

Ejercicio y calidad de vida. Claves para mantener la salud mental y física

Coordinador: Luis M^a Gonzalo
EUNSA, 2005, 203 pp

Una gran parte de la población de los países desarrollados realiza muy poco ejercicio físico y esta deficiencia, si no se corrige entraña, entre otros peligros, un menor desarrollo osteomuscular y obesidad. En nuestro país, sin llegar al tanto por ciento de los EEUU, hay más de un 40% que padecen sobrepeso u obesidad. Y la obesidad, como es sabido, comporta riesgo de ateromatosis, hipertensión, enfermedad coronaria, diabetes tipo II, etc.

La obra que reseñamos, escrita por varios doctores de la Facultad de Medicina y de la Clínica Universitaria de Pamplona, estudia las consecuencias del sedentarismo y orienta a los que hacen o quieren hacer ejercicio, ya sean adolescentes, adultos, o personas mayores, a fin de que tal ejercicio sea lo más adecuado posible.

Los dos capítulos finales están dedicados al ejercicio cerebral, aspecto éste que normalmente no se estudia y, sin embargo, tiene tanta o más importancia que el ejercicio físico. En efecto, el cerebro que no trabaja, lo mismo que sucede a los músculos, se atrofia y no despliega su extraordinaria capacidad plástica para compensar las neuronas que se van perdiendo con los años. El trabajo intelectual, en sus diversas modalidades, evita la tendencia de las personas mayores a desinteresarse de las cosas, a aislarse del entorno, a pensar demasiado en sí mismas y, en definitiva a ser y considerarse un trasto que estorba.

Embriología humana

Luis M^a Gonzalo Sanz y Marian Lorente Gascón
Editorial Eunate, 2004, 274 pp. Pamplona

La Embriología es una disciplina que los estudiantes de Medicina han de cursar y constituye el preámbulo de la Histología y de la Anatomía, pero también tiene importancia para el médico. En efecto, en estos últimos años se ha publicado y se ha discutido mucho sobre el aborto, la fecundación in vitro, la clonación terapéutica, las células madre embrionarias, etc., cuestiones todas ellas que corresponden a la Embriología.

Hay buenos manuales de Embriología, como los de Langman, Moore, Carlson, Larsen, etc., pero todos ellos adolecen de excesiva extensión no sólo para los estudiantes, que disponen de pocos créditos para el estudio de la Embriología, sino también para el médico que no busca especializarse en esta materia.

El libro que ahora presentamos ha procurado mantener una extensión razonable, sin que por ello se hayan dejado de tratar todos los temas que corresponden a la Ontogenia, dedicando, al mismo tiempo, especial atención a los últimos avances, especialmente en Genética molecular. La parte gráfica es abundante y, al final, figura un atlas microfotográfico, con cortes de embriones de diferentes edades, que facilitan la rápida comprensión del texto. En este sentido, y ello constituye una novedad, el CD que acompaña al libro es un excelente auxiliar para su estudio. El libro incluye, así mismo, un amplio glosario que facilita conocer el significado, especialmente de los términos más recientemente acuñados.