

## contra corriente

# Un aliado contra la báscula

Un test que mide la histamina revela qué alimentos bloquean la pérdida de peso



CÓRDOBA

M.J.R.  
local@cordoba.elperiodico.com  
CÓRDOBA

El farmacéutico y nutricionista cordobés Antonio Molina participará mañana en Sevilla en la presentación de un novedoso test sanguíneo, que está permitiendo que determinados pacientes sepan qué alimentos les impiden perder peso, a pesar de seguir una dieta baja en calorías. Este farmacéutico, que tiene farmacia y unidad nutricional en Pozoblanco, apunta que el test de medición histamina (TMH) se venía usando en hospitales, pero desde junio, en colaboración con el laboratorio Sevlab, catedráticos de la Universidad Pablo de Olavide y médicos especialistas del hospital Viaméd Santa Ángela de la Cruz de Sevilla, se ha modificado para utilizarlo en las unidades de nutrición de las oficinas de farmacia. "La adaptación supone que al paciente se le practica un pequeño pinchazo en el dedo, con el que se mide la histamina, que es un compuesto que actúa en el organismo como hormona y como neurotransmisor. Tiene un papel fundamental en las reacciones alérgicas y el sistema inmunitario. También regula la producción de ácido gástrico en el estómago, la motilidad en el intestino, el ritmo biológico del sueño y el control del apetito", señala Molina.

Antonio Molina explica que "entre un 30% y un 40% de los pacientes que acuden a las consultas de nutrición en farmacia lo hacen después de haber acudido a otros especialistas sin lograr perder peso, abandonando su deseo de adelgazar". "En la tercera

### Novedoso

El farmacéutico cordobés Antonio Molina ha implantado este análisis de sangre que permite diseñar dietas saludables y sin intolerancias

o cuarta semana de régimen no eliminan kilos ya que, al margen de que tengan obesidad o sobrepeso, presentan un problema de histaminosis alimentaria, que supone que ciertos alimentos les provocan una liberación de histamina que bloquea la pérdida de peso". expone este farmacéutico. "Las personas en esta situación normalmente se sienten hinchadas y cansadas, retienen líquidos y gases intestinales y no pierden peso aún siguiendo una dieta baja en calorías. Pero cuando dejan de consumir alimentos que causan liberación de histamina (entre los que se encuentran algunos básicos como pollo, ternera, cerdo, leche, trigo, huevo, tomate, naranja, pescado blanco y azul u otros) empiezan con un proceso normal de pérdida de peso que antes no conse-

guíamos", resalta este experto. Molina destaca la importancia de este nuevo análisis, único en España, ya que, después de 500 test se ha comprobado que el 80% de los pacientes, que antes no lograban adelgazar y también presentaban síntomas como hinchazón o cansancio, sí han perdido peso y además no sufren los síntomas antes citados. Este farmacéutico aconseja no tomar productos *milagro* para adelgazar y combinar un equilibrado régimen nutricional, pensado para mejorar la salud del paciente y basado en alimentos que no le causen intolerancia, combinando esa dieta con actividad física. Molina es presidente de Nutrifarma (primera unidad clínica de nutrición en farmacia, con 14 centros en España autorizados por Sanidad). ≡

### el santoral

Ss. Fulgencio, Honorato, Ticiano, Melas, Valerio, Marcelo I, Berardo, Pedro Acursio, Adyuto.

### el tiempo

#### PREVISTO PARA HOY

**Lluvias moderadas**  
Cielos cubiertos con precipitaciones localmente moderadas, tendiendo a disminuir.



### la suerte

MÁS INFORMACIÓN EN LA PÁGINA 60

**SORTEO DE LA ONCE (15-01-15)**  
**10.539** La Paga: 048

**PRIMITIVA JUEVES (15-01-15)**  
**4-12-13-24-35-43** C: 44; R: 6

**LOTERÍA NACIONAL JUEVES (15-01-15)**  
PRIMER PREMIO 62.420 SEGUNDO PREMIO 92.695

#### CON DIARIO CÓRDOBA

- Lunes Deportes
- Martes La Canterera
- Miércoles Educación
- Jueves Finde
- Sábado Dominical y Cuadernos del Sur
- Domingo Lecturas y Zoco

GESTORA:  
**HUSECOR PROYECTOS, S.L.**

COMERCIALIZA:  
**SierraAlbaida**  
957 401 790  
Gran Capitán, 47 (local).  
info@sierraalbaida.com



## Fontana de la Albaida

### CONJUNTO RESIDENCIAL

“Diseña tu vivienda en la mejor zona de Córdoba.”

Bajo el Parador de la Arruzafa