

>>> Acupuntura para tratar la neuropatía >>>

¿Es beneficiosa la acupuntura también para la neuropatía periférica? Merece la pena examinarse. Un estudio alemán de 1 año de duración obtuvo, en 16 de los 21 afectados, un aumento de la velocidad de la conducción nerviosa, además de otras mejoras subjetivas. En el grupo de referencia que no

recibió tratamiento, dicha velocidad aumentó tan sólo en 4 de los 26 pacientes.

Fuente: Schröder S, Liepert J, Rempies, et al. Acupuncture treatment improves nerve conduction in peripheral neuropathy. *Eur J Neurol.* 2007;14:276-81

>>> Determinantes del uso de la acupuntura >>>

Después de que se certificara en diversos estudios la eficacia de la acupuntura para tratar los dolores lumbares, la presión sobre los seguros médicos de Alemania para que la incluyan en su gama de servicios es elevada. Los defensores de la inclusión ven en ella una alternativa terapéutica económica. Unos investigadores alemanes reunieron 1.345 pacientes consecutivos que presentaban dolor de espalda y analizaron a posteriori los determinantes del uso de la acupuntura. En total, el 13% de estos pacientes se trató con acupuntura. La acupuntura fue utilizada con más frecuencia por las mujeres, los pacientes de edad avanzada y los enfermos con molestias crónicas y alteraciones funcionales. Sin embargo, el determinante más importante fue el médico. Cuando el propio médico ofrecía la acupuntura, la probabilidad de que el paciente fuera tratado con acupuntura era 3,5 veces superior. Pero en los pacientes tratados con acupuntura las frecuencias

de visita a los médicos o fisioterapeutas fueron considerablemente superiores a las de los que no recibieron acupuntura. De esta forma, la acupuntura no se aplicaba como tratamiento alternativo, sino como tratamiento complementario, con la desventaja del incremento de los costes. Los defensores de la acupuntura sostienen con frecuencia que este tratamiento ahorra costes, y no por el hecho de que la acupuntura sea tan económica per se, sino porque su uso hace innecesarios otros tratamientos costosos. Pero los datos aquí expuestos no confirman esta tesis. Más bien al contrario: se desprende que los pacientes que se tratan con acupuntura visitan con más frecuencia al médico y también utilizan más a menudo otros métodos terapéuticos.

Fuente: Chenot JF, et al. Determinants for receiving acupuncture for LBP and associated treatments: a prospective cohort study. *BMC Health Services Research.* 2006;149:1-8

>>> ¿Qué grado de utilidad posee la fitoterapia tradicional china? >>>

Un grupo de oncólogos de Hong Kong asignaron aleatoriamente a 120 pacientes, que debían someterse a quimioterapia debido a un cáncer de mama o de intestino, en 2 grupos. El grupo experimental recibió adicionalmente al tratamiento oncológico unas plantas medicinales chinas que fueron prescritas por 3 terapeutas expertos de forma personalizada según los criterios de la MTC. El grupo de referencia fue tratado por los mismos terapeutas, no obstante, las mezclas de plantas fueron sustituidas por placebos de sabor parecido. Como criterios de valoración primarios se tomaron los efectos en los valores sanguíneos: los preparados chinos fueron escogidos para que redujeran la to-

xicidad hematológica de la quimioterapia. Pero los resultados muestran que esta expectativa no se cumplió. No se halló ninguna diferencia entre los grupos en cuanto a la frecuencia o gravedad de la anemia, la leucopenia, la neutropenia ni la trombocitopenia. Tan sólo en lo que respecta al criterio «náusea», los autores encontraron una diferencia significativa favorable a la fitoterapia china.

Fuente: Mok TSK, Yeo W, Johnson PJ, et al. A double-blind placebo-controlled randomized study of Chinese herbal medicine as complementary therapy for reduction of chemotherapy-induced toxicity. *Ann Oncol.* 2007;18:768-74; doi:10.1093/annonc/mdl465

>>> Té verde e inhibidores de la COX-2 contra el cáncer de próstata >>>

Al té verde se le atribuyen múltiples propiedades positivas, y recientemente se ha descubierto una nueva. El polifenol contenido en el té verde, en combinación con una dosis baja de inhibidores de la enzima COX-2, frenaría la progresión del carcinoma de próstata. Los investigadores han podido demostrar en cultivos celulares de humanos y en un modelo in vivo de ratón que una dosis baja de celecoxib, un inhibidor de la COX-2, junto con la sustancia epigallocatequina 3-galato (EGCG), un polifenol que se obtiene del té verde, inhiben la progresión de los carcinomas de próstata. El fármaco celecoxib y el té verde exhiben efectos sinérgicos. Ambos actúan sobre las vías de señalización celular.

Al combinarse, las sustancias se complementan y producen un efecto reforzado. Tanto la EGCG como los inhibidores de la COX-2 ya muestran, individualmente en cultivos de células humanas y en experimentos con animales, una acción inhibitoria del cáncer. El equipo pudo demostrar que una combinación de EGCG e inhibidores de la COX-2 podía reducir la proliferación de las células neoplásicas en una proporción añadida del 15-28%.

Fuente: Vaqar Mustafa Adhami, Arshi Malik, Najia Zaman, et al. Combined inhibitory effects of green tea polyphenols and selective cyclooxygenase-2 inhibitors on the growth of human prostate cancer cells both in vitro and in vivo clin. *Cancer Res.* 2007;13:1611-9

>>> Salir de la depresión con pasos firmes >>>

Aparentemente hay una receta sencilla y barata contra las depresiones fuertes: ¡pongan en marcha a sus pacientes! Unos investigadores alemanes asignaron aleatoriamente a 38 pacientes con depresión fuerte a 2 grupos. El grupo experimental debía realizar ejercicios intensivos de marcha todos los días durante 10 días. El grupo de control realizó durante el mismo período ejercicios placebo (extensiones y relajaciones). Cuando concluyó

el tratamiento, las depresiones de los pacientes del primer grupo habían disminuido considerablemente más. En este grupo, el 65% de los pacientes mostró una respuesta clínica, mientras que en el grupo de referencia sólo lo hizo el 22%.

Fuente: Knubben K, Reischies FM, Adli M, et al. A randomised, controlled study on the effects of a short-term endurance training programme in patients with major depression. *Br J Sports Med.* 2007;41:29-33

>>> Menos medicamentos gracias a una técnica respiratoria >>>

Las técnicas respiratorias representan unas de las medidas complementarias preferidas por los pacientes asmáticos, si bien no hay una demostración reproducible de su eficacia. En Australia se ha investigado a través de un estudio aleatorizado doble ciego si 2 técnicas respiratorias diferentes eran capaces de reducir los síntomas del asma. Para ello se asignaron 57 pacientes con asma estable, pero no controlado satisfactoriamente, a 2 grupos distintos de ejercicios respiratorios. A ambos grupos se les mostraron vídeos con ejercicios respiratorios. Uno de los grupos fue instruido para reducir el volumen corriente, disminuir la hiperventilación y dar preferencia a la respiración nasal. En el otro grupo se realizaron ejercicios no específicos de movilidad del tórax. Todos debían realizar sus ejercicios 2 veces al día durante 30 semanas y, en caso de ataque de asma inminente, antes de utilizar un betamimético, probar pri-

mero los ejercicios para aliviar los síntomas. En las semanas 12 y 28 no se pudieron constatar diferencias relevantes entre ambos grupos, ni tampoco en comparación con los valores iniciales en lo que respecta a la calidad de vida, función pulmonar e hiperreactividad bronquial. Sin embargo, llamó la atención el menor uso de medicación aguda, el cual se redujo significativamente en un 86%, así como el uso de esteroides inhalados, que se redujo a la mitad. Los ejercicios respiratorios realizados regularmente y también como medida profiláctica de los ataques, reducen el consumo de medicamentos en los pacientes con asma, aunque este hecho no parece depender del tipo de ejercicio practicado.

Fuente: Slader CA, Reddel HK, Spencer LM, et al. Double blind randomised controlled trial of two different breathing techniques in the management of asthma. *Thorax*. 2006;61:651-6

>>> La fibromialgia mejora con agua caliente >>>

Los pacientes con fibromialgia presentan dolores múltiples, además de debilidad muscular.

Según un estudio clínico español, los dolores y la calidad de vida de las pacientes participantes mejoraron gracias a los ejercicios físicos realizados en agua caliente.

La mitad de las 34 mujeres del estudio se entrenaba 3 veces a la semana en agua caliente hasta la cintura, mientras que la otra mitad servía de grupo de referencia. En ambos grupos se midió de la misma forma, antes y después de la fase de observación de 12 semanas, la fuerza muscular y la movilidad de las extremidades. En el grupo que realizó los ejercicios la fuerza muscular de los extensores de la rodilla mejoró en un 20%, factor que se mantuvo constante en este grupo incluso en el período pos-

terior sin entrenamiento. En la región de la cintura escapular no se observaron diferencias. Los valores del cuestionario sobre «Health-related quality of life» de las pacientes que hacían los ejercicios aumentaron en un 93% con respecto al comienzo del estudio. Paralelamente, los valores de dolor referidos mediante la escala visual analógica mejoraron en un 29%; pero, sin embargo, después de la fase de entrenamiento volvían a empeorar. En el grupo de referencia no se observaron cambios.

Fuente: Gusi N, Thomas-Carus P, Häkkinen A, et al. Exercise in waist-high warm water decreases pain and improves health-related quality of life and strength in the lower extremities in women with fibromyalgia. *Arthritis Rheum*. 2006;15:66-73

>>> Mujeres posmenopáusicas: el ejercicio regular evita los resfriados >>>

En Estados Unidos, un norteamericano adulto presenta una media de 2 a 4 resfriados comunes al año.

¿Pueden evitarse practicando ejercicio regular? A este respecto se ha llevado a cabo en Estado Unidos un estudio aleatorizado controlado con 115 mujeres posmenopáusicas, con sobrepeso y no fumadoras (de 61 años de edad como media, IMC = 30 kg/m²) y en su mayoría de hábitos sedentarios (actividad sentada).

Las participantes realizaron durante 1 año o bien 5 veces a la semana un entrenamiento físico moderado de 45 min (p. ej., paseos), o bien tan sólo 1 vez a la semana 45 min de ejercicios de estiramiento.

Cada 3 meses se les preguntaba acerca de posibles síntomas de resfriado, gripe o alergia.

A lo largo del año aparecieron en ambos grupos enfermedades de las vías respiratorias altas (inclusive la gripe) con la misma fre-

cuencia. Sin embargo, los resfriados comunes se produjeron en un número significativamente menor en las mujeres que hacían deporte en comparación con las que hacían estiramientos. En los 3 últimos meses del estudio, las mujeres del grupo de referencia comunicaron haber tenido resfriados 3 veces más que el grupo de tratamiento. Sobre todo las mujeres que no tomaban complejos vitamínicos redujeron significativamente el riesgo de presentar resfriados a través de ejercicio físico moderado.

Síntesis: practicar ejercicio moderado pero regular puede reducir notablemente el riesgo de presentar resfriados en mujeres posmenopáusicas y con sobrepeso.

Fuente: Chubak J, McTiernan A, Sorensen B, et al. Moderate-intensity exercise reduces the incidence of colds among postmenopausal women. *Am J Med*. 2006;119:937-42

>>> El ejercicio regular tiene efectos en la psique y el sistema nervioso autónomo >>>

Unos investigadores japoneses han estudiado de forma aleatoria y controlada la relación entre el esfuerzo físico regular moderado por un lado, y el estado de ánimo y el sistema nervioso vegetativo por otro. Se incorporaron al estudio 20 pacientes no fumadoras y normotensas de entre 20 y 22 años de edad, con distintos trastornos somatoformes, aunque sin enfermedad diagnosticada. Las pacientes fueron distribuidas aleatoriamente a 2 grupos, de los cuales 1 fue exhortado a caminar rápido (a unos 6 km/h), 1 h al día, 6 días a la semana. El grupo de referencia tan sólo debía mantener sus hábitos anteriores. Los síntomas subjetivos referidos y las características del estado de ánimo se analizaron con ayuda de cuestionarios, así como distintos parámetros cardiocirculatorios en reposo, tras la prueba ortostática y durante el uso de un juego de vídeo.

Después de 4 semanas los miembros del grupo que hacía ejercicio mostraron una mejora significativa en los criterios negativos del estado de ánimo (tensión, ansiedad, depresión, irritabilidad y hostilidad). Además, la frecuencia cardíaca basal se redujo significativamente, mientras que la frecuencia cardíaca tras la prueba ortostática aumentó significativamente. En el grupo de referencia no se pudieron observar cambios significativos.

Síntesis: el ejercicio regular mejora el humor y desplaza el equilibrio autónomo a favor del sistema parasimpático. Esto repercute en una reducción de los síntomas subjetivos percibidos.

Fuente: Sakuragi S, Sugiyama Y. Effects of daily walking on subjective symptoms, mood and autonomic nervous function. *J Physiol Anthropol*. 2006;25:281-9