

Relato: Desperté con un acento galés sin una causa aparente

Siempre he sido consciente de mi acento. En 1996, cuando tenía 8 años, mi familia se trasladó de Kent a Stamford, Lincolnshire, y mi acento del estuario sobresalía como un pulgar dolorido. Todo el mundo sonaba tan del norte para mí y fui acosado por mi "voz de EastEnders". También tuve dificultades para copiar acentos. Cuando tenía 14 años, fuimos a Lanzarote y me hice amigo de dos chicas de Liverpool y Birmingham. Mis intentos de imitarlas me hicieron sonar ridículo, según se reían mi familia.

Mantuve mi acento de Kent a lo largo de mi vida adulta. Entonces, en 2024, desarrollé trastorno neurológico funcional (FND), una afección que interrumpe cómo el cerebro se comunica con el cuerpo. Provocó problemas de movilidad y convulsiones, pero a veces también desarrollaba un tic vocal temporal o habla titubeante. Así que no me sorprendió cuando, un día de junio de 2024, desperté y mi voz sonaba diferente. Supuse que pasaría, pero dos días después aún sonaba extraño. Mi vecino dijo: "Suenas exactamente como mi tía. Ella es de Gales del Sur".

Al principio, el acento no era muy reconocible. Pensé que sonaba más germánico y asumí que desaparecería, pero se hizo más pronunciado. No tenía dificultad para hablar; mi voz era clara y fuerte. Simplemente era muy, muy galés. Mis amigos y familiares se rieron mucho. Nunca había visitado Gales. Nunca había visto Gavin y Stacey.

Después de dos semanas, fui al médico, pero tardaron meses en diagnosticarme síndrome de acento extranjero – un trastorno del habla que provoca un cambio repentino en el acento de una persona, generalmente después de una lesión cerebral traumática o un derrame cerebral. Pero no pudieron encontrar un desencadenante para mi cambio repentino.

Aunque intenté encontrar el lado gracioso, al principio me molestó y causó muchas dificultades. Mi propia familia no me reconoció cuando les hablé por teléfono. Estaba preocupada de que la escuela de mis hijos no me creyera si tenían que llamarme en una emergencia, así que fui personalmente a explicarlo. Mi banco tiene reconocimiento de voz como función de seguridad y explicar mi acento fue un desafío. El cajero estaba confundido. "¿No puedes poner tu acento anterior?" preguntó, antes de concluir: "Probablemente deberías evitar el banco telefónico".

Creo que ha afectado mi personalidad... el acento suave y arrullador me ha ayudado a ser más tranquilo cuando estoy estresado

Debido a que mi acento es tan fuerte, la gente siempre pregunta al respecto. Iré a un restaurante o una tienda y alguien preguntará: "¿De dónde en Gales eres?" A menudo no me creen cuando digo que nunca he estado allí. Jugué con la idea de decir "Cardiff", pero decidí que es mejor decir la verdad. A menudo, la gente se ríe en mi cara cuando les digo que simplemente desperté con este acento, pero cuando se dan cuenta de que estoy siendo serio, no saben qué decir. Es incómodo.

Comencé a publicar sobre mi condición para crear conciencia. Descubrí una comunidad de personas afectadas por FND y configuré un grupo de WhatsApp. Hay una dama de Kent con un acento del este de Europa que ha sido instrumental para mantenerme de buen ánimo.

Comer carne processada ou vermelha aumenta o risco de diabetes do tipo 2, sugere o maior estudo do seu tipo

Comer apenas duas fatias de presunto por dia aumenta o risco de diabetes do tipo 2 **bayern x**

vfb stuttgart 15%, de acordo com o maior estudo já realizado sobre o assunto, envolvendo 2 milhões de pessoas **bayern x vfb stuttgart** todo o mundo.

A pesquisa, liderada pela Universidade de Cambridge, fornece as evidências mais abrangentes até agora de uma ligação entre a carne e a doença que apresenta um dos maiores desafios à saúde global.

Mais de 400 milhões de pessoas foram diagnosticadas com diabetes do tipo 2, que é uma das principais causas de cegueira, insuficiência renal, ataques cardíacos, acidentes vasculares cerebrais e amputação de membros inferiores. Além de manter um peso saudável e se mover mais, evidências sugerem que uma das principais maneiras de reduzir o risco da doença é melhorar a dieta.

Especialistas que conduziram uma meta-análise de dados envolvendo 1,97 milhões de adultos de 20 países da Europa, Américas, Mediterrâneo Oriental, Ásia do Sudeste e Pacífico Ocidental disseram que os resultados apoiam as recomendações para limitar o consumo de carne processada e carne vermelha não processada.

Seus achados foram publicados no Lancet Diabetes & Endocrinology journal.

Recomendações para limitar o consumo de carne processada e carne vermelha não processada

A profa. Nita Forouhi, da Universidade de Cambridge, autora sênior do estudo, disse: "Nossa pesquisa fornece as evidências mais abrangentes até agora de uma associação entre comer carne processada e carne vermelha não processada e um risco mais elevado de diabetes do tipo 2 no futuro. Ela apoia as recomendações para limitar o consumo de carne processada e carne vermelha não processada para reduzir os casos de diabetes do tipo 2 na população."

Os pesquisadores analisaram dados de 31 grupos de estudos por meio do InterConnect – um projeto financiado pela UE para entender mais sobre o diabetes do tipo 2 e a obesidade **bayern x vfb stuttgart** diferentes populações.

Eles encontraram o consumo diário habitual de 50g de carne processada – equivalente a duas fatias de presunto – associado a um risco 15% maior de diabetes do tipo 2 nos próximos 10 anos.

O consumo diário de 100g de carne vermelha não processada – equivalente a um pequeno bife – foi associado a um risco 10% maior da doença.

O consumo diário habitual de 100g de frango foi associado a um risco 8% maior. Quando outros cenários foram testados, a associação para o consumo de frango se tornou mais fraca, mas as associações com o diabetes do tipo 2 para carne processada e carne vermelha não processada persistiram, os pesquisadores encontraram.

Incerteza sobre a ligação entre o consumo de frango e diabetes do tipo 2

"Embora nossos achados forneçam evidências mais abrangentes sobre a associação entre o consumo de frango e diabetes do tipo 2 do que estava disponível anteriormente, a ligação ainda é incerta e precisa ser investigada mais", disse a profa. Forouhi.

No Reino Unido, o NHS aconselha aqueles que comem mais de 90g de carne vermelha, como boi, cordeiro, mutão, porco, vitelo, venison e cabrito, ou carne processada, como salsichas, bacon, presunto, salame e carne de corned beef por dia, a reduzirem para 70g ou menos.

Os dados do InterConnect permitiram que a equipe de pesquisa "mais facilmente levasse **bayern x vfb stuttgart** conta diferentes fatores, como estilos de vida ou comportamentos de saúde, que podem afetar a associação entre o consumo de carne e diabetes", disseram os pesquisadores.

O autor principal, a dra. Chunxiao Li, também de Cambridge, disse que, enquanto estudos anteriores agruparam resultados existentes, a nova análise examinou dados de participantes

individuais **bayern x vfb stuttgart** cada estudo.

Isso, disse o prof. Nick Wareham, diretor do MRC epidemiology unit **bayern x vfb stuttgart** Cambridge e autor sênior do artigo, permitiu que os pesquisadores "fornecessem evidências mais concretas da ligação entre o consumo de diferentes tipos de carne e diabetes do tipo 2 do que era possível anteriormente".

Especialistas não envolvidos com a pesquisa disseram que, embora ela provasse apenas uma associação, e não causalidade, os resultados estavam alinhados com as recomendações atuais de alimentação saudável.

Recomendações atuais de alimentação saudável

O prof. Naveed Sattar, da Universidade de Glasgow, disse: "Este é um estudo importante que, apesar da natureza inevitável da evidência observacional, é muito bem feito. Os dados sugerem que cortar carnes vermelhas e processadas das dietas pode não apenas proteger as pessoas do doença cardíaca e AVC, mas também do diabetes do tipo 2, uma doença **bayern x vfb stuttgart** ascensão **bayern x vfb stuttgart** todo o mundo."

O conselho geral de moderar o consumo de carne está de acordo com o conselho de reduzir o risco de diabetes do tipo 2, incluindo uma dieta rica **bayern x vfb stuttgart** vegetais, frutas, nozes, sementes, feijão, grãos, legumes, frutas secas e lentilhas.

"Isso deve ser acompanhado por atividade física regular para minimizar o risco de desenvolver diabetes do tipo 2", disse o Dr. Duane Mellor, da Universidade de Aston.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: bayern x vfb stuttgart

Palavras-chave: **bayern x vfb stuttgart** - symphonyinn.com

Data de lançamento de: 2024-09-07