

## Salados y especiados

# GUSANOS A 400 EUROS/KILO

Hemos probado los molitores y estas son nuestras conclusiones.

Adquirimos un envase de 18 g de gusanos molitores fritos, aderezados con ajo y finas hierbas. A estos insectos también se les conoce como gusanos de la harina o por su nombre científico *Tenebrio molitor*. Nos cobraron 7,34 euros por la caja. No parece demasiado, total por un capricho o por la novedad de probar estos gusanos... pero si coge la calculadora, comprobará que el kilo sale a 407,78 €. ¡Menudo precio!

Al morderlos resultan crujientes. Saben solo a la sal y a las especias que les añaden, aunque al final dejan un regusto especial que no convence a todos.

De su aporte nutricional, lo peor es el alto contenido en sal: si se come los 18 g estará tomando 1,5 g de sal (el 30% de la cantidad máxima recomendada). Tampoco son una gran fuente de proteínas, pues solo aportan 6 g por envase (12% de la cantidad diaria recomendada).

Su seguridad se está estudiando en la UE, pero de forma transitoria se permite la venta de estos gusanos. Uno de los riesgos ya conocidos es que tienen los mismos alérgenos que los crustáceos y ácaros.



## Canto para adultos con EPOC

# La, la, la, la

El esfuerzo de coordinación y de contracciones musculares del canto podría ser beneficioso para la enfermedad pulmonar obstructiva crónica.

**Sobre la EPOC hemos hablado en OS n° 135**, la revista de diciembre de 2017. EPOC son las siglas de enfermedad pulmonar obstructiva crónica, una afección de por vida que padecen sobre todo fumadores y exfumadores. Se calcula que podría llegar a ser la tercera causa de muerte en 2030 en todo el mundo.

**Tres estudios con 112 adultos con EPOC** fueron analizados en una revisión Cochrane para evaluar los efectos del canto en este grupo de personas. Se comparó el canto frente a otras actividades o ninguna intervención.

**Cantar podría mejorar su salud física general.** Además, en ninguno de los estudios se observaron efectos secundarios. Son las únicas conclusiones positivas a favor del canto en estos pacientes.

**No se sabe si ayuda al sistema respiratorio.** No se ha demostrado que cantar mejore la calidad de vida relacionada con el sistema respiratorio ni que influya en la dificultad respiratoria. Por otro lado, tampoco existen pruebas de su efecto a largo plazo. Hacen falta más investigaciones.



Información extraída de Cochrane ([es.cochrane.org](http://es.cochrane.org)) y adaptada por OCU. La finalidad de Cochrane es revisar y sintetizar la investigación científica, para que pacientes y profesionales tomen decisiones basadas en información fiable.