beure sol, barrejat amb fruita o afegit a batuts, cereals o postres.