

Comer más de un 22 % de proteína en la dieta diaria aumenta el riesgo cardiovascular



hallazgos de este estudio son especialmente relevantes en el ámbito médico

Clasificados
SOLO
\$9.95
 Pagina 21
Por 2 semanas

cabo dos experimentos controlados en humanos utilizando cantidades graduadas de ingesta proteica en un total de 23 participantes de ambos sexos cuyo índice de masa corporal estaba clasificado como sobrepeso.

En el primer experimento, 14 participantes ingirieron dos comidas líquidas de 500 kilocalorías, la primera muy rica en proteínas y la segunda muy pobre en proteínas.

En el segundo experimento, 9 participantes consumieron en dos ocasiones una comida estándar de 450 kilocalorías con 16 o 25 gramos de proteínas.

Los autores tomaron muestras de sangre antes y después de ambos experimentos a 1 y 3 horas de la ingesta y comprobaron que las proteínas superiores a 25 gramos por comida aumentan los niveles del aminoácido leucina en la circulación, lo que puede afectar a los monocitos y macrófagos (células que forman parte del sistema inmunitario).

En un experimento de seguimiento con ratones, los autores utilizaron tres dietas equivalentes (alta, moderada y baja en proteínas) y descubrieron que una ingesta de proteínas superior al 22 % de sus necesidades energéticas alimentarias también aumentaba los niveles de leucina, lo que activa vías patológicas en el sistema inmune que conducen a la aterosclerosis.

Ingerir más de un 22 % de proteína en la dieta diaria aumenta significativamente el riesgo de padecer aterosclerosis, una acumulación de grasa y otras sustancias nocivas en las arterias que puede provocar un accidente cardiovascular, según constata un estudio recogido hoy en la revista Nature Metabolism.

Los autores, de la Facultad de Medicina de la Universidad de Pittsburg, ya demuestran a través de experimentos con ratones en 2020 que una dieta rica en proteínas, y el consiguiente aumento del aminoácido leucina, favorece la aterosclerosis y las lesiones cardiovasculares, y ahora han dado un paso más analizando el efecto en el cuerpo humano.

Aunque las proteínas son un nutriente necesario, los investigadores recuerdan que casi una cuarta parte de la población recibe más del 22 % de todas las calorías diarias solo de proteínas. De hecho, las dietas ricas en proteínas son tendencia como método para perder peso en los países desarrollados.

Consecuencias para las personas
 Los científicos llevaron a



NOTICE OF REFERENDUM ELECTION AVISO DE ELECCIÓN DE REFERENDO

The City of Palm Beach Gardens hereby gives Notice of an Annexation Referendum Election to be held in conjunction with the Federal Presidential Preference Primary on Tuesday, March 19, 2024, between the hours of 7:00 a.m. and 7:00 p.m. of said day to vote on the following Referendum Questions.

Se llevará a cabo una Elección por referéndum de Anexión en conjunto con las Primarias de Preferencia Presidencial Federal, el día martes, 19 de marzo de 2024, entre las horas de las 7:00 a.m. hasta las 7:00 p.m., de dicho día, para votar sobre las siguientes Preguntas de Referéndum.

CITY OF PALM BEACH GARDENS REFERENDUM ANNEXATION QUESTION ONE:

ORDINANCE 20, 2023 ANNEXES AN AREA OF CONTIGUOUS AND COMPACT UNINCORPORATED TERRITORY AS DEPICTED ON EXHIBIT «A» TO ORDINANCE 20, 2023 AND COMMONLY KNOWN AS «CABANA COLONY, CRYSTAL POINTE, HIDDEN KEY, FRENCHMEN'S LANDING, PLEASANT RIDGE, CAPTAIN'S KEY, MARINER'S COVE, AND THE MAHEU SUBDIVISION.» INTO THE CORPORATE LIMITS OF THE CITY OF PALM BEACH GARDENS.

REFERÉNDUM DE ANEXIÓN DE LA CIUDAD DE PALM BEACH GARDENS PRIMERA PREGUNTA:

LA ORDENANZA 20 DE 2023 ANEXA UN ÁREA DE TERRITORIO NO INCORPORADO CONTIGUO Y COMPACTO, CONFORME SE DESCRIBE EN EL ANEXO «A» DE LA ORDENANZA 20 DE 2023 Y COMÚNMENTE CONOCIDO COMO: «CABANA COLONY, CRYSTAL POINTE, HIDDEN KEY, FRENCHMEN'S LANDING, PLEASANT RIDGE, CAPTAIN'S KEY, MARINER'S COVE Y LA SUBDIVISIÓN DE MAHEU», DENTRO DE LOS LÍMITES CORPORATIVOS DE LA CIUDAD DE PALM BEACH GARDENS.

- ___ FOR ANNEXATION OF PROPERTY DESCRIBED IN ORDINANCE 20, 2023 OF THE CITY OF PALM BEACH GARDENS.
- ___ A FAVOR DE LA ANEXIÓN DEL INMUEBLE DESCRITO EN LA ORDENANZA 20 DE 2023 DE LA CIUDAD DE PALM BEACH GARDENS.
- ___ AGAINST ANNEXATION OF PROPERTY DESCRIBED IN ORDINANCE 20, 2023 OF THE CITY OF PALM BEACH GARDENS.
- ___ EN CONTRA DE LA ANEXIÓN DEL INMUEBLE DESCRITO EN LA ORDENANZA 20 DE 2023 DE LA CIUDAD DE PALM BEACH GARDENS.

CITY OF PALM BEACH GARDENS REFERENDUM ANNEXATION QUESTION TWO:

ORDINANCE 21, 2023 ANNEXES AN AREA OF CONTIGUOUS AND COMPACT UNINCORPORATED TERRITORY, COMMONLY KNOWN AS THE «ELLISON WILSON PARCELS.» INTO THE CORPORATE LIMITS OF THE CITY OF PALM BEACH GARDENS.

REFERÉNDUM DE ANEXIÓN DE LA CIUDAD DE PALM BEACH GARDENS SEGUNDA PREGUNTA:

LA ORDENANZA 21 DE 2023 ANEXA UN ÁREA DE TERRITORIO NO INCORPORADO CONTIGUO Y COMPACTO, COMÚNMENTE CONOCIDO COMO «LAS PARCELAS ELLISON WILSON», A LOS LÍMITES CORPORATIVOS DE LA CIUDAD DE PALM BEACH GARDENS.

- ___ FOR ANNEXATION OF THE PROPERTY DESCRIBED IN ORDINANCE 21, 2023 OF THE CITY OF PALM BEACH GARDENS.
- ___ A FAVOR DE LA ANEXIÓN DEL INMUEBLE DESCRITO EN LA ORDENANZA 21 DE 2023 DE LA CIUDAD DE PALM BEACH GARDENS.
- ___ AGAINST ANNEXATION OF THE PROPERTY DESCRIBED IN ORDINANCE 21, 2023 OF THE CITY OF PALM BEACH GARDENS.
- ___ EN CONTRA DE LA ANEXIÓN DEL INMUEBLE DESCRITO EN LA ORDENANZA 21 DE 2023 DE LA CIUDAD DE PALM BEACH GARDENS.

CITY OF PALM BEACH GARDENS REFERENDUM ANNEXATION QUESTION THREE:

ORDINANCE 22, 2023 ANNEXES AN AREA OF CONTIGUOUS AND COMPACT UNINCORPORATED TERRITORY, COMMONLY KNOWN AS «PIRATE'S COVE,» INTO THE CORPORATE LIMITS OF THE CITY OF PALM BEACH GARDENS.

REFERÉNDUM DE ANEXIÓN DE LA CIUDAD DE PALM BEACH GARDENS TERCERA PREGUNTA:

LA ORDENANZA 22 DE 2023 ANEXA UN ÁREA DE TERRITORIO NO INCORPORADO CONTIGUO Y COMPACTO, COMÚNMENTE CONOCIDO COMO «PIRATE'S COVE», A LOS LÍMITES CORPORATIVOS DE LA CIUDAD DE PALM BEACH GARDENS.

- ___ FOR ANNEXATION OF THE PROPERTY DESCRIBED IN ORDINANCE 22, 2023 OF THE CITY OF PALM BEACH GARDENS.
- ___ A FAVOR DE LA ANEXIÓN DEL INMUEBLE DESCRITO EN LA ORDENANZA 22 DE 2023 DE LA CIUDAD DE PALM BEACH GARDENS.
- ___ AGAINST ANNEXATION OF THE PROPERTY DESCRIBED IN ORDINANCE 22, 2023 OF THE CITY OF PALM BEACH GARDENS.
- ___ EN CONTRA DE LA ANEXIÓN DEL INMUEBLE DESCRITO EN LA ORDENANZA 22 DE 2023 DE LA CIUDAD DE PALM BEACH GARDENS.

CITY OF PALM BEACH GARDENS REFERENDUM ANNEXATION QUESTION FOUR:

ORDINANCE 23, 2023 ANNEXES AN AREA OF CONTIGUOUS AND COMPACT UNINCORPORATED TERRITORY, COMMONLY KNOWN AS «MONET ACRES,» INTO THE CORPORATE LIMITS OF THE CITY OF PALM BEACH GARDENS.

REFERÉNDUM DE ANEXIÓN DE LA CIUDAD DE PALM BEACH GARDENS CUARTA PREGUNTA:

LA ORDENANZA 23 DE 2023 ANEXA UN ÁREA DE TERRITORIO NO INCORPORADO CONTIGUO Y COMPACTO, COMÚNMENTE CONOCIDO COMO «MONET ACRES», A LOS LÍMITES CORPORATIVOS DE LA CIUDAD DE PALM BEACH GARDENS.

- ___ FOR ANNEXATION OF THE PROPERTY DESCRIBED IN ORDINANCE 23, 2023 OF THE CITY OF PALM BEACH GARDENS.
- ___ A FAVOR DE LA ANEXIÓN DEL INMUEBLE DESCRITO EN LA ORDENANZA 23 DE 2023 DE LA CIUDAD DE PALM BEACH GARDENS.
- ___ AGAINST ANNEXATION OF THE PROPERTY DESCRIBED IN ORDINANCE 23, 2023 OF THE CITY OF PALM BEACH GARDENS.
- ___ EN CONTRA DE LA ANEXIÓN DEL INMUEBLE DESCRITO EN LA ORDENANZA 23 DE 2023 DE LA CIUDAD DE PALM BEACH GARDENS.

CITY OF PALM BEACH GARDENS REFERENDUM ANNEXATION QUESTION FIVE:

ORDINANCE 24, 2023 ANNEXES AN AREA OF CONTIGUOUS AND COMPACT UNINCORPORATED TERRITORY, COMMONLY KNOWN AS «MONET GARDENS,» INTO THE CORPORATE LIMITS OF THE CITY OF PALM BEACH GARDENS.

REFERÉNDUM DE ANEXIÓN DE LA CIUDAD DE PALM BEACH GARDENS QUINTA PREGUNTA:

LA ORDENANZA 24 DE 2023 ANEXA UN ÁREA DE TERRITORIO NO INCORPORADO CONTIGUO Y COMPACTO, COMÚNMENTE CONOCIDO COMO «MONET GARDENS», A LOS LÍMITES CORPORATIVOS DE LA CIUDAD DE PALM BEACH GARDENS.

- ___ FOR ANNEXATION OF THE PROPERTY DESCRIBED IN ORDINANCE 24, 2023 OF THE CITY OF PALM BEACH GARDENS.
- ___ A FAVOR DE LA ANEXIÓN DEL INMUEBLE DESCRITO EN LA ORDENANZA 24 DE 2023 DE LA CIUDAD DE PALM BEACH GARDENS.
- ___ AGAINST ANNEXATION OF THE PROPERTY DESCRIBED IN ORDINANCE 24, 2023 OF THE CITY OF PALM BEACH GARDENS.
- ___ EN CONTRA DE LA ANEXIÓN DEL INMUEBLE DESCRITO EN LA ORDENANZA 24 DE 2023 DE LA CIUDAD DE PALM BEACH GARDENS.

PATRICIA SNIDER, CMC, CITY CLERK
 CITY OF PALM BEACH GARDENS

PATRICIA SNIDER, CMC, SECRETARIA MUNICIPAL
 CIUDAD DE PALM BEACH GARDENS

PUBLICATION DATES: FEBRUARY 16, 2024, FEBRUARY 23, 2024, MARCH 1, 2024, MARCH 8, 2024, AND MARCH 15, 2024.

FECHAS DE PUBLICACIÓN: 16 DE FEBRERO DE 2024, 23 DE FEBRERO DE 2024, 1º DE MARZO DE 2024, 8 DE MARZO DE 2024 Y 15 DE MARZO DE 2024.