

# plataforma betano - Jogos de Estratégia: Lucros Seguros:cassino 10 reais

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: plataforma betano

---

## **Tomar un multivitamínico diario no ayuda a que las personas vivan más tiempo y podría aumentar el riesgo de muerte prematura, según un gran estudio**

**Un análisis de los registros de salud de casi 400.000 adultos sanos encontró que el uso diario de multivitamínicos no redujo el riesgo de muerte durante un seguimiento de dos décadas.**

De acuerdo con el estudio, las personas que consumieron diariamente multivitamínicos tenían un levemente mayor riesgo de muerte durante el período de estudio en comparación con los no usuarios, lo que llevó a los investigadores gubernamentales a comentar que "el uso de multivitamínicos para mejorar la longevidad no está apoyado".

En el Reino Unido, casi la mitad de los adultos toman multivitamínicos o suplementos dietéticos al menos una vez a la semana, lo que representa un mercado nacional valorado en más de medio billón de libras esterlinas anuales. El mercado global de los suplementos se estima en decenas de miles de millones de dólares al año. En los EE. UU., Un tercio de los adultos usan multivitamínicos en la esperanza de prevenir enfermedades.

Sin embargo, a pesar de la popularidad de los multivitamínicos, los investigadores han cuestionado los beneficios para la salud y han advertido incluso que los suplementos pueden ser perjudiciales. A pesar de que las fuentes naturales de beta-caroteno protegen contra el cáncer, por ejemplo, los suplementos de beta-caroteno pueden aumentar el riesgo de cáncer de pulmón y enfermedades cardiovasculares, lo que sugiere que los suplementos carecen de ingredientes importantes. Por otro lado, el hierro, que se agrega a muchos multivitamínicos, puede provocar sobrecarga de hierro y aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes y demencia.

### **Efectos en la salud y recomendaciones**

El Dr. Erika Lofthfield y sus colegas del Instituto Nacional del Cáncer de Maryland analizaron datos de tres estudios de salud importantes de EE. UU. Todos se iniciaron en la década de 1990 y recopilaron detalles sobre el uso diario de multivitamínicos. Los registros abarcaron a 390.124 adultos generalmente saludables que fueron seguidos durante más de 20 años.

El estudio no encontró evidencia de que los multivitamínicos diarios redujeran el riesgo de muerte y reportó en cambio un riesgo de muerte un 4% más alto entre los usuarios en los primeros años de seguimiento. El riesgo mayor de muerte puede deberse a los daños que los multivitamínicos pueden causar o a una tendencia de las personas a comenzar a tomar multivitamínicos cuando desarrollan una enfermedad grave.

El Dr. Neal Barnard, profesor adjunto de medicina en la Universidad George Washington y coautor de un comentario publicado junto con el estudio, dijo que las vitaminas son útiles en casos específicos. Históricamente, los marineros se salvaron de la escorbuto con vitamina C, mientras que el beta caroteno, las vitaminas C y E, y el zinc parecen retrasar la degeneración macular relacionada con la edad, una afección que puede causar una grave pérdida de la visión.

A pesar de que las vitaminas pueden ser beneficiosas sin reducir el riesgo de muerte prematura, el Dr. Barnard advirtió que los multivitamínicos "sobreprometen y subentreg

## **Tatiana Cespedes: una mujer transgénero obligada a huir de su hogar en Colombia**

Tatiana Cespedes, de 51 años, estaba trabajando en el salón de belleza que había establecido en su casa en el departamento sureño de Caquetá cuando tres hombres armados ingresaron. Le dieron una semana para abandonar la ciudad, de lo contrario, la matarían.

Los hombres pertenecían a uno de los muchos grupos armados que aún operan en Colombia, a pesar del acuerdo de paz firmado en 2024 entre el grupo rebelde más grande del país, las Farc, y el gobierno.

Cespedes, que se identifica como mujer transgénero, se escondió en casa durante una semana sin saber qué hacer, antes de huir con su perro y una pequeña bolsa a otra ciudad en medio de la noche.

La violencia contra los individuos LGBTQ+ ha aumentado en Colombia: ocho mujeres trans fueron asesinadas entre febrero y abril de este año, mientras que 41 fueron asesinadas en 2024.

### **Un plan de "limpieza social" contra las personas LGBTQ+**

Los activistas afirman que los grupos armados buscan crear un estado paralelo en el que aquellos que se consideran dañinos para la sociedad - lo que para ellos incluye a las mujeres trans - sean castigados o asesinados.

Folletos han aparecido en las calles en Caquetá, un bastión de los grupos armados, y se han difundido a través de WhatsApp, advirtiendo sobre un plan de "limpieza social" donde "maricones, lesbianas y hombres y mujeres que destruyen hogares" serían considerados objetivos militares legítimos.

Cespedes dice que ha vivido períodos anteriores de violencia sexual por parte de grupos armados contra mujeres trans, incluido el Farc.

"Todo lo que hice fue cumplir sus deseos porque cada vez que se emborrachaban tenía que pagar el precio. A veces eran tres, cuatro, y hasta cinco hombres que golpeaban mi puerta y tenía que abrirla. Si me negaba, me golpeaban," dice.

### **Reconocimiento de las víctimas LGBTQ+ en el acuerdo de paz**

El acuerdo de paz de 2024 entre las Farc y el gobierno colombiano reconoció a las personas LGBTQ+ como víctimas del conflicto y les garantizó el derecho a la participación política.

Sin embargo, un aumento en la actividad de grupos armados en departamentos como Caquetá ha llevado a renovadas amenazas contra la comunidad LGBTQ+.

Cespedes cree que fue blanco porque se había postulado para las elecciones del consejo local.

Después de huir, Cespedes regresó a casa con su madre y estableció un nuevo espacio de trabajo en su casa. Gana algo de dinero para la comida cortando el cabello de sus vecinos, pero comenzar de nuevo no ha sido fácil.

"Pediría a una organización que pudiera ayudarme, darme un salón para trabajar. Con esto, podría reconstruir mi vida aquí porque actualmente no tengo una vida," dice.

---

#### **Informações do documento:**

Autor: symphonyinn.com

Assunto: plataforma betano

Palavras-chave: **plataforma betano - Jogos de Estratégia: Lucros Seguros:cassino 10 reais**

Data de lançamento de: 2024-08-21