



## Dicho y hecho

En 2014 comeremos salchichón o chorizo con menos grasa y sal, sin apenas notarlo en el aroma o sabor.

Once ediciones lleva ya CONAMA a sus espaldas. La OCU participa desde el año 2000.

## Habrá chorizo con menos sal

Los productos de carnicería-charcutería en 2 años deberán tener un 10% menos de sal y un 5% menos de grasa. Este cambio es el resultado de un acuerdo de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) con los fabricantes minoristas. Es el segundo de este tipo que se alcanza, el primero fue con los panaderos, que redujeron cerca de un 25% el contenido en sal del pan.

Esperemos que la reformulación de los alimentos, para hacerlos más saludables, afecte a más productos procesados habituales en nuestra dieta.

## La OCU en CONAMA

CONAMA, el Congreso Nacional de Medio Ambiente ([www.conama2012.org](http://www.conama2012.org)) ha vuelto a celebrarse este año en Madrid, del 26 al 30 de noviembre. La OCU de nuevo ha participado en debates y grupos de trabajo, como los de "Ecodiseño en la gestión del ciclo de vida del producto" y "Financiación de la gestión de residuos ante el nuevo marco normativo".

## HABLAMOS DE ESTATINAS

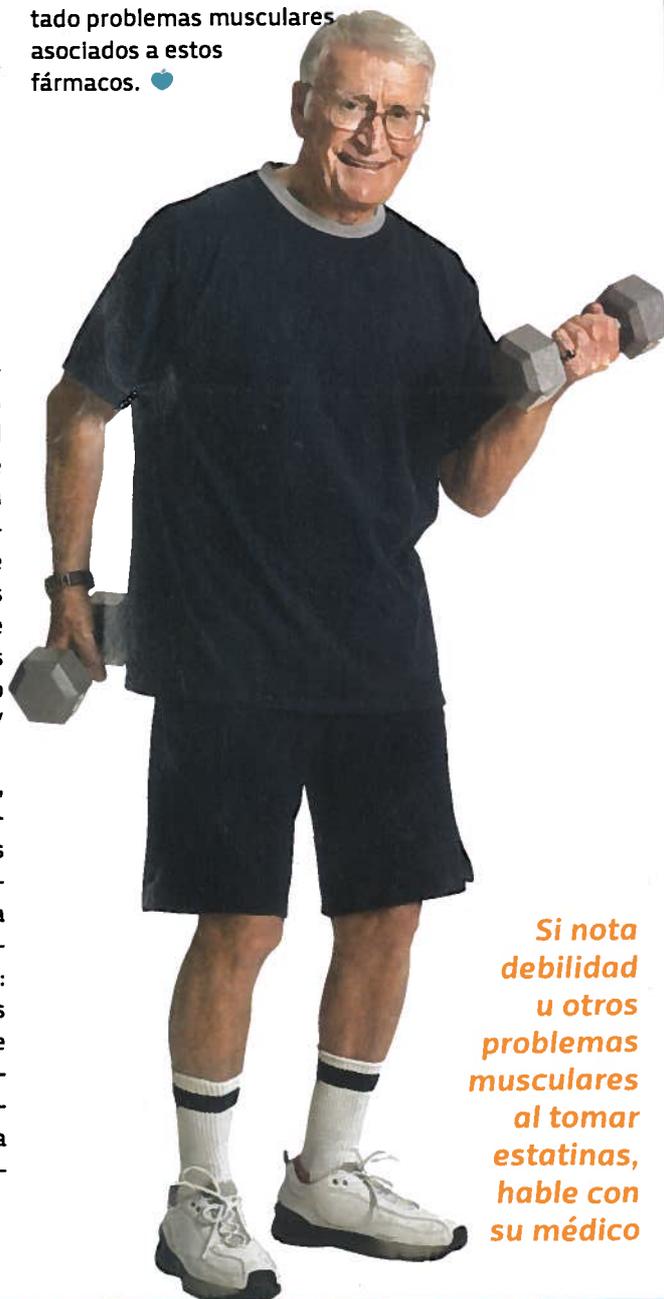
# Arreglan el colesterol pero dan problemas musculares

En un estudio, publicado en la revista PLOS ONE, se han analizado las notificaciones de efectos adversos en EE.UU. de las seis estatinas más prescritas: simvastatina, atorvastatina, rosuvastatina, lovastatina, pravastatina y fluvastatina. Estos medicamentos son utilizados en todo el mundo, fundamentalmente para reducir el colesterol y prevenir los trastornos cardiovasculares. En general son bien tolerados, pero pueden ir acompañadas de debilidad muscular, atrofia, falta de coordinación muscular y problemas en tendones y articulaciones. El más grave es la rabdomiolisis, que produce rotura y desintegración de las fibras musculares, fallo renal... Desde luego, este grupo de medicamentos aparece entre los que reciben más notificaciones de efectos adversos por parte de los pacientes que usan el Formulario Adversia de la OCU ([www.ocu.org/adversia](http://www.ocu.org/adversia)).

Según el estudio estadounidense, la rosuvastatina parece estar ligada a un mayor número de efectos adversos, después, la atorvastatina seguida de la simvastatina. La lovastatina y pravastatina resultaron tener menos. En conclusión: aparecen más efectos adversos cuanto mayor es la potencia de la estatina para reducir el colesterol. La excepción es la fluvastatina, ya que con baja potencia va asociada a un gran riesgo de producir debilidad muscular.

Los autores sugieren a los médi-

cos que valoren el prescribir estatinas de menor potencia a los pacientes que hayan experimentado problemas musculares asociados a estos fármacos.



**Si nota debilidad u otros problemas musculares al tomar estatinas, hable con su médico**