SABER VIVIR

tve

sabervivirtv.com

DIETA ANTI INFLAMATORIA
CONSIGUE UN PESO SALUDABLE Y UNA SALUD DE HIERRO

COCINAR SIN PERDER NUTRIENTES

Dra. Marian Rojas

CALMAR LA MENTE
PARA DISFRUTAR MÁS DE TODO

CÓMO TENER UN PELO MÁS FUERTE Y CON VOLUMEN

Dossier

MEJORAR LA CALIDAD DEL SUEÑO
Y EVITAR TODOS LOS TIPOS DE INSOMNIO

Plan revitalizante

ADIÓS AL CANSANCIO
HÁBITOS QUE TE DEVUELVEN LA ENERGÍA

N.º 283 - PVP 3 € - CANARIAS 3,15 €
00283
9 771576 816005

The POWER of PISTACHIOS®

¡SORPRÉNDETE! LOS PISTACHOS SON RICOS EN ANTIOXIDANTES

© 2023 American Pistachio Growers

En un reciente estudio realizado por la Universidad de Cornell y publicado en la revista *Nutrients*, se ha analizado la cantidad de antioxidantes de los pistachos cultivados en Estados Unidos mediante el método ORAC (Capacidad de Absorción de los Radicales Libres) y el protocolo del test CAA (Actividad Antioxidante Celular).
Más información en AmericanPistachios.es

¿Qué son los antioxidantes?

AMERICAN QUALITY PISTACHIOS®
California Grown
AmericanPistachios.es

Sumario

N.º 283

ACTUALIDAD

4 **Actualidad**

10 **Dieta**
La dieta con efecto antiinflamatorio

SALUD

18 **Consejos de Salud**

20 **DOSSIER**
Mejorar la calidad del sueño y evitar todos los tipos de insomnio

28 **El síntoma**
Fibromialgia

30 **Terapias manuales**
Estiramientos que activan la circulación

32 **Salud activa**
Adiós al cansacio: hábitos que te devuelven la energía

36 **Avances médicos**
Así se eliminarán los genes enfermos

38 **Prevenir**
Evitar los ataques de migraña

42 **El médico en casa**
La postura de seguridad

44 **Dra. Marian Rojas Estapé**
Cómo calmar la mente para disfrutar más de todo

48 **Vivir más y mejor**
Cada órgano envejece a un ritmo distinto

50 **Cuida tu cuerpo**
Respirar bien alarga la vida

54 **Consulta médica**

NUTRICIÓN

56 **Consejos de Nutrición**

58 **Nutrición**
Cocinar sin perder nutrientes

64 **Alimentos del mes**
Productos de temporada que dan salud a tus ojos

70 **Compra saludable**
Mantequilla, margarina y sus alternativas

72 **Compara y elige**
Más colágeno para tu piel y tus huesos

74 **La cocina de Sergio**
Platos que no suben la glucosa

82 **Consulta de nutrición**

BELLEZA

84 **Consejos de Belleza**

86 **Tema central**
Un pelo más fuerte y una melena con volumen

88 **Novedades**
Mirada sin bolsas ni ojeras

Un sueño de más calidad con las claves de cinco grandes expertos
PÁG. 20

90 **En forma**
Ejercicios que rejuvenecen el pecho y el escote

96 **Juegos de memoria**

98 **Propuestas del mes**

NUESTRO COMITÉ DE EXPERTOS

DR. MANEL ESTELLER
Director del Instituto de Investigación Josep Carreras

DR. JAVIER ALBARES
Neurofisiólogo clínico y experto en sueño

DR. MATTHEW WALKER
Profesor de Neurociencia de la Univ. de Berkeley

DRA. TERESA ROMANILLOS
Especialista en Medicina Interna y cardióloga

DR. FRANCISCO MARÍN
Médico de Atención Primaria

MARÍA T. LÓPEZ
Farmacéutica. Técnica en Nutrición y Dietética

ENTIDADES SANITARIAS COLABORADORAS

Hospital Universitario La Paz · Clínic Barcelona Hospital Universitari · Hospital General Universitario Gregorio Marañón · Hospital Universitario 12 de Octubre · Vall d'Hebron Barcelona Campus Hospitalari · La Fe Hospital Universitari i Politècnic · Hospital Clínico San Carlos · Bellvitge Hospital Universitari · Hospital de la Santa Creu i Sant Pau · Hospital del Mar Barcelona · Clínica Universidad de Navarra · quirónsalud · CSIC · Semergen · Fundación Española del Corazón · asociación española contra el cáncer · fundación fero · kālida · Fundación Josep Carreras contra la leucemia

Y además: Academia Española de Dermatología y Venereología, Consejo General de Dentistas de España, Sociedad Española de Nefrología, Sociedad Española de Neumología, Sociedad Española de Neurología, Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria, Sociedad Española de Reumatología, Sociedad Española de Otorrinolaringología

Con apoyo psicosocial

Superar las vivencias estresantes para alejar el alzhéimer

• **Una investigación del Institut de Salut Global** de Barcelona (ISGlobal), publicada en la prestigiosa revista *Annals of Neurology*, ha demostrado que las vivencias estresantes (enfermedades, desempleo, muerte de un familiar...) en la mediana edad pueden aumentar el riesgo de alzhéimer y la reducción de la materia gris del cerebro.

• **Los participantes del estudio** que habían vivido esas experiencias tenían más proteína betaamiloide –ligada a la demencia– tal y como se vio tras hacerles una punción lumbar.

• **Si los traumas se viven durante la infancia,** hay más probabilidades de desarrollar neuroinflamación en la edad adulta.

• **Los investigadores recuerdan que el apoyo** psicosocial puede mejorar la resiliencia y ayudarles a superar ese estrés.

LIBROS ÚTILES PARA CUIDARTE

SALUD
SON TUS HORMONAS
Integral

• **Este libro** nos habla, con un lenguaje sencillo y directo, del impacto de las hormonas en nuestro bienestar y de cómo cuidarlas.

PSICOLOGÍA
EL ENIGMA DE LAS PAREJAS DURADERAS
Plataforma

• **Su secreto,** afirma la autora, es conseguir avanzar en la calma y la tormenta gracias a su modo de manejar los asuntos cotidianos.

Dura más tiempo

Nuevos datos sobre el contagio de la tuberculosis

Investigadores de Ámsterdam y de Ciudad del Cabo han demostrado que los patógenos que causan la enfermedad están presentes en el aliento del 90 % de los pacientes infectados, aunque el test de esputo ya sea negativo. Eso indica que la transmisión se da por más tiempo (al menos 6 meses más) de lo que se creía.

Rigor informativo

La revista Saber Vivir, premiada

La Sociedad Española de Diabetes (SED) y su Fundación, entidades de referencia en el estudio y la difusión de los avances, la prevención y el tratamiento de la diabetes, han premiado a la revista que tienes en tus manos por el artículo *Prevenir la diabetes. Todo lo que funciona según la Ciencia* (publicado en el n.º 279). El jurado destaca el rigor informativo de esta revista y la inestimable contribución a la difusión del conocimiento sobre la enfermedad.

Reducir plásticos

Un nuevo estudio confirma que nuestras arterias acumulan microplásticos que pueden dar lugar a un infarto.

En los últimos 75 años

Nuestro cerebro se ha ido haciendo más grande

Un informe publicado en la revista científica *Nature* constata que el tamaño ha aumentado un 6,6 % en los últimos 75 años (un 15 % si se mide también la superficie de los hemisferios). Eso podría deberse a una combinación de factores ambientales (mayor cobertura sanitaria y social) y estímulos cognitivos (aprendizaje continuo).

Casi un **20 %** de los jóvenes entre 14 y 18 años ya ha consumido ansiolíticos en alguna ocasión

LA SALUD DE LOS JÓVENES, CADA VEZ MÁS PRECARIA

1. **Sufren del hígado por el alto consumo de alcohol.** Según los hepatólogos, los enfermos hepáticos son cada vez más jóvenes.
2. **Aumentan también los tumores.** La incidencia mundial de tumores en menores de 50 años ha subido un 79 % en tres décadas.
3. **Obsesión por el cuidado facial.** Los especialistas advierten que las redes sociales la fomentan y pueden originar problemas de salud mental.

Más deportistas y menos frágiles

Descubren la proteína que da fuerza a los músculos

Se conoce como BDNF o Factor Neurotrófico Derivado del Cerebro y es una sustancia que nuestros músculos producen espontáneamente. La industria lleva tiempo intentando simularla, pero de momento no se ha aprobado ninguno de esos productos.

- **La BDNF juega un papel fundamental** en la supervivencia y salud de nuestras neuronas, pero también en la recuperación muscular tras un esfuerzo físico, y en nuestra capacidad de hacer ejercicio intenso.
- **La Universidad de Hong Kong ha demostrado** que esta proteína, utilizada como terapia (como fármaco o suplemento nutricional), activa otra llamada PPAR-delta, que podría ayudar a personas frágiles (de edad avanzada o enfermas) a ganar fuerza muscular y también a ser más fieles a la actividad física, sobre todo entre quienes se cansan nada más iniciarla.

Hasta una docena a la semana

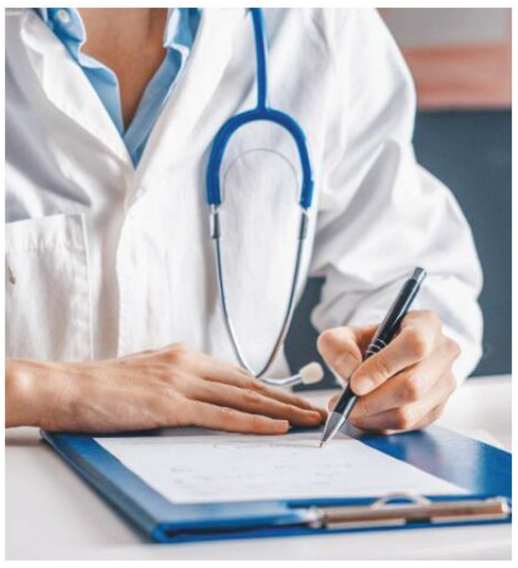
Comer huevos parece no alterar el colesterol

Un estudio, presentado en las Sesiones Científicas Anuales del Colegio Americano de Cardiología, asegura que comer más de una docena de huevos fortificados (en vitamina D y otros micronutrientes) cada semana no afecta negativamente los niveles de colesterol en comparación con una dieta sin huevos, entre los adultos estadounidenses de 50 años o más.

¿Reducen el riesgo?

Fármacos antikilos y párkinson

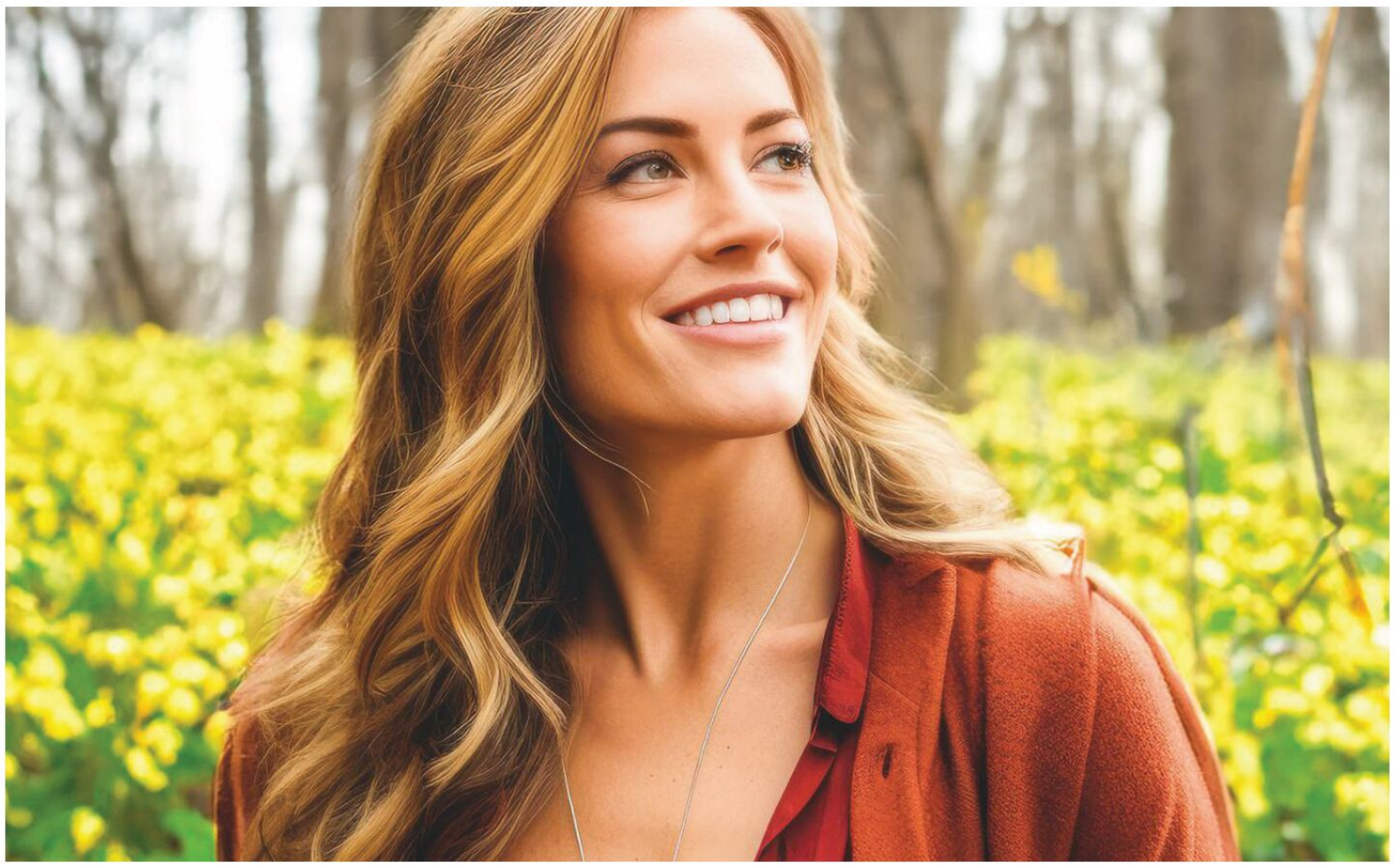
Un medicamento a base de lixisenatida que actúa como los fármacos para vencer la obesidad y otras dolencias metabólicas ha logrado frenar la progresión de los síntomas del párkinson. Faltan más estudios que lo confirmen, pero de momento parece tener un efecto protector del cerebro.



Cuerpo&Mente

La salud física afecta a la salud mental

El estado de salud metabólica afecta al cerebro. El estudio, del Instituto Karolinska de Estocolmo (Suecia), ha analizado a más de 200.000 adultos y ha demostrado que los niveles altos de glucosa y triglicéridos y los niveles bajos de colesterol de lipoproteínas de alta densidad (HDL) se asocian con un mayor riesgo futuro de depresión, ansiedad y trastornos relacionados con el estrés.



El doble de lo que se pensaba

La vitamina D protege del cáncer de mama... si tenemos niveles altos

Una reciente revisión de estudios ha relacionado, de nuevo, la cantidad de vitamina D que circula por el cuerpo y la posibilidad de que aparezca un tumor mamario maligno.

- **Según esas conclusiones, el nivel necesario** para que esa sustancia (considerada ya más hormona que vitamina) proteja la mama del cáncer se establece en que sea mayor o igual a 40 ng por mililitro de sangre.
- **La cifra se puede comprobar en muchas** analíticas sanguíneas, ya que cada vez es más frecuente que el médico solicite ese dato. El valor aportado ahora por los científicos es el doble de lo mínimo recomendado hasta ahora (20 ng/mL). Por otro lado, se calcula que el 30 % de los adultos tiene algún grado de deficiencia de esta vitamina.

BIOMATERIALES INTELIGENTES AL SERVICIO DE LA MEDICINA

- **Un gel de colágeno para mejorar una médula espinal dañada.** La espuma, creada por el Instituto de Ciencia de Materiales de Madrid (ICMM-CSIC), genera una matriz en la que se cultivan neuronas. Una vez trasplantadas al paciente, este podría recuperar –combinada con otras terapias– cierta movilidad.
- **Un hilo electrónico** desarrollado en China que usa la energía del ambiente (sin batería ni chips) y se puede lavar. Ese tipo de ropa podría servir (conectado a un panel luminoso) para mejorar la comunicación en personas con problemas auditivos.

Casi **1.000** lesiones medulares se producen cada año en España

ANUNCIADO EN TV

0% ESTRÉS EN TU DÍA A DÍA

Ayuda a mejorar el **estado de ánimo**

Ayuda al **control del estrés**

NOVEDAD

¿Te sientes sobrepasado por el **estrés?**
¿Te notas saturado mentalmente?
¿O sientes que el **cansancio**,
el **agobio** y la **falta de concentración**
forman parte de tu vida?
¡Tu bienestar emocional te está pidiendo ayuda!

WWW.ANAMARIALAJUSTICIA.COM

Tribuna médica

ANTES DE RECREAR ESPECIES EXTINGUIDAS SE DEBERÍA CUIDAR MÁS LA NUESTRA

DR. MANEL ESTELLER

Director del Instituto de Investigación Josep Carreras (Barcelona)

• **De la ficción a la realidad.** En las películas de la saga *Parque Jurásico* un científico emprendedor conseguía montar un recinto explotable comercialmente, con dinosaurios vivos. Los había devuelto a la vida mezclando, por un lado, restos de los antiguos dinosaurios (su material genético degradado) y, por otro, ADN fresco de reptiles y anfibios (como la rana). Si vieron esas películas, sabrán que la mezcla fue catastrófica, produciendo dinosaurios demasiado fértiles y agresivos. De todos modos, la trama no solo forma parte de la ficción: ya hay varias compañías que están empezando a "recrear" animales extinguidos.

• **De momento, intentan generar dos especies.** Los dinosaurios están fuera de los planes de esas empresas, que están empezando con seres más banales y simpáticos como el pájaro dodo y el tigre de Tasmania. Que lo consigan no es del todo imposible porque sus ADN están en mejores condiciones que el de los grandiosos dinosaurios, ya que ambas especies han desaparecido del planeta muy recientemente, debido a la acción de los humanos. La cuestión, una vez conseguido ese material genético, será saber dónde implantarlo para que se desarrolle durante el embarazo. ¿En un pájaro similar? ¿En un canguro?

• **Ya se investigan placentas artificiales contra la infertilidad.** Quizá un día ni siquiera sea necesario que crezcan en otro ser vivo. Existe ya una investigación muy avanzada en ovejas para tener placentas artificiales plenamente funcionales. El objetivo más inmediato es usarlas en casos de infertilidad humana, aunque los posibles usos de esta tecnología son muchísimos. Esto de crear seres vivos a partir de técnicas de recombinación genética y similares deriva en parte de la disciplina denominada Biología Sintética. Por ejemplo, en los laboratorios se ha podido crear el ADN entero de bacterias y otros organismos celulares pieza a pieza. Y, claro, también se han clonado algunos animales de compañía cuyo dueño encontraba a faltar el original.

• **Las réplicas nunca serán como el original.** Lograr "copiar" la secuencia genética de esos seres vivos no lo es todo porque las modificaciones químicas que sufre ese ADN –debido al ambiente y a los hábitos (la epigenética)– también determinan su aspecto y su carácter. Me parece interesante resucitar especies extinguidas, pero aún más proteger las que ahora están en peligro, incluida la nuestra. Y también descubrir nuevas especies ocultas a nuestros ojos, ya sea en las selvas más recónditas o en los océanos más profundos.

La Biología Sintética permitirá recrear seres vivos extinguidos y órganos, como una placenta artificial

HSN®

¡Empieza a cuidarte aquí y ahora!

5 COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS IMPRESCINDIBLES A PARTIR DE LOS 40 AÑOS

COLÁGENO Y MAGNESIO

Son esenciales para el **mantenimiento de las articulaciones, piel y cabello** y con la edad, disminuye su producción. Ayuda a tu cuerpo a sentirse joven.

ENERGIZANTE

Una mezcla de 3 variedades diferentes de una planta natural, adaptógena y afrodisiaca; **para mejorar el estado de ánimo y tu vitalidad.**

MULTIVITAMÍNICO

Las vitaminas y los minerales son claves por sus propiedades **contra la fatiga y el cansancio**. Un correcto aporte diario te ayudará a mantener la vitalidad necesaria en tu día a día.

PROTEÍNA PREMIUM

Mantener la masa muscular hará que te sientas fuerte para afrontar tu actividad física diaria. Para ello es fundamental proveer a los músculos de una proteína de calidad.

MELATONINA

Te ayuda de manera natural a **volver a dormir bien y levantarte sin cansancio**. Además los beneficios de sus propiedades antioxidantes son un aporte extra.

WE ARE NUTRITION!

WWW.HSNSTORE.COM

La dieta con efecto anti inflamatorio

PESO SANO Y SALUD DE HIERRO

Hay algunos alimentos que tienen la capacidad de desinflamarnos y, de ese modo, mejorar nuestra salud y nuestro peso. En esta dieta los combinamos para que consigas esos beneficios en menos tiempo

Hay inflamaciones que no se ven a simple vista pero están. En realidad pueden ser de dos tipos: aguda y crónica. La primera, que sí se suele ver, es necesaria porque es una llamada de atención del cuerpo que nos avisa de ese modo de que algo raro está pasando. Pero cuando se convierte en crónica nos altera la vida porque la inflamación no es visible pero sí sus efectos: sentimos que el cuerpo no responde, que el abdomen se hincha enseguida; que la piel está sin brillo, nos duele más la cabeza o tenemos una clara tendencia a coger peso. Por si fuera poco, a largo plazo puede abocarnos a dolencias muy serias.

HAY MUCHOS ALIMENTOS QUE DESINFLAMAN

Lo que comamos puede convertirse en el mejor "tratamiento" para esa inflamación interna persistente porque hay muchos alimentos que devuelven el equilibrio a nuestras células.

• **Los omega 3 de nueces y pescados azules desinflaman;** los omega 6 de la carne y los aceites de girasol, de maíz o de soja también los necesitamos, pero la cantidad que tomemos no debe ser más alta que la de omega 3. Si esa proporción se rompe (debe ser de 1:1), podemos inflamarnos, en especial si consumimos a diario embutido (carne procesada).

• **Por qué no hay que abusar de los omega 6.** La razón es que el cuerpo convierte el omega 6 más común (el ácido linolénico) en ácido araquidónico, y este sí promueve la inflamación, la coagulación de la sangre y el estrechamiento de los vasos sanguíneos de todo el cuerpo.

Ni mucho azúcar ni jarabe de maíz

Estos dos azúcares son altamente inflamatorios si se toman con frecuencia. El primero, el azúcar refinado, lo añadimos en casa a nuestros cafés y tés o a postres caseros; el segundo se agrega a muchos productos industriales (refrescos azucarados, bollería, galletas...).

Que no superen el 5 % de las calorías de un día. Si sigues una dieta de 1.700 kcal, deberían suponer como máximo 85 kcal, y un refresco ya son 150 kcal; una palmera de chocolate, 445 kcal, y tres churros, 416 kcal.

La especialista

LA SOLUCIÓN ESTÁ EN EL MERCADO

LAURA PÉREZ NAHARRO

Nutricionista y dietista

Para combatir la inflamación interna no necesitamos ir a la farmacia, sino al mercado.

✤ **Seguir una buena dieta es la mejor medida preventiva** y terapéutica para casi todo; también para superar esos momentos en que notamos que el cuerpo "no es el nuestro", que va lento, que nos cuesta pensar y sospechamos que está inflamado.

✤ **Las dietas antiinflamatorias se basan en el consumo** de alimentos sin refinar (es decir, productos integrales, legumbres, granos enteros...) y también productos mínimamente procesados. No te pueden faltar fibra, ácidos grasos mono y poliinsaturados, y proteínas magras.

✤ **El otro secreto es ponerles cara a los alimentos proinflamatorios** y evitarlos. Son muchos, pero te aseguro que los que desinflaman son muchos más, así que puedes sustituirlos fácilmente. Evita o reduce los aceites refinados, como el de girasol o de maíz, las carnes procesadas (embutidos, hamburguesas o salchichas), el exceso de carne roja, los carbohidratos refinados y los azúcares añadidos, y las mantequillas y margarinas.

La vitamina E del aceite de oliva virgen extra ayuda a frenar la inflamación interna. Resérvalo para añadir en crudo en pequeña cantidad

• **La fibra sí conviene.** Es la del arroz y de la pasta integral, de la quinoa y de las legumbres. El porqué de su beneficio es que fermenta en el intestino y, casi de inmediato, aumenta la cantidad de unos ácidos grasos de cadena corta (acetato, propionato y butirato) que son antiinflamatorios.

• **Alimentos anaranjados.** Zanahorias, boniatos, calabaza, albaricoques, mango y melón contienen vitamina A, que también ataca la inflamación, además de regular las defensas.

• **Los ricos en vitaminas C y E.** Entre los primeros están kiwi, pimientos (sobre todo el amarillo seguido del rojo y después el verde), naranja y mandarina, fresas, brócoli o col rizada. En el segundo grupo destaca –bastante por encima del resto– el aguacate.

• **Igual de antiinflamatorias son las vitaminas K y la D.** Obtienes la primera al consumir verduras de hoja verde: espinacas, canónigos, brotes tiernos, lechuga o acelgas. La D está presente en los huevos, los pescados azules y las setas, sobre todo las shiitake y maitake.

• **¿Tomas alguna vez tofu o tempeh?** Son productos elaborados a partir de la soja (el segundo es un estupendo fermentado) y convienen porque contienen grasas poliinsaturadas, fibra, vitaminas, calcio... ¡e isoflavonas con propiedades antiinflamatorias y muy recomendables en la menopausia!

• **Procura usar aceite de oliva virgen extra.** Su precio ha aumentado mucho, pero nos interesa seguir tomándolo. Resérvalo, por ejemplo, para añadir pequeñas cantidades en crudo. Además de vitamina E, contiene ácido oleico y omega 9 que, una vez en el cuerpo, se transforma y ayuda a frenar las células inflamatorias.

POSTRES, INFUSIONES Y HIERBAS CULINARIAS

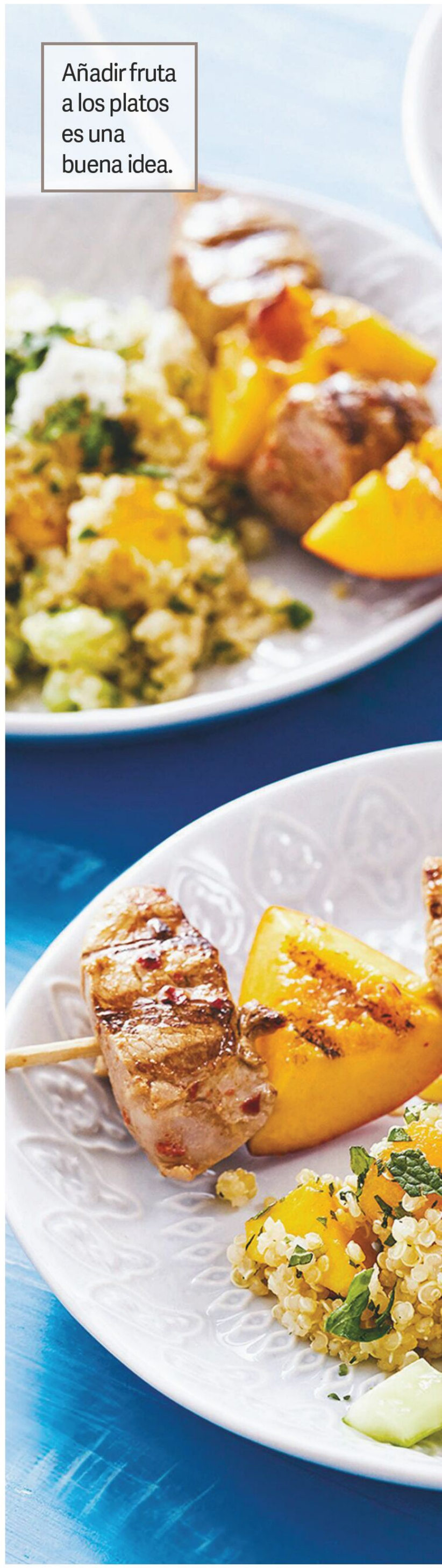
Si antes de levantarte de la mesa tomas una manzana, una pera, un racimo de uvas o un puñadito de cualquier fruto rojo o de frambuesas, aportas a esa comida ácidos fenólicos, otro potentísimo compuesto que protege todo tu cuerpo.

• **Los yogures naturales y el kéfir.** Son alimentos probióticos, es decir, contienen bacterias de ácido láctico. Eso interesa porque son capaces de mejorar una microbiota intestinal alterada, que causaría inflamación.

• **¿Has probado el jengibre y la infusión de *ginseng*?** Ambos contienen sustancias activas (gingerol y shogaol en el jengibre, y ginsenósidos y polisacáridos en el *ginseng*) capaces de luchar contra cualquier hinchazón.

• **El té negro y el verde, otras buenas ayudas.** Al igual que los granos enteros (de productos integrales), las pasas, los mangos, los plátanos, las moras, las alcachofas o el cacao y el té verde contienen taninos. Con el té verde (como con las frutas cítricas, las cebollas, el brócoli y el perejil) obtienes más flavonoides.

• **Añade especias y hierbas.** Acostumbrarte a usar más la cúrcuma, la canela, el clavo, el comino, el hinojo, el romero o el cardamomo es garantía de tener un cuerpo menos inflamado o de ir rebajando día tras día esa inflamación que ya existe.



FORMAS DE AUMENTAR EL SALUDABLE OMEGA 3

Los omega 6 inflaman si se acumulan; los omega 3 les ponen freno. Conviene que la proporción se mantenga en 1:1

Vitaminas en estado puro

DE PRIMER PLATO, VERDURA

Empieza tus comidas con una ensalada con hojas verdes y vegetales de diferentes colores, por ejemplo. Para un toque crujiente extra, prueba a añadir un par de nueces troceadas o una cucharadita de semillas de lino molidas o troceadas porque, de ese modo, se digieren mejor.

Ligero y antiinflamatorio

LEGUMBRES FRENTE A CARNES ROJAS

Procura tomar más platos de legumbres e incluso prueba la soja texturizada. Con ella puedes hacer el relleno de la lasaña o de una berenjena; incluso una boloñesa para unos macarrones integrales o unos espaguetis de calabacín. O puedes preparar albóndigas y hamburguesas.

Más antioxidante

ENTRE HORAS

Sustituye el picoteo a base de patatas fritas y embutidos por aceitunas, pepinillos, anchoas y tomates cherry. Además de aportar omega 3 EPA y DHA, y omega 9 sin excesos, estarás reduciendo el aporte calórico y enriqueciéndolo con mucha fibra, antioxidantes y probióticos.

2 veces por semana

ALGO MÁS DE PESCADO AZUL

Incluye dos conservas de pescado azul a la semana. Úsalas para hacer platos rápidos: ensalada de quinoa con pimientos del piquillo y sardinillas; tosta integral con aguacate, tomate en rodajas y melva; o ensalada de garbanzos, tomate, pepino, queso fresco y caballa.

Menú mensual

Reduce volumen

Con estos menús rebajas la inflamación y el volumen corporal, y equilibras la microbiota intestinal

Los platos que componen esta dieta contienen alimentos ricos en fibra, necesaria para la salud digestiva, y polifenoles antioxidantes. También se mantiene un equilibrio adecuado entre ácidos grasos omega 3 y omega 6 para mitigar la inflamación y, de paso, cuidar el sistema cardiovascular y el cerebro.

- **Opción 1. Desayuno:** Bol de granola integral sin azúcar con bebida de soja y cacao 85 % troceado. **Media mañana (opcional):** Cherrys con queso fresco individual y una infusión de jengibre. **Merienda (opcional):** Yogur natural con kiwi y canela.
- **Opción 2. Desayuno:** Café con bebida de soja sin azúcar, tostadas 100 % integrales con aceite de oliva virgen extra, tomate triturado y huevo revuelto o cocido. **Media mañana (opcional):** Té verde y una manzana. **Merienda (opcional):** Yogur tipo kéfir natural con arándanos y cacao 85 % troceado.

EL HÁBITO DE COMER SANO

Si la mayor parte de los días sigues una dieta antiinflamatoria como esta, tu cuerpo resistirá bien el impacto puntual de una comida menos saludable.

Día 1

Comida: Ensalada de brotes tiernos, tomate, nueces y salsa de yogur casera • Lomos de bacalao al ajillo con setas shiitake • Una naranja

Cena: Salteado de espinacas con gambas • Tortilla francesa con un toque de cúrcuma y orégano • Un yogur natural

Día 2

Comida: Caldo de verduras • Brócoli al curry, acompañado de boniato y lomo de salmón • 2 rodajas de piña con canela

Cena: Ensalada de tomate raf en rodajas, albahaca fresca, aguacate y limón • Hamburguesa de lentejas y remolacha • Una taza de cerezas

Día 7

Comida: Ensalada de lentejas sobre base de brotes tiernos, queso de cabra, cebolla morada y anacardos, condimentada con vinagre balsámico sin azúcar • Una naranja

Cena: Ensalada de tomate, aguacate y albahaca • Tortilla de espárragos • Un yogur natural

Día 8

Comida: Kale con maíz, alcaparras, tomate y nueces troceadas, con vinagreta de mostaza • Solomillo de cerdo en salsa de tomate • Un yogur natural

Cena: Crema de calabacín y brócoli con cúrcuma • Boniato al horno, acompañado de trucha • Una naranja

Día 13

Comida: Timbal de arroz integral, tomate triturado, guisantes y tofu, condimentado con pimentón dulce, orégano y cúrcuma • Un plátano

Cena: Hummus de garbanzos y remolacha con bastones de calabacín y zanahoria • Tortilla de espinacas • 2 ciruelas

Día 14

Comida: Macarrones integrales con brócoli, zanahoria, cebolla y *mozzarella light* gratinada, condimentados con perejil y pimienta negra • Una manzana con canela

Cena: Crema de boniato y jengibre, acompañada de lomo de salmón a la plancha • Una naranja

Día 3

Comida: Guiso de calabaza, puerro, patata y pechuga de pollo con un toque de romero, pimienta y orégano • Un plátano

Cena: Crema de zanahorias asadas con un toque de jengibre • Tortilla francesa con gambas, puerro y champiñones • Una pera con canela

Día 4

Comida: Canónigos con aguacate, remolacha y semillas de lino • Muslo de pollo y patata asada con perejil, tomillo y ajo fresco • Una naranja

Cena: Quinoa con pimientos rojos asados y sardinillas en aceite de oliva • Un yogur tipo kéfir natural

Día 5

Comida: Tabulé de arroz integral y lentejas con tomates cherry, dados de calabaza asada, espinacas baby y aguacate • 2 mandarinas

Cena: Salteado de calabacín, zanahoria y cebolla en juliana, con pechuga de pollo, cúrcuma y pimienta negra • Un yogur natural

Día 6

Comida: Pisto de verduras con fideos de arroz integral, tofu y setas shiitake • Un yogur natural

Cena: Salteado de alcachofas con limón • Merluza con patata laminada al microondas, perejil, tomillo, pimienta, sal y aceite de oliva • Una manzana

Día 9

Comida: Ensalada de pimientos y cebolla • Guiso de menestra y merluza • Un yogur natural con arándanos

Cena: Láminas de berenjena a la plancha, con perejil, ajo granulado y aceite • Tofu marinado, acompañado de salsa de yogur casera • Un kiwi

Día 10

Comida: Arroz integral al estilo 3 delicias con guisantes, gambas, zanahoria, brócoli, tortilla y curry • Un yogur tipo kéfir natural

Cena: Col rizada sofrita con ajo y pimentón dulce • Tostada 100 % integral con guacamole y queso fresco • 2 mandarinas

Día 11

Comida: **Lentejas con patata morada, arroz, brócoli y zanahoria** • Una naranja

Cena: Espaguetis de calabacín salteados con setas shiitake, tiras de pollo y ajo troceado, condimentados con cúrcuma, orégano y una pizca de sal • Un yogur natural

Día 12

Comida: Crema de calabaza e hinojo • Salteado de quinoa con gambas • Una taza de fresas

Cena: Chips de boniato en la freidora de aire, con cúrcuma, acompañados de ensalada de atún, tomate y aguacate • Un yogur natural con una onza de chocolate 85 % cacao

Día 15

Comida: Curry de garbanzos con coliflor y calabaza • Una manzana

Cena: Puré de zanahorias asadas con almendras tostadas como *topping* • Tostada 100 % integral con queso *cottage* y aguacate laminado • Un yogur griego natural con una onza de chocolate 85 %

Día 16

Comida: Pimiento rojo asado, relleno de pavo, pisto de verduras y *mozzarella light* gratinada • Una pera

Cena: Revuelto de acelgas y 2 huevos, pimienta negra y ajo, acompañado de patata al microondas con aceite, sal y perejil • Un yogur natural

Día 17

Comida: Cogollos aliñados con vinagreta de limón • Guiso de habas con alcachofas, zanahoria, cebolla y ternera • Un kiwi

Cena: Hamburguesa de alubias con harina de garbanzos, a la plancha o en freidora de aire, acompañada de escalivada • Un yogur natural

Día 18

Comida: Cuscús integral con guisantes, zanahoria, calabacín y dados de salmón • Una manzana

Cena: Ensalada de canónigos, uvas, queso fresco de cabra, nueces y huevo cocido, condimentada con vinagreta de mostaza y cúrcuma • Un yogur tipo kéfir natural

Día 19

Comida: Tomate con aguacate, romero y aceite de oliva • Guiso de espinacas, zanahoria y pollo • Un plátano

Cena: Ensalada de habas baby, remolacha, atún al natural y huevo cocido, condimentada con aceite, pimienta negra y sal • Un yogur natural y un kiwi

Día 20

Comida: Tabulé de frijoles, berenjena asada, tomatitos cherry, perlas de *mozzarella* y menta fresca • Una manzana al microondas con canela

Cena: Brócoli salteado con piñones, acompañado de boniato al microondas y tortilla francesa • Una taza de fresas

Día 21

Comida: Sopa de verduras y fideos integrales • Lomo de cerdo con salsa de puerros y cúrcuma • 2 ciruelas

Cena: *Pizza* con base 100 % integral, tomate triturado, *mozzarella light*, dados de atún, hojas de espinacas baby, pimiento rojo y orégano • Una pera

Día 22

Comida: Acelgas a la extremeña (guiso de acelgas, patata, cebolla, ajo, pimentón de la Vera y huevo), acompañadas de un par de picos 100 % integrales • 2 mandarinas

Cena: Calabacín al horno relleno de setas y gambones • Un yogur natural con arándanos

Día 23

Comida: Calabaza al horno con canela, acompañada de lubina, limón y especias (perejil, pimienta negra y cúrcuma) • Un plátano

Cena: Sopa de tomate • Salteado de guisantes, dados de tofu y cebolla • Un yogur tipo kéfir natural con granada y canela

Día 24

Comida: Crema de setas, puerro y jengibre • **Salmonetes con pisto** • Una pera

Cena: Ensalada de quinoa sobre base de espinacas, fresas, gambones, aguacate, vinagreta de naranja y cilantro • Un yogur natural acompañado de una onza de chocolate 85 % cacao

Día 25

Comida: Potaje de lentejas, calamares , zanahoria, calabacín, cebolla, guisantes y pimentón dulce de la Vera • Una taza de fresas

Cena: Sopa minestrone con fideos integrales y un huevo cocido picado • Un yogur natural con arándanos y un par de nueces troceadas

Día 26

Comida: Sopa de repollo • Muslitos de pollo guisados con tomate • 2 rodajas de piña

Cena: Salteado de espárragos con vinagreta de limón y cúrcuma • Hamburguesa de lentejas y remolacha, acompañada de salsa de yogur casera • Una manzana con canela

Día 27

Comida: **Espinacas con garbanzos y huevos de codorniz** • Bonito en salsa de tomate y pimientos • Un plátano

Cena: Crema de pimientos y nueces • Fajita integral rellena de soja texturizada, guacamole y jalapeños • Un yogur natural con kiwi

Día 28

Comida: Falso arroz de coliflor a la cúrcuma con *mozzarella light*, acompañado de solomillo de cerdo a las finas hierbas • Una taza de fresones

Cena: Pulpo a la plancha, acompañado de salteado de espárragos, setas y patata • Un yogur natural con frambuesas

Día 29

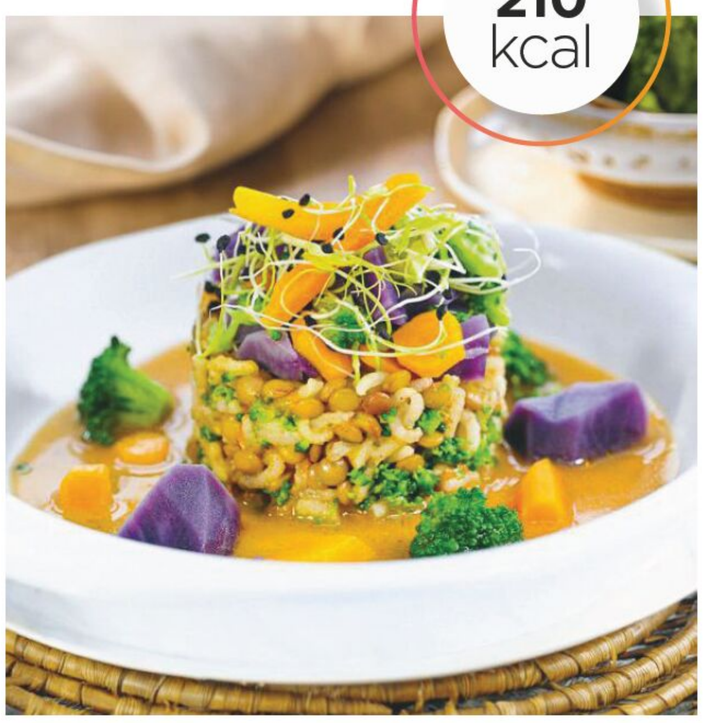
Comida: Curry de berenjena, tomate triturado y espinacas con jengibre • Medallones de merluza con patata • Un yogur tipo kéfir natural

Cena: Ensalada de brotes tiernos, tomate, caballa, aguacate, cebolla morada y vinagreta de cítricos • Un plátano

Día 30

Comida: Wok de verduras con arroz basmati y pechuga de pollo marinada con ajo, jengibre y cúrcuma • Una naranja

Cena: Edamames especiados con pimienta y sal al horno, acompañados de tortilla de espárragos trigueros y cebolla • Un yogur tipo kéfir natural



Lentejas con patata morada

Tiempo: 40 minutos
Dificultad: Baja

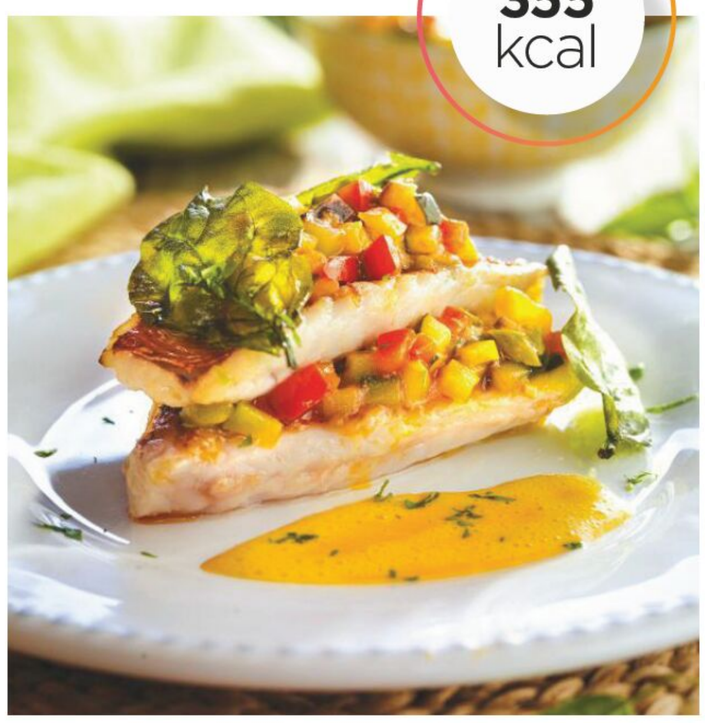
Para 4 personas:

- 300 g de lentejas cocidas
- 100 g de arroz
- Unas ramitas de brócoli
- 2 zanahorias
- 3 patatas moradas
- 250 ml de caldo vegetal
- Unos germinados
- Pimienta
- Sal

Pon el arroz a hervir y déjalo un poquito duro. Lava los ramilletes de brócoli y escáldalos en agua con sal durante un par de minutos. Escurre las lentejas envasadas y enjuágalas bien.

Pincha las patatas, ponlas en un bol con un poco de agua, cúbrelo y ponlo en el microondas. Cocínalas 5 min, comprueba si están listas y, si es necesario, dales más tiempo. Pélalas y trocéalas.

Vierte el caldo en un cazo, añade las lentejas, el arroz y las zanahorias peladas y cortadas en trozos grandes, y deja cocer un par de minutos. Monta el plato con un aro, sazona y sirve con germinados.



Salmonetes con pisto

Tiempo: 60 minutos
Dificultad: Baja

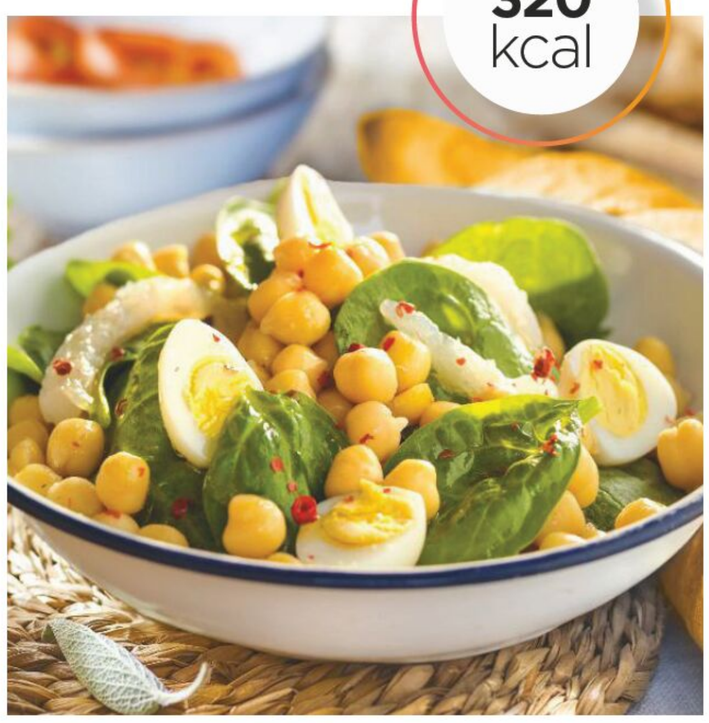
Para 4 personas:

- 4 salmonetes
- 1 pimiento verde, 1 amarillo y 1 rojo
- 1 cebolla
- 2 ajos
- 1 berenjena
- 1 calabacín
- 12 hojas de espinacas
- Tomillo fresco
- 200 g de salsa de tomate
- Unas hebras de azafrán
- 100 ml de fumet
- Aceite
- Sal

Limpia los salmonetes y córtalos en filetes. Haz un caldo con las cabezas y las espinas centrales lavadas. Pica los ajos y la cebolla. Corta en daditos el resto de hortalizas.

Rehoga la cebolla. Añade la berenjena y los pimientos, y 5 min después el calabacín y el ajo. Rehoga 2 min, agrega la salsa de tomate y el tomillo, y cocina 20 min a fuego lento. Cuela, dejando caer la salsa sin remover, y reserva salsa y hortalizas por separado.

Mezcla la salsa con caldo de pescado y el azafrán. Sazona y calienta hasta que hierva. Haz el pescado y sírvelo con el pisto, la salsa y unas hojas de espinacas fritas.



Espinacas con garbanzos

Tiempo: 20 minutos
Dificultad: Baja

Para 4 personas:

- 500 g de garbanzos cocidos
- 175 g de espinacas baby
- 12 huevos de codorniz
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta roja

Cuece los huevos 5 min en una cacerola con agua salada. Escúrrelos y déjalos en un recipiente con agua fría para que se refresquen. Luego, pélalos y córtalos por la mitad a lo largo. Lava los brotes de espinacas y sécalos.

Lava y enjuaga los garbanzos, y caliéntalos un poco. Pon las espinacas en una ensaladera amplia y agrega los garbanzos y los huevos. Adereza con sal, pimienta y aceite de oliva, remueve con cuidado y sirve enseguida.

Aliña, si quieres, con esta vinagreta: bate un chorrito de aceite con otro de vinagre y una de las yemas de huevo machacada.

Consejos de Salud

Masticar bien, comer despacio y moderar las raciones ayuda a evitar los ruidos intestinales

¿POR QUÉ RUGEN LAS TRIPAS AUNQUE NO SE TENGA HAMBRE?

El término médico para estos ruidos es borborigmos. Se asocian con el hambre porque, cuando hace horas que no comemos, el estómago y los intestinos liberan ácidos y enzimas para prepararse para la ingesta de alimentos, e inician las contracciones (peristalsis).

- **Pero también es normal que se produzcan durante la digestión** por el desplazamiento de comida, líquidos y gases. Moderar el consumo de legumbres, brócoli, coles, cebolla, integrales, cerveza y bebidas con gas reduce esta molestia.
- **El alcohol irrita el tracto digestivo y favorece los ruidos,** así como los azúcares y edulcorantes (fructosa, sorbitol), los alimentos ácidos, como los cítricos, y el café.
- **Si hay dolor abdominal, estreñimiento o diarrea,** se debe acudir al médico para descartar una alergia o intolerancia alimentaria, infección u obstrucción intestinal, o síndrome del intestino irritable.

PREVENCIÓN

✤ **Infección por alimentos.** Según un estudio de la Universidad de Illinois (EE. UU.), la lechuga debe conservarse a 4º para reducir el riesgo de contaminación por *E. coli*, que puede causar diarrea, cólicos y vómitos. A temperatura ambiente, esta bacteria crece muy rápido. Las acelgas o las espinacas no son tan vulnerables a la *E. coli* y, además, se suelen consumir cocidas.

¿Sabías que...?

El exceso de ejercicio puede agrandar el corazón y cambiar su forma. En algunos casos, el llamado "corazón atlético" puede causar problemas como fibrilación auricular.

Salud en cifras

El 15 %
de las consultas y 150.000 ingresos hospitalarios al año se asocian con el consumo de alcohol, una de las 3 principales causas evitables de cáncer.

El 75 %
de los afectados por una enfermedad autoinmune sistémica, como síndrome de Sjögren, lupus eritematoso o miastenia gravis, son mujeres.

MEJORA TU SALUD CON...
Regaliz

La raíz de esta planta es muy popular como golosina y edulcorante. Pero por sus **propiedades expectorantes y antiinflamatorias** se utiliza también en infusión para aliviar la tos o afecciones respiratorias. Se desaconseja en personas con hipertensión o cardiopatías.

PRIMEROS CUIDADOS

Hipoglucemia. Aplica la regla 15/15: toma 15 g de carbohidratos de rápida absorción (1 sobre y ½ de azúcar o 1 vaso de zumo o refresco) y mide la glucosa 15 min después. Si sigue baja, repite.

•Pérdida auditiva. **La mitad de los adolescentes y jóvenes españoles sufrirá sordera y acúfenos, según los expertos. El uso de auriculares varias horas al día para escuchar música o participar en videojuegos es la principal causa. Conviene pedir una revisión del oído ante estas señales: el niño grita mucho, se le han de repetir las cosas varias veces o ha bajado su rendimiento escolar.**

DICCIONARIO MÉDICO FAMILIAR

• **Equimosis:** hematoma; mancha violeta, azul o amarilla en la piel debido a la ruptura de vasos sanguíneos por un golpe o lesión.

• **Foliculitis:** afección de la piel que consiste en la inflamación de los folículos pilosos (donde crecen los pelos), a menudo por una infección bacteriana.

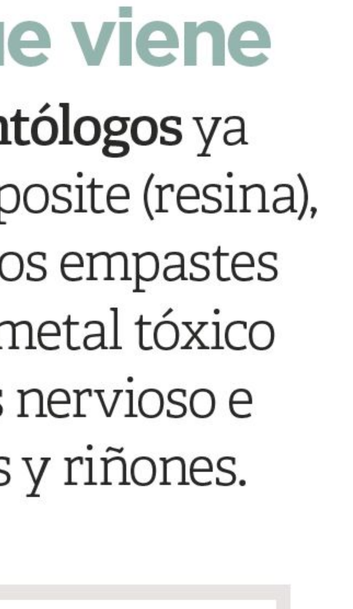
• **Hiperesplenismo:** bazo hiperactivo. Este órgano ayuda a filtrar las células dañadas de la sangre. Pero si es muy activo, las elimina demasiado pronto y rápido. Hay que averiguar la causa.

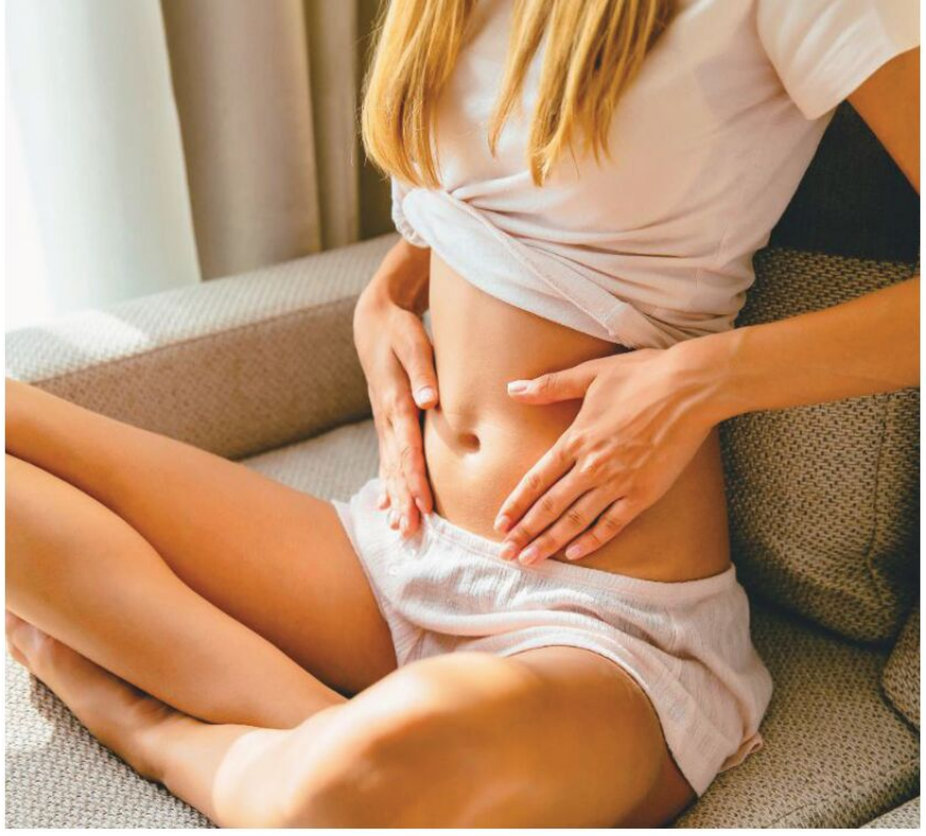
Los empastes dentales no podrán contener mercurio a partir del año que viene

Aunque la mayoría de odontólogos ya utilizan en su lugar los de composite (resina), la UE prohibirá desde enero los empastes que incluyen mercurio. Este metal tóxico puede afectar a los sistemas nervioso e inmunitario, a los pulmones y riñones.

¿Quieres vivir 24 años más?

✤ **Pues la clave es adoptar estos 8 hábitos,** según un estudio hecho en EE. UU.: ser activo; no fumar ni abusar del alcohol; controlar el estrés; mantener una dieta saludable, una buena higiene del sueño y relaciones sociales positivas; y no desarrollar adicción a los opioides (con efecto analgésico).





RECONOCER PRONTO UN HERPES ZÓSTER

Una de cada tres personas mayores de 50 años sufrirá un herpes zóster a lo largo de su vida. Y por debajo de esta edad, los casos han aumentado en los últimos años. Esta infección, causada por la reactivación del virus de la varicela, puede ser muy dolorosa. Conviene identificarla cuanto antes para iniciar el tratamiento y evitar complicaciones como daño neurológico permanente.

• **Dolor, ardor y picazón** son los primeros síntomas. El sarpullido suele aparecer días después en forma de ampollas con líquido, que luego se abren y forman costras. Puede haber fiebre, dolor de cabeza o fatiga. Tener el sistema inmunitario débil y el estrés favorecen esta infección.

• **No solo aparece en el torso.** El herpes zóster es llamado popularmente "culebrilla" por la forma alargada de la erupción, que va rodeando la cintura o el tronco. Pero puede salir en otras partes del cuerpo, como la pierna, la cabeza o un ojo.

• **La principal complicación** es la neuralgia posherpética, un dolor crónico que puede durar meses e, incluso, años después de la curación.

Medicamentos: lidocaína

Es un anestésico local que bloquea la propagación de las señales de dolor. También se utiliza para las arritmias. Algunas grageas que se chupan para aliviar el dolor de garganta incluyen este compuesto; no se debe abusar de ellas.

Salud para él: páncreas

La grasa abdominal es la más peligrosa para la salud porque afecta a órganos vitales. Ahora un estudio de EE. UU. ha relacionado el exceso de grasa dentro y alrededor del páncreas con un mayor riesgo de alzhéimer en los hombres.

EVITAR TODOS LOS TIPOS DE INSOMNIO

MEJORAR LA CALIDAD DEL SUEÑO

Es importante dormir al menos 7 h, sí, pero ahora los especialistas hacen más hincapié en que el sueño sea de calidad a que sea largo. Cinco de ellos, de gran prestigio, nos lo explican

La falta de descanso nocturno preocupa tanto que incluso la NASA busca soluciones aplicando distintas rutinas de sueño a los astronautas para ver si alguna de ellas funciona. Mientras la Ciencia logra alguna conclusión de interés, nuestra primera tarea es distinguir entre mal sueño... y mal sueño percibido.

¿DUERMES MAL... O CREES QUE DUERMES MAL?

En ocasiones hay pruebas reales de que no se ha descansado bien: tardas más de 30 minutos en dormirte (insomnio de conciliación); te desvelas muchas veces y no te duermes de inmediato (insomnio de mantenimiento); o te despiertas demasiado pronto (insomnio de despertar precoz).

Sin embargo, a veces no pasa nada de eso (o solo de forma leve) pero sientes que el sueño no ha sido de calidad. Suele ser una percepción real y un especialista ayudará a descubrir el porqué. De todos modos, conviene echar una mirada a lo que se come, por si falta algún nutriente; si se rechinan los dientes; o si se ha dormido con la musculatura tensa por algo que preocupa. Factores como esos hacen que el cuerpo "no se repare" durante el sueño.

La Neurociencia y el método 10-3-2-1

- **Son muchos los neurólogos y estudiosos del sueño** que animan a readaptar los hábitos para volver a dormir bien (5 de los mejores nos los explican en estas páginas), y a seguir la regla 10-3-2-1 para ir invalidando y dejando sin efecto a los principales ladrones de sueño.
- **La regla consiste en dejar de beber café y bebidas excitantes** 10 horas antes de acostarte; cenar 3 horas antes; hacer una lista de tareas para el día siguiente 2 horas antes (así la mente se libera de ellas); y dejar de usar el móvil y otras pantallas 1 hora antes de ir a dormir.

La especialista

LA MUJER NOTA ANTES EL SOPOR

DRA. ANA FERNÁNDEZ ARCOS

Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN)

✤ ¿Es normal que las mujeres tengan más trastornos de sueño que los hombres?

No tiene por qué ser así porque –si gozamos de buena salud– tendemos a dormir más tiempo y nuestra proporción de sueño profundo es mayor que la de los hombres. También nos suele entrar el sueño antes, porque el reloj interno que marca el inicio de la somnolencia está un poco más adelantado en nosotras que en ellos.

✤ ¿Hay algunas etapas críticas para la población femenina?

Así es. Las mujeres son más vulnerables a padecer insomnio durante la transición a la menopausia. Las áreas cerebrales que controlan el sueño y la vigilia deben adaptarse al descenso de las hormonas sexuales, y se pueden producir más despertares nocturnos.

Primero, identifica si tu descanso es reparador

A todos los beneficios ya conocidos de un buen descanso (mejor salud general, aumento de defensas del organismo, mayor concentración y memoria, un estado de ánimo más alto...) se ha añadido uno especialmente útil: conocer a qué ritmo envejece el cuerpo. Los especialistas lo llaman "la edad del sueño" y se está viendo que cuanto más baja es (es decir, cuanto mejor dormimos), más lentamente envejecen nuestros tejidos y órganos.

¿ES PUNTUAL O SE PUEDE VOLVER CRÓNICO?

Si se duerme poco o mal tres días a la semana (o más), se habla ya de insomnio. Y si dura más de 3 meses, se considera un problema crónico.

• **Mejor ser regular que dormir mucho, según un equipo** internacional de investigadores, que publica sus conclusiones en la revista científica *Sleep*. Tras analizar los patrones de sueño de más de 60.000 personas, vieron que el riesgo de mortalidad por cualquier causa bajaba entre un 20 % y un 48 %, sobre todo entre las personas que siguen patrones regulares de sueño (acostarse y levantarse siempre a una hora similar, por ejemplo).

• **Tardar más de media hora en dormirse, ya sea al inicio** o tras un despertar nocturno, y notarse cansado y somnoliento durante todo el día indica que hay una alteración del sueño.

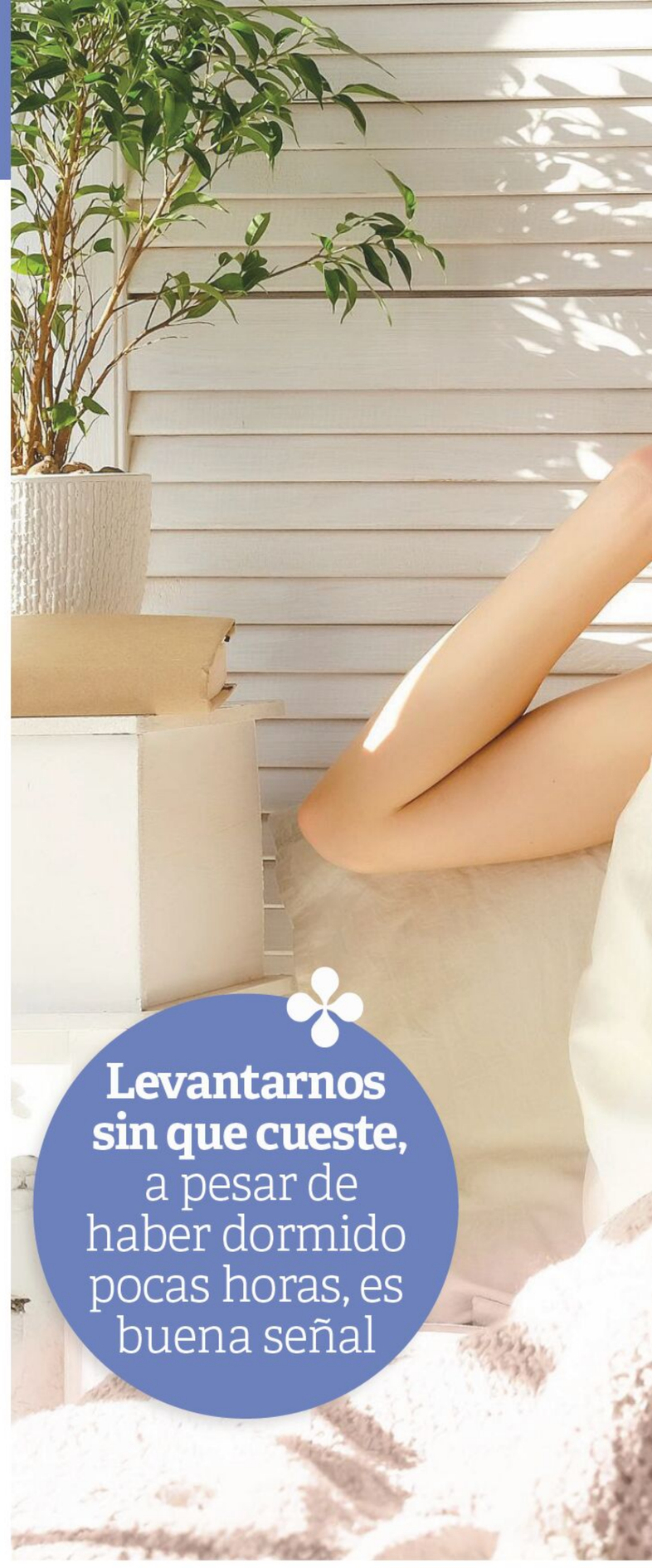
• **Si te despiertas entre las 2 y las 4 de la madrugada.** Esta situación tiene especial importancia porque en esas horas el sueño es especialmente frágil y dormirse de nuevo puede ser algo más complicado. La razón es que, en esa franja, los niveles de la hormona del sueño (la melatonina) empiezan a bajar y suben los de la hormona que nos despierta (el cortisol).

DURMIENDO ELIMINAMOS "BASURA" INTERNA

La Ciencia ha permitido conocer cada vez con más detalle qué pasa en nuestro organismo en las principales fases del sueño. Que se den esos procesos de reparación es fundamental para mantenernos sanos en cualquier etapa de la vida.

• **Tiene lugar un minucioso trabajo de limpieza.** Ocurre durante el sueño No REM, la fase más tranquila y de sueño más profundo. "Hay una gran labor de limpieza de todas las toxinas acumuladas durante el día, así como de eliminación de las conexiones cerebrales que no son necesarias", explica el doctor Javier Albares, uno de los expertos en sueño más reconocidos del país y autor del libro *La ciencia del buen dormir* (Península).

• **Se refuerzan las conexiones entre neuronas.** Lo hace en la fase REM, que se da sobre todo al final de la noche y que se caracteriza porque nuestros ojos, cerrados, se mueven con rapidez (el sueño es más intranquilo).

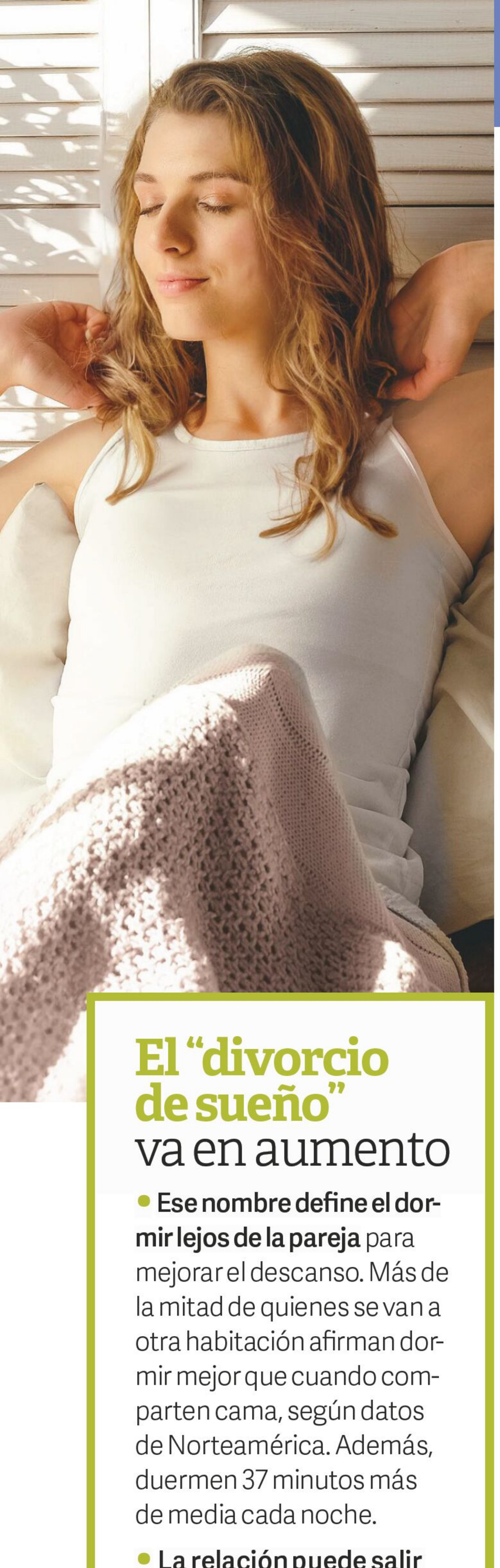


Levantarnos sin que cueste, a pesar de haber dormido pocas horas, es buena señal

Quitarse el pijama puede ayudar

• **Sin él, se regula la temperatura corporal.** Estar algo frescos propicia que se duerma más profundo (por eso en meses de calor cuesta más descansar). Tener que sacar el pie por fuera de la sábana es indicativo de que el pijama te sobra.

• **Segregamos más oxitocina, vinculada al sueño.** Esta hormona es la que facilita la relajación, que es la antesala del descanso. Y se ha comprobado que el agradable contacto de las sábanas sobre el cuerpo provoca que suban sus niveles.



El "divorcio de sueño" va en aumento

- **Ese nombre define el dormir lejos de la pareja** para mejorar el descanso. Más de la mitad de quienes se van a otra habitación afirman dormir mejor que cuando comparten cama, según datos de Norteamérica. Además, duermen 37 minutos más de media cada noche.

- **La relación puede salir reforzada.** Conviene que ese distanciamiento nocturno sea consensuado entre ambos miembros y si es así, lejos de romper la relación, puede lograr que sea más satisfactoria, apuntan desde la Sociedad Española de Neurología.

Los especialistas

DORMIR ES TU SUPERPODER

DOCTOR MATTHEW WALKER

Profesor de Neurociencia y Psicología de la Univ. de Berkeley (EE. UU.). Autor de *Por qué dormimos* (Capitán Swing)

✤ **Protege nuestro ADN de posibles daños** que favorecen la aparición de trastornos como el cáncer, regula el apetito, cuida el corazón, ayuda a combatir el dolor crónico... No parece existir ningún órgano principal dentro del cuerpo ni ningún proceso cerebral que no mejore gracias al sueño: es nuestra particular 'navaja suiza' de la salud.

✤ **Es más importante que comer bien o hacer ejercicio.** Si quitas la base del sueño o la debilitas aunque sea un poco, la alimentación cuidadosa y el ejercicio físico se volverán menos efectivos. Por ejemplo, si intentas hacer dieta, pero no duermes lo suficiente mientras la haces, será inútil, porque la mayoría del peso que pierdas corresponderá a la masa corporal magra, no a la grasa.

✤ **Despierta nuestra creatividad y nos permite inventar y avanzar.** De soñar han surgido algunos de los más revolucionarios avances del progreso. Un sueño estuvo detrás, por ejemplo, de la creación de la tabla periódica de los elementos.

✤ **Los médicos deberían 'recetar' dormir.** Pero no hay que confundir esto con recetar más pastillas contra el insomnio, porque eso muy rara vez es la respuesta correcta. Aparte de sus posibles efectos secundarios, el sueño que se logra con ellas no es tan reparador como el que se consigue de manera natural.

RESPIRAR MAL NOS DESPIERTA

DOCTOR MEIR KRYGER

Profesor emérito de Medicina del Sueño de la Univ. de Yale (EE. UU.). Experto en Medicina Pulmonar

✤ **Usted explica que las personas con apnea del sueño se pueden identificar por ciertos rasgos faciales.** Quienes sufren apnea del sueño dejan de respirar unos segundos mientras duermen y, cada vez que pasa, hay un despertar. Tras décadas de observación y estudio de esta patología hemos visto que, efectivamente, hay ciertas características del rostro que aumentan el riesgo de padecer esas apneas.

✤ **¿Cuáles son estos rasgos?**

Tener la mandíbula inferior y la barbilla pequeñas, una cara larga y delgada y, por el contrario, un cuello o una papada grandes. Además, los párpados suelen estar caídos y las bolsas bajo los ojos se forman con facilidad. Son características faciales que los médicos buscamos y tenemos en cuenta en los pacientes con un historial de ronquidos y somnolencia diurna.

✤ **También defiende que, para dormir bien, debemos tratarnos como a un niño. ¿A qué se refiere?**

La mayoría de padres establecen una rutina para dormir a sus hijos. Los acuestan siempre a la misma hora y, antes, hacen actividades tranquilas (darles un baño, leerles un cuento...). Todo eso les ayuda a relajarse, a que les entre antes el sueño; y los adultos también deberíamos establecer rituales de este tipo para, de nuevo, lograr dormir mejor.

El plan de día para dormir mejor de noche

Para dormir bien es importante cómo acabamos el día... pero también cómo lo empezamos. No hay que olvidar que el ritmo de nuestro ciclo de sueño y vigilia es de 24 h. Por tanto, lo que hacemos en todas las horas previas influye de manera directa en cómo descansamos. Cuando no existe una dolencia física que justifique esas malas noches, los hábitos suelen estar detrás de muchos insomnios. "Cuando, por ejemplo, uno no puede dormir y alarga la noche viendo programas o series en la tele, esta rutina puede tener mucho que ver", aclara el doctor argentino Pablo Ferrero, reconocido experto en sueño a nivel internacional. Te ayudamos a detectar este y otros errores, y qué puedes hacer para corregirlos.

1 LA MISMA AGENDA DE SUEÑO CADA DÍA

Ser regular, también a la hora de levantarte, debería convertirse en el primer paso de tu ritual de sueño. Si eres constante en eso, a tu cuerpo le costará menos activar los mecanismos que nos hacen dormir por la noche más o menos siempre a la misma hora.

• **El fin de semana, una hora más tarde como mucho.** Lo de aprovechar los días festivos para "recuperar" horas de sueño puede acabar alterando aún más tus relojes internos. Ahora se sabe que gran parte de las horas que no duermes una noche no se recuperan después. "Tan solo se recupera un tercio de esta deuda de sueño, el resto no", matiza el experto argentino.

2 NO MIRES EL MÓVIL SIN SALIR DE LA CAMA

"Son muchas las personas que lo primero que hacen cada día es mirar el móvil, y es uno de los peores errores", sostiene el doctor Pablo Ferrero.

• **Se interrumpe el proceso natural del cerebro al despertar.** Durante el sueño, este órgano emite una serie de ondas que cambian al abrir los ojos. Pero si consultamos el móvil cuando aún estamos adormecidos, este proceso se altera y nos espabilamos de golpe. Este simple gesto va eliminando señales, avisos, que ayudan a nuestro cuerpo a diferenciar la noche del día. Por eso, es mucho mejor mirarlo cuando nos sintamos totalmente despiertos.

3 ESPERA 60-90 MIN PARA BEBER CAFÉ

Justo al despertar es cuando tenemos los niveles más altos de cortisol que, como sabes, es la hormona que nos activa y nos mantiene alerta.

• **Si tomas cafeína tras salir de la cama, desperdicias su poder** revitalizante porque el cuerpo ya lo está recibiendo del cortisol. Es probable que este primer café haga su efecto más tarde, cuando quizá ya te habrás tomado otro más porque no has notado

Identifica la fase en la que despiertas

• **Si notas sacudidas en pies y piernas** o la sensación de que caes de la cama, suele pasar en las primeras fases del sueño, cuando es más superficial.

• **Si en ese despertar te notas muy aturdido** (con niebla mental) es muy probable que tu sueño esté en la fase 3 No REM, la profunda y en la que las ondas cerebrales son más lentas (el cerebro está ralentizado).

• **Abres los ojos en medio de un sueño y te mueves lentamente:** se interrumpe la fase REM (hay atonía o debilidad muscular).

el de primera hora. Las consecuencias posibles son más nerviosismo durante la jornada y, de nuevo, peor sueño por la noche. Es preferible esperar a que los niveles de cortisol hayan descendido algo, sobre la hora u hora y media tras el despertar.

4 HAZ LA CAMA ANTES DE SALIR DE CASA

Según la National Sleep Foundation estadounidense, quienes hacen la cama todos los días tienen un 19 % más opciones de dormir bien habitualmente que quienes no la arreglan.

• **La razón es que un entorno ordenado favorece el descanso,** porque aporta calma y paz a nuestra mente, algo imprescindible antes de dormir.

Reserva unos minutos cada día a dejar la habitación recogida. Pero no lo hagas justo antes de meterte en la cama, porque podrías activarte e interrumpir la liberación de melatonina.

5 PASA 2 HORAS AL DÍA EN EL EXTERIOR

El doctor Javier Albares aconseja rotundamente esa exposición diurna: "No es suficiente con que nuestra casa o lugar de trabajo sean luminosos, aunque eso, evidentemente, es mejor que sin son oscuros", dice.

• **Hacerlo ayuda a que generemos más melatonina por la noche,** sobre todo si estamos en el exterior por la mañana, porque se regula el ciclo luz-oscuridad. Pero no solemos cumplir con esas dos horas: "Nuestros estudios muestran que la mayoría de las personas dedican una media de 56 minutos a exponerse al exterior: no llega ni al mínimo necesario para garantizar una buena salud circadiana. Solo con aumentar esas salidas ya suele mejorar la calidad del sueño", remarca el neurofisiólogo.

6 NO DEJES EL DEPORTE PARA ÚLTIMA HORA

Hacer ejercicio poco antes de acostarse no es buena idea porque nos acelera. Pero si lo haces por la mañana o a media tarde, favorece el sueño. En todo caso, deja al menos 90 minutos entre el final del ejercicio y el momento en que vas a la cama.

• **Es una forma de diferenciar el día de la noche.** Si practicas algo de ejercicio cuando es de día, tus relojes biológicos estarán mejor sincronizados, según un estudio noruego. Incluso se ha visto que la actividad física regular reduce el riesgo de necesitar pastillas para dormir.

El especialista

POR QUÉ DEBES DEJAR EL MÓVIL MUCHO ANTES DE IR A LA CAMA

DR. PABLO FERRERO

Director del Área de Sueño del Instituto Ferrero de Neurología y Sueño (Buenos Aires, Argentina)

✤ Usted sostiene que hay que dejar de usar el móvil, por lo menos, 2 h (o al menos 1) antes de acostarse. ¿Por qué?

Es un tiempo prudente entre que se pone el sol y te vas a dormir. Lo recomiendo, entre otras cosas, por la luz azul que emiten los móviles, que nuestra retina interpreta como si fuera la de los rayos del sol. Y cuando el sol está presente no liberamos melatonina porque no hace falta dormirse. Además, como los tenemos mucho más cerca de los ojos que otras pantallas (por ejemplo, la del televisor), el espacio que ocupan en el campo visual acaba siendo gigantesco y más disruptivo. Pero no es la única razón por la que no convienen.

✤ ¿Qué otros efectos de los móviles nos perjudican?

También nos mantienen despiertos porque nos gusta el contenido que vemos en ellos, que acaba bombardeando, y activando, nuestro cerebro con toda esa información. Hay personas que pueden pasar dos o tres horas, tumbadas en la cama, pasando historias o *reels* de sus redes sociales. Para evitarlo procura no tenerlo a mano, en la cabecera de la cama, y déjalo en silencio (o, en todo caso, que solo puedan sonar los contactos importantes).

Las buenas rutinas cuando se va el sol

Si incorporas a tu rutina diaria los consejos que han aportado los especialistas en la página anterior, ya tendrás mucho ganado. Pero para que el plan antiinsomnio sea realmente eficaz, conviene que pongas en práctica también algunos consejos a partir de la puesta de sol.

1 EL SECRETO DE LAS LUCES TENUES

El doctor Pablo Ferrero explica que las luces frías (blancas o azuladas) inciden de una forma especial en la retina y confunden al cerebro, que piensa que aún es de día. Como ves, elegir la iluminación del hogar tiene una gran influencia en si se logra o no un buen descanso.

• **Es mejor pequeños focos de luz que una lámpara central.** Con ellos iluminas zonas concretas, creando un efecto ambiente muy suave. Elige bombillas o luces led cálidas y, si puedes, para que el impacto en la retina sea menor, "lo ideal es que la luz esté situada a una altura por debajo de nuestra cintura", aconseja este experto.

2 CENA SOBRE LAS 8:30 Y LA CANTIDAD JUSTA

Hay que dejar, al menos, dos o tres horas entre que acabas de cenar y te acuestas para que la digestión no altere tu sueño. Si estás acostumbra-

CENAS QUE PROPICIAN UN SUEÑO DE CALIDAD

Paté de lentejas. Esta legumbre es rica en triptófano, y triturada se digiere mejor.

Caballa con pisto. El omega 3 y la vitamina D del pescado azul ayudan a regular la serotonina.

Kéfir con miel. Además de triptófano aporta GABA, un neurotransmisor que nos relaja.

Espinacas, nueces y requesón. Su calcio convierte el triptófano en melatonina.

Aguacate y huevo. La vitamina B6 del primero ayuda a aprovechar la melatonina del huevo.

Plátano caliente con semillas. Una combinación estupenda y deliciosa de triptófano.

Leer bajo una luz cálida es una buena manera de relajarse antes de acostarse

aminoácido que contribuye a que nuestro cuerpo genere melatonina (ya sea directamente o transformando otra hormona, la serotonina, en ella). Las semillas, las carnes blancas, las legumbres y frutas como el plátano son ricos en él. Tampoco debe faltar el magnesio, que nos ayuda a relajarnos y regula, asimismo, los niveles de melatonina. Los frutos secos lo aportan en cantidad. En el recuadro de la página anterior te damos ejemplos concretos de cenas que combinan todos estos nutrientes.

3 DOS RITUALES PARA EL ÚLTIMO MOMENTO

Aunque no a todos nos sirve lo mismo, las siguientes ideas pueden ayudarte a establecer esos momentos de relax.

• **Escuchar música tranquila.** El doctor Ferrero la recomienda suave y con pocos golpes o cambios de ritmo. "El corazón trata de imitar la velocidad de los sonidos que escucha, por eso cuanto más lentos sean, más ayudan a bajar el ritmo cardiaco", nos explica.

• **Darse una ducha caliente.** Al efecto relajante del calor se une que esta temperatura corporal un poco elevada justo antes de acostarse también nos prepara para dormir.

4 HABITACIÓN FRESCA Y SIN PILOTOS EN ROJO

"Si tras un baño caliente entramos en una habitación fresca, el cuerpo se prepara más fácilmente para liberar las hormonas del sueño", explica el neurólogo argentino. Se recomienda que esté entre 18º y 19º.

• **Tapa todas las luces de *standby*** con un trocito de cinta adhesiva. Las del aire acondicionado, el televisor, el teléfono... pueden interferir en nuestro sueño, interrumpiéndolo, sin que nos demos cuenta.

do a cenar más tarde de las 21 h, ve adelantando poco a poco tu cita con la última comida del día.

• **Prepara la cantidad justa.** La cena no debe ser muy abundante para que los alimentos se digieran rápido y mejor. Pero tampoco caigas en el error de saltártela o comer solo un yogur o una pieza de fruta: el hambre que puede generarse a media noche podría acabar despertándote.

• **No cenes con embutido.** Esta costumbre puede ponértelo difícil a la hora de dormir bien. Las conclusiones de un informe del *European Journal of Clinical Nutrition* lo dejan claro: las cenas basadas en carne procesada se asocian a un peor descanso.

• **Opta por ingredientes con efecto sueño.** Te convienen, especialmente, los alimentos ricos en triptófano, un

El especialista

QUÉ HACER SI ESTÁS PASANDO UNA NOCHE COMPLICADA

DR. JAVIER ALBARES

Neurofisiólogo clínico. Miembro de la Soc. Esp. del Sueño y de la European Sleep Research Society

✤ ¿Por qué es tan importante salir de la cama y no dar vueltas en ella?

Porque si nos quedamos y no podemos conciliar el sueño, nuestro cuerpo va a empezar a asociar la cama con algo desagradable, y solo verla ya podemos ponernos en tensión. Pero se le puede dar la vuelta a esto, y lograr que la cama sea un premio.

✤ ¿Qué podemos hacer, entonces, en estos casos?

Puedes seguir descansando, pero en otro entorno como el sofá. Lo que no se recomienda es hacer cosas que te activen, como ponerte a trabajar, ver la tele, picar algo o encender las luces. Si lo haces, tus relojes internos pueden confundirse aún más. El tiempo nocturno que se dedica al sueño debe ser siempre de descanso, y esto hay que entenderlo y respetarlo aunque haya momentos en los que cueste dormir.

✤ Pero a veces podemos acabar poniéndonos más nerviosos...

La clave para que esto no ocurra está en hacer cosas que ayuden a relajarse, como respirar profundamente y centrar tu atención en ello. También puedes leer algo (en papel, con la mínima luz posible y cálida). Y si el tema no te interesa mucho, mejor: el aburrimiento ayuda en estos casos.

Fibromialgia: síntomas y tratamiento

Sigue sin conocerse la causa última, pero cada vez parece más claro que no es una dolencia de músculos y tendones sino una neuroinflamación

DR. CÉSAR DÍAZ TORNÉ

Servicio de Reumatología
Hospital de Sant Pau (Barcelona)

Un dolor difuso pero constante y que afecta a varios puntos del cuerpo. Ese es el síntoma principal de la fibromialgia. Algunas afectadas (la mayoría siguen siendo mujeres) lo describen como un ardor, otras como un tirón, pero todas coinciden en que les complica las actividades diarias.

Dolor y algo más

Esa sensación de dolor no es lo único que aparece; también los trastornos del sueño son comunes. Y no es que se duerma poco, es que se despiertan ya agotadas.

• **Otra molestia habitual es la rigidez matinal.** El cuerpo se nota particularmente rígido y lento, como si en las horas siguientes al despertar se fuera a cámara lenta. El hormigueo en manos y pies y los dolores de cabeza son otras quejas habituales ante el médico.

• **A veces aparece la "niebla fibro"** o síntomas cognitivos como fallos de memoria a corto plazo y dificultad para concentrarse, sobre todo en tareas que requieren una atención sostenida. Todo eso se une, a veces, a hipersensibilidad al ruido, a la luz, a los olores o al tacto.

• **También afecta a la esfera psicológica** de los afectados, ya que el dolor constante y la fatiga pueden desencadenar o agravar un estado depresivo o ansioso. Por otro lado, la dificultad para diagnosticarla, debido a la ausencia de pruebas específicas (pedimos algunas concretas para descartar otras patologías) y una sintomatología confusa, añade capas de estrés, socavando su calidad de vida.

> La fatiga, el dolor y el resto de síntomas pueden generar ansiedad e, incluso, una depresión

¿El cerebro se inflama?

El origen exacto sigue siendo una incógnita, aunque se cree que podría deberse a una combinación de factores de tipo genético, pero también a infecciones previas, exposición a tóxicos y eventos traumáticos físicos o emocionales, que alteran la forma cómo el cerebro procesa las señales de dolor.

• **No se descarta la neuroinflamación.** Algunos estudios han descubierto que, en muchos pacientes, hay un conjunto de células del cerebro (microglía) –que funcionan casi como una célula del sistema inmunológico– que cambian de un estado inactivo a uno activado y liberan sustan-

Reentrenar el dolor para silenciarlo

Una vez que llega el diagnóstico, conviene mentalizarse para cambiar el ritmo de vida para poder seguir con algunas actividades.

- **Conviene descansar entre las distintas tareas.** La persona afectada debe tener claro que si hace demasiado en "un día bueno", es posible que después vengan muchos "días malos".
- **Tanto las tareas y obligaciones diarias como el ejercicio** físico deben hacerse con moderación. De todas formas, hay que evitar el reposo absoluto los días en que se agudicen los síntomas.

El ejercicio físico suave es, de momento, la terapia más efectiva y con mayor evidencia

cias proinflamatorias. Eso sería lo que daría lugar a todos los síntomas.

Cambios en el estilo de vida

Mientras no se sepa más de la enfermedad, el tratamiento principal es la terapia cognitivo conductual para que puedan gestionar lo que les pasa. Eso, a veces, aporta cierto alivio.

- **El ejercicio, pese al cansancio, va bien.** Es la mejor terapia y la que tiene más evidencia. Debe ser suave al inicio e ir aumentándolo. Recomendamos los estiramientos, el taichí y el yoga.
- **Prescribimos también fármacos,** pero hay menos evidencia de que sean útiles. Los más recomendados son los medicamentos contra el dolor (amitriptilina y pregabalina), y pueden usarse también antidepresivos –a pesar de que la persona afectada no esté deprimida– y analgésicos como el tramadol. Los que no están indicados para la fibromialgia son la morfina, los antiinflamatorios, las benzodiacepinas y los corticoides.

Estiramientos que activan la circulación

Hay posturas que pueden ayudar a que tu sangre circule a mejor ritmo. Las siguientes son sencillas y muy eficaces

DR. SAGRERA-FERRÁNDIZ

Médico y Magister en Medicina Manual y Osteopatía

Estos ejercicios favorecen el retorno venoso porque implican grupos musculares distintos de las partes superior e inferior del cuerpo. Si tienes poca flexibilidad, al principio hazlos hasta donde puedas.

1. GIRO DE COSTADO

• **De pie,** abre las piernas y gira el pie derecho hacia fuera. Dobla la rodilla de ese lado, dejándola en línea con tu tobillo. Con el tronco erguido y los brazos en cruz, inclínate hacia la derecha, eleva el brazo izquierdo y estira hacia abajo el derecho. Mantén unos segundos y cambia de lado.

2. SUBE Y BAJA GEMELOS

• **Separa las piernas** a la anchura de las caderas, baja el tronco y apoya las manos en el suelo, dibujando un triángulo. Sube y baja talones de forma alterna. Haz 3 series de 10 repeticiones.

3. ABRE CADERA Y PECHO

• **De rodillas,** adelanta la pierna derecha y apoya el pie en el suelo. Lleva el tronco y los brazos bien estirados hacia atrás. Haz 3 respiraciones profundas y cambia de lado.

Su efecto masaje

✤ **Estirar y contraer los músculos** ejerce un suave efecto masaje sobre venas y arterias, favoreciendo que la sangre circule mejor.

✤ **Te notarás menos hinchada,** porque también se activa el sistema linfático. Y esto favorece que nos deshagamos de las toxinas y el exceso de líquidos más fácilmente.

Un *apetito* controlado una *dieta* eficaz

ObesiCONTROL® te ayuda a aumentar la sensación de saciedad

Con el buen tiempo, empiezan los meses del año donde más nos gusta cuidarnos y, a la vez, donde más vida social hacemos fuera de casa, por lo que el nuevo **ObesiCONTROL®** se convierte en nuestro mejor compañero de viaje. **Bie3** renueva por completo su formulación para hacerlo todavía más eficaz.

ObesiCONTROL® INCORPORA CAROLEAN®, innovador ingrediente, con una mezcla simbiótica de Ceratonia y Nopal, que al ser ingerido junto con agua llega al estómago generando un gel estable que se expande exponencialmente para crear mayor sensación de saciedad y de plenitud durante las comidas. Esto permite que, tanto si queremos hacer dieta, como en aquellos momentos de ansiedad en los que tendemos a comer más de la cuenta o en las comidas fuera de casa, podamos comer solo la cantidad que necesitamos, evitando los excesos. Al ingerir menos cantidad, reducimos el aporte de calorías, lo que hace que además perdamos peso de una forma más fácil. **Bie3 ObesiCONTROL®** está además reforzado con Vitamina C, que contribuye al metabolismo energético normal, y con Biotina (Vit. B7), que contribuye al metabolismo normal de los macronutrientes.

NATURAL Y FÁCIL DE TOMAR.
ObesiCONTROL® es un complemento alimenticio basado en ingredientes naturales de origen vegetal que, junto con unos hábitos de vida saludables, puede ayudarnos a mantener un peso adecuado. Además, es de fácil uso: basta con tomar dos cápsulas 15 minutos antes de cada comida con un vaso de agua.

A TONO PARA EL VERANO.
Durante estos meses cambiamos algunos de nuestros hábitos y solemos empezar una dieta para perder peso y estar en forma durante las vacaciones de verano. El nuevo ObesiCONTROL® nos ayuda a controlar el apetito, haciendo más fácil la adherencia a hábitos saludables, con lo que perdemos peso de una manera rápida y eficaz.
Producto disponible en farmacias.

Ante la duda, consulta con tu médico. También si tomas alguna medicación, puesto que podría alterar su absorción. Producto no indicado en embarazo o lactancia.

www.bio3.es

Plan revitalizante: adiós al cansancio

HÁBITOS QUE TE DEVUELVEN LA ENERGÍA

Los médicos coinciden en que cada vez más personas notan que el cansancio les impide realizar las actividades diarias con normalidad. Si ocurre, conviene hacer un repaso a los hábitos y dar prioridad a aquellos que nos llenan de vitalidad

Bastan unos minutos hablando con otra persona de temas de salud para que aparezca la palabra *cansancio*. Y es que todas y todos nos sentimos ahora con menos energía. "Para los médicos de Atención Primaria, el cansancio es una gran preocupación porque vemos que muchas más personas nos consultan por ese motivo. Unas veces es el síntoma único, pero personas que tienen procesos crónicos, como una diabetes o una hipertensión, también explican que han comenzado a sentirse sin energía", nos cuenta el Dr. Armenteros, de la SEMG. Y añade: "La mayoría relata que es un cansancio superior a lo normal, algo que no habían conocido hasta el momento. Lógicamente, el primer paso es investigar si hay una anemia, una alteración de la tiroides o cualquier otra causa física que lo justifique".

• **Por causas emocionales.** Conviene estudiar también si se está pasando por una época de más nervios, de tristeza o preocupación porque el entorno familiar o social es un desencadenante frecuente.

• **Pero la mayoría de veces no hay un porqué**. "Solo en el 10 % de los casos encontramos el porqué del cansancio; en el 90 % restante es un agotamiento inespecífico y nunca llegamos a conocer el motivo o los motivos –físicos o emocionales– que han dado lugar a él", nos explica el Dr. Armenteros. Es entonces cuando se echa la mirada a los hábitos de vida, para mejorarlos, y que con ello el organismo (las células) sea capaz de generar vitalidad.

> En el 90 % de los casos el cansancio no se debe a causas físicas y mejora con el cambio de hábitos

El estrés es un ladrón de vitalidad

Los especialistas están de acuerdo en que el estrés es un gran ladrón de energía...y no siempre podemos anularlo. Por eso, lo mejor es rebajar su efecto en nuestro cuerpo y nuestra mente creando "pequeños oasis" en una jornada

¿Cuánto hace que te notas cansada?

✤ **Agudo: dura menos de un mes.** En este caso, el cansancio (o astenia) suele tener un detonante, como haber dormido poco varias noches seguidas, una mala alimentación o el cambio de estación.

✤ **Subagudo: si dura entre 1 y 5** meses. Si notas que el cansancio se alarga, pese a haber mejorado estos hábitos, debes consultarlo con el médico para que haga un diagnóstico diferencial y descubra la causa.

✤ **Crónico: se alarga más de 6 meses.** Conviene estar atentos a otros síntomas físicos (pérdida de sangre o de peso...) y emocionales porque la depresión también puede causarlo. Requiere tratamiento y seguimiento.

El especialista

DR. LORENZO ARMENTEROS

Responsable del Área de Salud de la Mujer de la Soc. Esp. de Médicos Generales y de Familia (SEMG)

POR QUÉ SE PRODUCE EL CANSANCIO DE MEDIA TARDE

✤ ¿A qué se suele deber esa falta de energía que comienza tras comer y se alarga por la tarde?

Una comida copiosa o con demasiada grasa puede ser la causa. Cuando comemos, el sistema circulatorio hace una redistribución del riego sanguíneo para dar prioridad al proceso que está teniendo lugar en el sistema digestivo, es decir, la digestión. Si la cantidad de comida ha sido mucha, el esfuerzo que tiene que hacer ese sistema es mayor. ¿Cómo le hace frente? Llevando allí más sangre y durante más tiempo.

✤ ¿Y los músculos o el cerebro se resienten?

Sí. En ese momento, el organismo está haciendo frente a una actividad, a un esfuerzo, que es similar a hacer un ejercicio intenso. Y entonces es cuando aparece el cansancio y el cuerpo puede tardar unas horas en recuperar la energía.

en la que tendremos que afrontar muchas obligaciones. Parar 5 minutos y hacer varias inspiraciones profundas; mirar de lejos una arboleda intentando no pensar en nada, o centrar la atención únicamente en el sonido de unos pájaros... Gestos tan sencillos como estos permiten rebajar momentáneamente ese estrés y evitar que se vaya acumulando hora tras hora.

Conviene hacer pequeños parones a lo largo del día para dejar descansar la mente y que el estrés no apague nuestra vitalidad

Cuidar los tres pilares de la salud

"Tres importantes cimientos de la salud son el ejercicio físico, un buen descanso y la alimentación completa. Esos tres pilares han

Un plan activador puede consistir en hacer unos minutos de ejercicio antes del desayuno, comer algo y seguir con el entreno

demostrado un beneficio directo sobre la calidad de vida y los desenlaces fatales por una enfermedad, lo que los médicos denominamos las morbimortalidad", nos recuerda el doctor Lorenzo Armenteros.

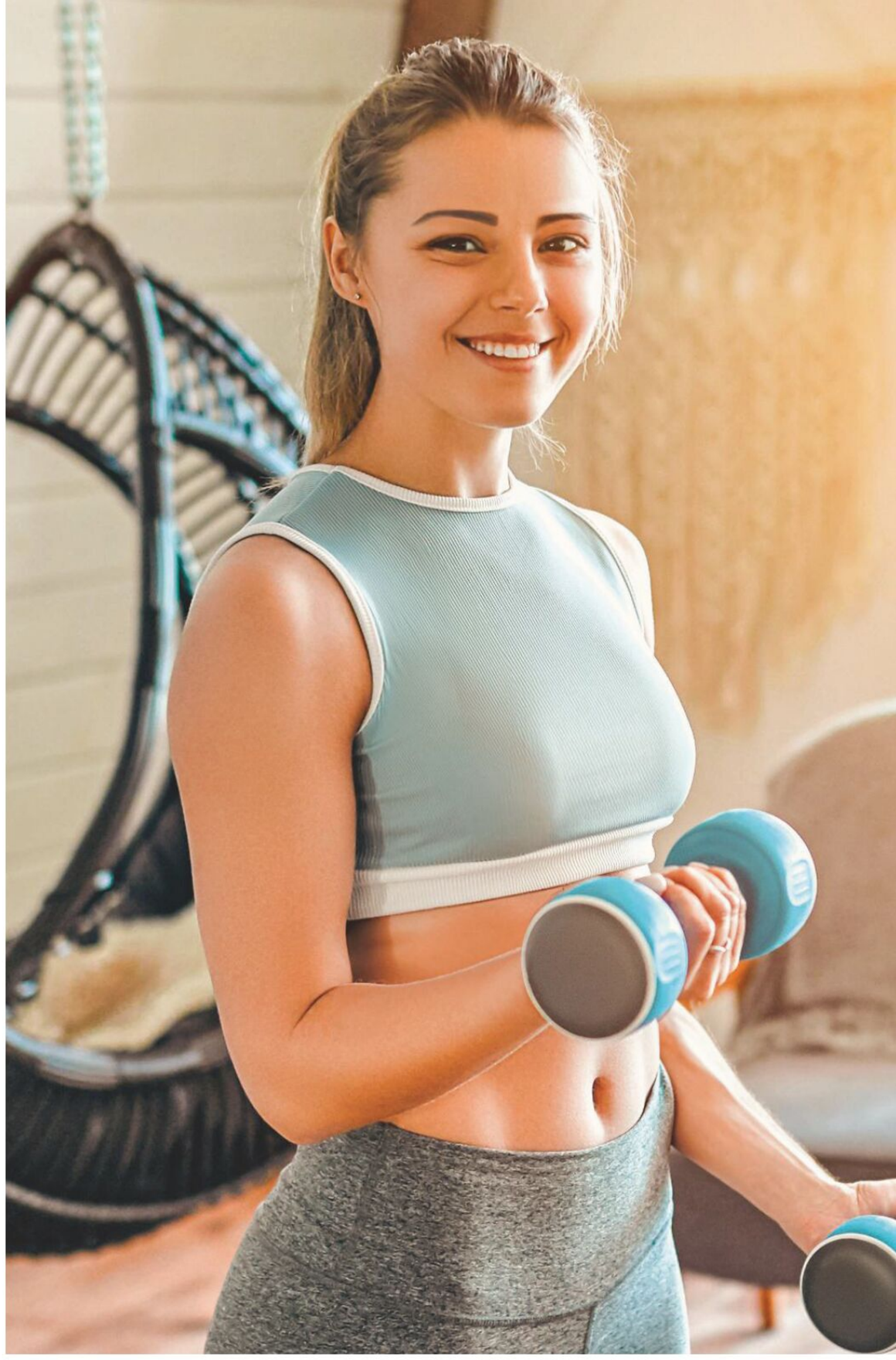
• **No solo es importante dormir un mínimo** de horas (que varían en cada persona), sino también que sean de calidad. Y, sobre todo, no dejar que la deuda de sueño vaya aumentando ya que eso, a largo plazo, se transformará en un cansancio continuo y en mayor irritabilidad y peor concentración.

El ejercicio cansa... de forma saludable

El Dr. Lorenzo Armenteros explica que "parece una contradicción o una paradoja, pero lo que recomendamos a alguien que se nota cansado es que haga ejercicio. Por dos motivos; primero, porque se segregan endorfinas, que lograrán que se encuentre mejor a lo largo del día; y segundo, porque el ejercicio físico aumenta el número de mitocondrias (la parte de la célula encargada de generar energía) y logra que trabajen mejor".

• **Hacerlo antes de tomar el desayuno.** De esa forma, logramos que ese crecimiento de mitocondrias (la llamada biogénesis mitocondrial) sea aún mayor. Y basta con hacer unos pocos minutos a una intensidad moderada para obtener ese beneficio.

• **Detente cuando sudes y retómalo tras desayunar.** El Dr. Armenteros explica que "el comienzo de la sudoración indica que el músculo se ha calentado y la mitocondria se ha puesto en marcha y está generando vitalidad. En ese momento se puede dejar de hacer ejercicio, desayunar algo y volver a hacerlo a una intensidad un poco mayor, siempre teniendo en cuenta las posibilidades de cada uno y sin que aparezca dolor".



Un baño de luz a primera hora del día

En esta época del año, la luz solar de las primeras horas del día sienta bien, pero además es muy beneficiosa para generar vitalidad porque recarga nuestras pilas.

• **Nos ayuda a generar la vitamina D.** "La mal llamada vitamina D –puntualiza el Dr. Armenteros– porque cada vez la Ciencia comprueba con más determinación que –por todos los procesos orgánicos en los

Los cambios de temperatura, otra causa

✤ **El cuerpo necesita un tiempo de aclimatación** para ajustar sus ritmos internos al clima. Pero cuando los cambios de temperatura se suceden –algo que cada vez será más frecuente por el cambio climático–, esos reajustes se hacen con más dificultad; y ese puede ser un motivo más de sentir un cansancio inespecífico.

✤ **La exposición continua al calor tampoco conviene.** Ya sabes que un poco de sol nos activa, aunque mucho nos deja sin energía. En parte porque mucho calor supone un estrés para el cuerpo (el llamado estrés térmico), pero también porque nos deshidratamos con facilidad. Reduce el consumo de alcohol y aumenta el de agua.

El ejercicio, lejos de agotar más la energía, la aumenta porque activa nuestras células

que interviene– es más una hormona". Su déficit también se relaciona con el cansancio. "Y, por desgracia, hay una hipovitaminosis generalizada, sobre todo en las mujeres. Cuando hacemos análisis encontramos niveles deficitarios y muy deficitarios que ya requieren tomar suplementos", recuerda el doctor.

• **En el 20 % de tu cuerpo.** La mayor producción de esta importante hormona se produce cuando los rayos del sol impactan, al menos, en el 20 % de nuestro cuerpo (los brazos, las piernas y el escote, por ejemplo). Puedes aprovechar ese momento (tanto si permaneces sentado al sol de la mañana como si das un paseo) para organizar las tareas del día, pero sin dejar que las situaciones o asuntos que más te inquietan ocupen toda tu mente.

Ahora más que nunca, una buena dieta

Si comienzas a notar que tu energía va decayendo, es el momento de organizar los menús de las siguientes semanas.

• **Incluye suficientes proteínas.** Las ensaladas tibias y frescas de legumbres o los guisos suaves de carnes magras te ayudarán a mantener un cuerpo con más vigor. No es el momento de eliminar ningún alimento (mucho menos las proteínas); ni de pasar más de 3-4 horas sin comer.

• **Verduras para obtener la energía de la tierra.** Utilízalas como elemento principal o como una generosa guarnición. Y siempre que puedas, toma al menos una cruda al día (zanahorias, pepino, apio...).

• **Frutos secos como tentempié.** Un puñadito (unos 20 g) te aportará energía sin un exceso de calorías. Evita los dulces y la bollería porque sus azúcares y grasas provocan inflamación interna, también relacionada con la astenia y la sensación de agotamiento.

TEST MÉDICO: CUÁNTO TE AFECTA EL CANSANCIO

Marca la casilla que consideres sabiendo que 1 significa que no estás nada de acuerdo y 7 que es justo lo que te ocurre. Cuanto más se acerque la suma total a 57, más te está alterando la vida el cansancio. Convendría que lo hablaras con tu médico.

Mi motivación por todo baja cuando estoy muy cansada.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7
Ni siquiera puedo pensar en hacer ejercicio físico.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7
He notado que me fatigo con mucha facilidad.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7
El cansancio interfiere en mi rendimiento físico.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7
Con frecuencia esa fatiga me causa problemas.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7
Debido a ella me cuesta llegar al final del día.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7
El cansancio interfiere en muchas de mis tareas.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7
Lo considero un síntoma incapacitante.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7
Afecta mucho a mi vida laboral, social y familiar.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7

Basado en FACIT-Fatigue Subscale Scoring Guidelines (Version 4)

Así se eliminarán los genes enfermos

CON LA TÉCNICA "CORTA/PEGA"

Se espera que, en un futuro, a través de la técnica CRISPR –capaz de modificar los genes de manera rápida y precisa– se puedan superar dolencias que ahora no tienen posibilidad de curación

En poco tiempo los científicos dispondrán de una herramienta para superar ciertas dolencias que parece propia del futuro, la técnica CRISPR. Es una manera de manipular el ADN con una gran precisión para "tocar" y corregir únicamente los genes que están dañados y predisponen o causan una dolencia concreta (también comienza a usarse en el sector agrícola para hacer cultivos más resistentes a las plagas y el cambio climático).

- **Un científico español, Francisco Mojica,** fue el primero en prever las aplicaciones del método, pero finalmente ahondaron en él una investigadora francesa y otra estadounidense, que recibieron el Nobel de Química en 2020 por ello.
- **La técnica usa una especie de "tijera genética".** Con la CRISPR es posible reproducir las enfermedades genéticas en células y en modelos animales... y corregirlas "cortando" los genes dañados y conectando de nuevo los sanos.

PARA QUÉ PUEDE SERVIR

Los científicos están entusiasmados porque sus aplicaciones médicas son inmensas. De momento, se ha aplicado a 50 pacientes de diferentes partes del mundo afectados por una enfermedad genética conocida como anemia falciforme. ¡Y la mitad se ha curado! La primera, una mujer americana, superó la dolencia ya en 2019.

- **Puede mejorar la inmunoterapia del cáncer.** Es uno de los campos donde hay depositadas más esperanzas. La técnica se usa,

La técnica CRISPR y las "tijeras" que usa

✤ **Se determina el área a modificar.** Primero se construye un ARN mensajero (similar al ADN) que, una vez en el interior del cuerpo, es capaz de reconocer la zona exacta que hay que reparar. Ese ARN se une a una proteína llamada Cas, que es la que actuará como "tijeras" moleculares, y la conduce hasta el lugar indicado.

✤ **Se corta el fragmento alterado.** La proteína Cas se une al fragmento de ADN que hay que reparar. Luego, provoca una rotura en el sitio conveniente, eliminándolo y desactivando el gen o genes que están dañados.

✤ **Se pega y se repara.** El siguiente paso es insertar un trozo de ADN sano (proveniente de un donante) que queda adherido al ADN del paciente. Así, queda una secuencia de ADN "reescrita" y sin rastro de genes alterados.

en este caso, para mejorar el sistema inmunológico de pacientes oncológicos. Se hace a través de la inclusión de una proteína, conocida como Cas9, capaz de modificar una célula mutada que ha pasado de ser normal a crecer demasiado y convertirse en maligna. Está dentro de la llamada edición de genes de tercera generación.

• **Utilidad en enfermedades infecciosas.** Se estudia la manera de modificar virus mediante esta técnica y hacerlos capaces de acabar con otros microorganismos que producen hepatitis B o VIH. También se estudia para evitar, con esa misma mecánica, infecciones urinarias de repetición causadas por la bacteria *E. coli*.

• **¿Se podrá aplicar en la diabetes I?** Efectivamente, hay ensayos sobre ello. El objetivo es trasplantar células sanas (células beta) que puedan producir su propia insulina.

• **Contra el colesterol elevado.** Cuando se trata de hipercolesterolemia familiar, hay un "error" en el cromosoma 19, que puede pasar de padres a hijos. La edición genética permitiría inactivar un gen –el PCSK9– encargado de acumular colesterol en el hígado y luego llevarlo a la sangre. Así se evitaría el daño en las arterias (a veces incluso infartos e ictus) que pueden sufrir estos pacientes. Del mismo modo, se estudia la manera de evitar que el colesterol se acumule también en personas que lo tienen alto y no por herencia familiar.

• **Revertir dolencias autoinmunes.** Este año comenzarán diferentes ensayos para tratar de revertir, con esta técnica de "corta y pega" genético, el lupus eritematoso sistémico. Esta dolencia afecta mucho a la calidad de vida porque, además de lesiones en la piel, puede dañar todos los órganos del cuerpo.

• **En el futuro permitirá trasplantarnos órganos** de otras especies (de cerdo, por ejemplo, si se superan las limitaciones éticas). Ya se hacen pero con un gran riesgo de rechazo.

Desde 2012 han proliferado los laboratorios y los científicos que estudian cómo aplicar la CRIPSR

Gracias a este avance se podrán corregir muchas enfermedades hereditarias o genéticas

El especialista

INFECCIONES CAUSADAS POR MOSQUITOS

LLUIS MONTOLIU

Investigador del Centro Nal. de Biotecnología. Centro Superior de Investigaciones Científicas (CSIC)

✤ Esta técnica podría ayudar a erradicar enfermedades endémicas como la malaria o el dengue (en áreas tropicales), o el zika y la fiebre del Nilo. De estas dos últimas ya se han dado casos en España y se sospecha que aumentarán en el futuro.

✤ Con estas enfermedades, transmitidas por mosquitos, el objetivo es modificar el mecanismo de transmisión de estos insectos para evitar el contagio. Puesto que son muchas las especies que las transmiten, el trabajo será duro y los resultados se verán a muy largo plazo.

✤ En otras dolencias los ensayos ya dan frutos. También hay esperanzas en la curación de enfermedades hereditarias, como la amiloidosis por transtiretina (TTR) familiar. Hoy en día es mortal a medio plazo porque afecta a células del corazón y a las neuronas, pero hay un ensayo clínico con resultados muy satisfactorios. Si todo avanza como se espera, podríamos disponer de un tratamiento eficaz. Y sería un gran paso para tratar otras alteraciones genéticas.

Evitar los ataques de migraña

Los avances para tratar este tipo de cefalea son numerosos y, unidos a un estilo de vida saludable, pueden hacer mucho para reducir el número y la intensidad de las crisis

Reconocer los síntomas y actuar cuanto antes es básico para que no vayan a más

Es muy probable que los humanos convivamos con la migraña desde hace miles de años. De hecho, el primero que describió de forma precisa sus síntomas fue el padre de la Medicina, Hipócrates, en la Grecia clásica. Desde entonces, y aunque sigue habiendo misterios sin revolver en torno a ella, los avances de la Ciencia han hecho que las herramientas para combatirla hoy en día sean mucho más numerosas, variadas y eficaces.

• **Un presente, y un futuro, esperanzador.** "Ahora disponemos de más de 40 tratamientos distintos, y los que vendrán, y la verdad es que a la mayoría de nuestros pacientes les cambiamos la vida. Todos los afectados tienen que ser conscientes de ello", afirma el doctor Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Lo dice porque sigue habiendo personas que creen que no se puede hacer nada por combatir la migraña. Al no acudir al médico, muchas acaban tomando fármacos por su cuenta, y esto puede provocar un efecto rebote que agrava o aumenta las crisis.

• **Darle la vuelta a la situación es posible.** Para lograrlo, además de acudir al médico si tienes frecuentes dolores de cabeza que alteran tu vida cotidiana, es imprescindible saber más sobre la enfermedad para reconocer sus señales, actuar cuanto antes y evitar, así, una crisis fuerte. Los hábitos también pueden hacer mucho para frenarlas.

Así es el dolor típico de las migrañas

"La migraña tiene unas características únicas que la distinguen de otros dolo-

Un dolor parecido, pero no igual

• **Cefalea tensional.** Provoca un dolor opresivo y generalizado (como si algo te apretara la cabeza), que suele notarse más en la parte de atrás. Aunque no ocurre siempre, estos síntomas son comunes al dolor migrañoso en algunos pacientes. Pero "el dolor tensional habitualmente mejora con la actividad física y las migrañas, en cambio, empeoran", aclara el doctor Porta-Etessam.

• **Cefalea en racimos.** Comparte con la migraña el hecho de que es un dolor muy intenso, que puede afectar a un lateral de la cabeza y que, a veces, presenta síntomas parecidos a los del aura (fotofobia, náuseas...). La diferencia principal está en la duración: "Es excepcional que la cefalea en racimos dure más de 3 horas, y en la migraña esta cifra se supera", añade el neurólogo.

res de cabeza. De hecho, no hace falta ninguna prueba complementaria para diagnosticarla, basta la historia clínica", remarca el experto.

- **Lo más habitual es notar latidos en una mitad** de la cabeza. Este dolor pulsátil suele empezar en la zona posterior, cercana a la nuca. "Esto hace que muchos pacientes o médicos piensen, erróneamente, que la migraña se produce por molestias cervicales", aclara el presidente de la SEN en su manual *Adiós a la migraña*. Pero aunque la lateralidad es frecuente, hay personas que notan el dolor, también, en toda la cabeza, y que lo describen más como un peso alrededor de ella que les oprime que como un dolor pulsátil.
- **El dolor empeora al mover la cabeza,** y las luces, el ruido o los olores molestan muchísimo a los afectados. El malestar es tal que les puede provocar, incluso, náuseas o vómitos.
- **Las crisis de dolor son largas.** "Suelen durar, habitualmente, entre 4 horas y 3 días", apunta el doctor.
- **Media hora antes pueden notarse señales.** Es lo que se conoce como aura, y les ocurre a entre un 15-20 % de pacientes. Lo habitual es que estas alteraciones sean visuales: pueden verse luces, destellos... aunque hay quienes sienten, también, hormigueo o adormecimiento muscular y dificultades para hablar. Esto puede hacer que se confunda con un ictus. "Pero hay características que nos ayudan a distinguirlo –aclara el experto–. El aura se nota de forma progresiva y, en cambio, el ictus es brusco. Además, en el ictus lo habitual es dejar de ver, mientras que el aura provoca que veamos luces".

Suele avisar antes... y dejar resaca después

Es otra de las características propias de este dolor de cabeza. Las horas previas, o incluso el día anterior, se

Entre un 15 % y un 20 % de los afectados sufren hormigueos, alteraciones visuales... Es lo que se conoce como migraña con aura

El especialista

EL FALSO MITO DEL EFECTO DE LA MENOPAUSIA

DR. JESÚS PORTA-ETESSAM

Presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Autor de *Adiós a la migraña* (Vergara)

✤ ¿Tras la menopausia las crisis disminuyen?
Depende. Hay mujeres a las que sí les pasa, mientras que otras no notan cambio o su migraña, incluso, empeora. Lo de la menopausia es un mito que conviene aclarar porque acaba generando expectativas, a veces falsas, en las afectadas.

✤ ¿Se sabe por qué algunas mejoran y otras no?
Aunque todavía no está suficientemente estudiado, creemos que en las mujeres que tienen migraña de baja frecuencia (7 o menos al mes), la estabilidad hormonal que ocurre en la menopausia les beneficia. En cambio, en las que tienen migraña de alta frecuencia (8 o más crisis al mes), estos cambios hacen que el dolor crónico perdure más. Creemos que los mecanismos cerebrales de una persona con migraña crónica son diferentes a los de una con migraña episódica.

Parece ser que el chocolate no desencadena la migraña, sino que son las ganas de dulce previas al ataque las que llevan a comerlo

puede notar dificultad para concentrarse, somnolencia, desánimo, más sed de lo habitual y apetencia por lo dulce. De hecho, "aunque se pensaba que el chocolate desencadenaba la migraña, en los últimos años hemos comprobado que, en la mayoría de pacientes, es la apetencia por lo dulce como síntoma premonitorio lo que les hace comerlo", aclara el experto en su manual.

• **Tras el dolor de cabeza, llega la resaca.** El primer día sin dolor, el afectado puede no tener hambre, notar cansancio y debilidad o algunos problemas para concentrarse.

El estilo de vida que reduce los ataques

"Los hábitos son absolutamente fundamentales para prevenir las crisis", afirma rotundo el doctor. Dormir bien es uno de los más conocidos, pero hay otros.

• **No te saltes las comidas.** Pasar mucho tiempo sin comer puede favorecer la aparición de migraña en algunos pacientes. Procura hacerlo siempre a la misma hora y que tu dieta sea sana y variada: se ha visto que las monótonas aumentan la frecuencia de las migrañas. Según un informe publicado en *Frontiers*, la monotonía en los menús aumenta los niveles de óxido nítrico, que se encarga de dilatar las paredes de los vasos sanguíneos y favorece la inflamación.

El ácido fólico de las espinacas, combinado con proteína animal, parece reducir las migrañas

Ambos mecanismos están estrechamente ligados a la aparición de la migraña. Tener siempre a mano un tentempié saludable (como unos frutos secos tostados) puede ayudarte también si empiezas a notar los síntomas premonitorios y llevas mucho rato en ayunas.

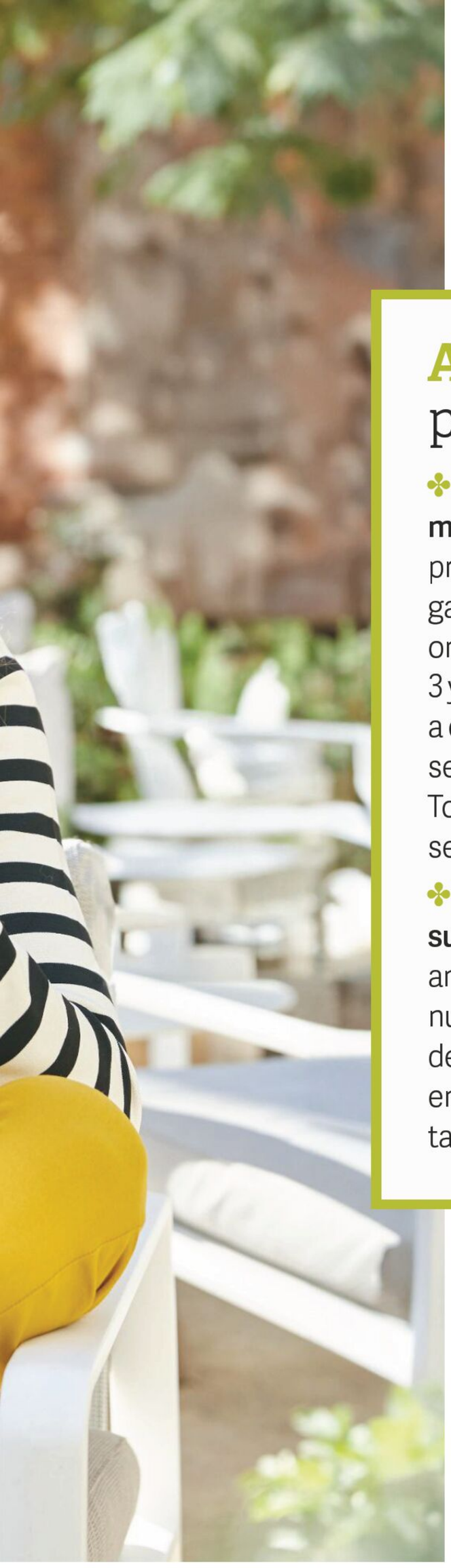
• **Vigila lo que comes.** Los quesos curados, el vino tinto, los ahumados... al favorecer que los vasos sanguí-

Remedios rescate cuando empieza el dolor

• **Tomarse un café.** Hacerlo al principio del ataque mitiga el dolor según la Clínica Mayo. La cafeína contrae los vasos sanguíneos, que cuando aparece la migraña se están dilatando. Pero no abuses en tu día a día.

• **El poder del jengibre.** Su efecto antiinflamatorio contribuye a reducir los síntomas según varios estudios. Tomarlo en infusión cuando se empiezan a notar las molestias podría ayudar a combatir el malestar.

• **Bebe agua a menudo.** La deshidratación favorece las crisis de migraña, empeora los síntomas y puede ralentizar la recuperación. Antes de encerrarte en la habitación a oscuras, coge una botella o jarra con agua.



Alimentos aliados para evitar las migrañas

✤ **Más pescado azul y menos procesados.** El primero es rico en omega 3, y los segundos en omega 6. Y aumentar los 3 y reducir los 6 ayuda a combatir la migraña según varios estudios. Toma también nueces y semillas de chía o lino.

✤ **Huevos y setas, por su vitamina D.** El efecto antiinflamatorio de este nutriente reduce el riesgo de migrañas. Los lácteos enteros y el pescado azul también lo aportan.

✤ **Ten presentes las verduras de hoja verde.** Te convienen porque son ricas en ácido fólico que, combinado con alimentos con vitaminas del grupo B (huevos, carnes, pescados...), previenen este dolor de cabeza según varios estudios.

✤ **Toma legumbres si tu migraña es hormonal.** El magnesio que contienen es especialmente eficaz en ellas. Lo encontrarás, también, en las almendras y los cereales integrales.

El cerebro de alguien con migraña responde a los estímulos de forma exagerada, por eso el silencio y la oscuridad son tan necesarios

Tener a mano un tentempié saludable puede ayudarte a frenar el ataque cuando hace muchas horas que no has comido

neos se dilaten también pueden ser un desencadenante. Aunque es algo que "les ocurre a menos del 20 % de los migrañosos", aclara el doctor. Si sospechas que te pasa, apuntar lo que has comido antes de los ataques puede ayudarte a identificar lo que te perjudica. Tampoco convienen los alimentos ricos en aditivos como el glutamato monosódico, un potenciador del sabor presente en salsas, precocinados... que favorece las migrañas según la Ciencia.

• **El ejercicio (moderado) reduce las crisis.** Hay pacientes que evitan el ejercicio porque es cierto que, durante las crisis, agrava el dolor. Pero caer en eso es un error: debes aprovechar los días en los que no sientas nada de dolor para moverte; las evidencias de que la actividad física reduce el número y la gravedad de los ataques de migraña son numerosas. Eso sí, lo mejor es elegir un ejercicio moderado, porque si es muy intenso sí que puede favorecer la cefalea, e hidratarse siempre correctamente mientras se realiza.

• **Si te notas estresado, toma medidas.** No dejes que los nervios y la ansiedad vayan a más, porque pueden venir acompañados de un ataque migrañoso. Existen un gran número de herramientas para combatirlo, desde respirar profundamente a practicar la atención plena, centrando tu interés únicamente en lo que estás haciendo.

• **Infórmate sobre las previsiones del tiempo.** Los cambios en la presión atmosférica son otro desencadenante. Por eso, los días de mucho viento o de calor intenso, si es posible, es mejor quedarse en casa.

Estrategias eficaces que dan alivio

Cuando pese a tomar estas medidas no se puede evitar un ataque, buscar un entorno con los mínimos estímulos ayuda a sobrellevarlo mejor. "Tomar el tratamiento pautado por el médico durante los síntomas premonitorios o cuando el dolor es leve también es fundamental para frenar el ataque", insiste el neurólogo.

• **La mente migrañosa necesita paz.** Tumbarse en un lugar tranquilo y oscuro en cuanto sea posible, ponerse gafas de sol antes de llegar a él y tapones para los oídos si hay ruido contribuye a reducir el dolor. Aplicar una compresa fría o masajear la zona también ayuda.

La postura de seguridad que salva vidas

Cuando atendemos a alguien que se ha quedado inconsciente, conviene ponerlo en la posición lateral de seguridad antes incluso de llamar a emergencias

DRA. BLANCA RODRÍGUEZ AYALA

Medicina General

Esta postura previene la posibilidad de que la persona inconsciente sufra un atragantamiento con su propia lengua o que su vómito pueda llegar a los pulmones y "bloquearlos".

PRIMERO, COMPRUEBA

Si no reacciona ni zarandeándola ligeramente, comprueba lo siguiente:

- **¿Respira?** Acerca tu oído a su nariz para notar la salida del aire. Descúbrele el pecho y comprueba que el tórax se mueve con normalidad. O utiliza el dorso de tu mano: acércalo a su boca para sentir en tu piel la expulsión del aire caliente.
- **¿Tiene pulso?** Compruébalo colocando tus dedos índice y corazón en su cuello o en la cara externa de una de sus muñecas.
- **Afloja su ropa.** Desabrocha botones, abre cremalleras... También el calzado y los complementos que lleve (cinturón, corbata...) y que puedan dificultar la respiración o entorpecer el flujo de sangre.

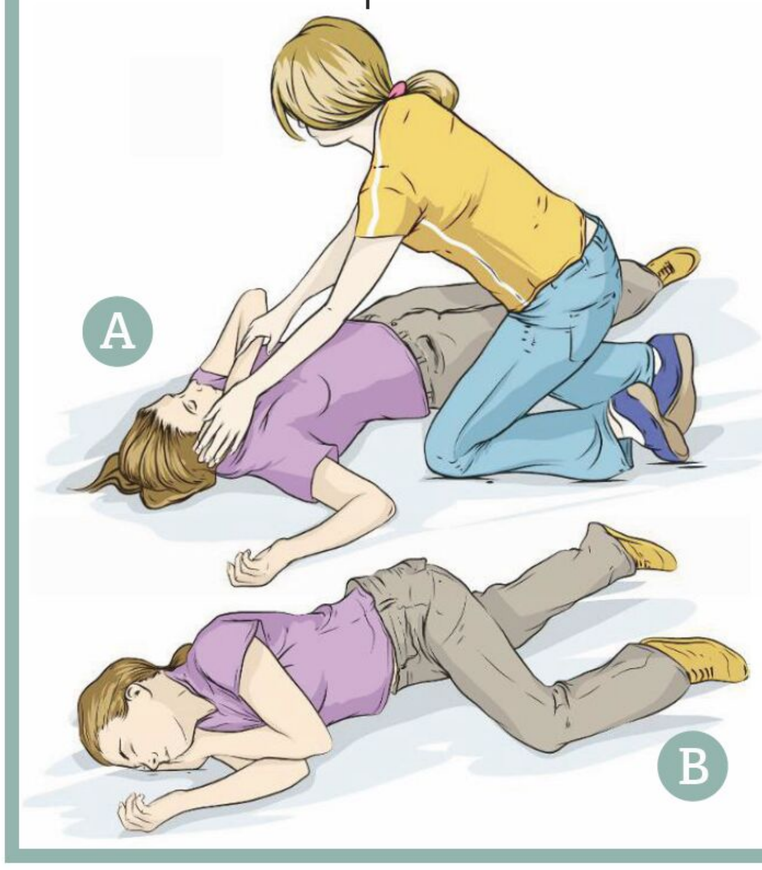
LUEGO, MUÉVELA

- **Túmbala boca arriba** totalmente estirada. Quédate de rodillas a su lado.
- **Estira el brazo que queda más cerca de ti (A).** La palma de esa mano debe mirar al techo. Dobla el codo para que forme un ángulo recto. Cruza el otro brazo por delante del cuerpo, llevando la mano sobre la mejilla contraria. O déjala sobre el pecho, cerca de su cara.
- **Tira de su cuerpo (B)** hacia ti cogiendo el hombro y la rodilla más alejados. Gírala hasta que esa rodilla contacte con el suelo y el brazo se apoye sobre el que está doblado. El dorso de la mano queda bajo la mejilla, a modo de almohada.

> El objetivo es impedir que su propia lengua o un posible vómito pueda ahogarla

- **Echa su cabeza un poco hacia atrás.** Así, la vía aérea (fosas nasales, faringe...) queda abierta y puede respirar mejor.
- **Controla su respiración cada 2-3 minutos.** Si la ayuda tarda, cambia de lado cada 30 minutos. Si no respira o lo hace agónicamente, ponla boca arriba e inicia la reanimación cardiopulmonar.
- **Para ello, pon tus manos, entrelazadas,** sobre la parte baja del esternón. Extiende los brazos y deja caer el peso de tu cuerpo sin doblar los codos (su caja torácica debe descender 5-6 cm). Haz 100-120 compresiones por minuto (puedes contar "mil uno, mil dos, mil tres..."). Cada 30 compresiones tápale la nariz y echa aire en su boca.

Detalles para hacerlo bien



- **El hecho de colocar la palma de su mano (A)** en la mejilla hará que, al girar el cuerpo, la cara no impacte directamente con el suelo.
- **Al doblar la rodilla y dejarla apoyada sobre el suelo (B)** logramos que, junto con el apoyo de los brazos, su cuerpo quede estable, sin posibilidad de girarse.
- **Si es una mujer embarazada** de más de 20 semanas, la posición de seguridad debe hacerse sobre el lado izquierdo para facilitar un buen retorno venoso.

Nota: Si sospechas que hay daño en el cuello o en la columna vertebral, simplemente déjala boca arriba y vigílala hasta que llegue la asistencia.

RBA

SABER VIVIR tve
sabervivirtv.com

TU OPINIÓN NOS INTERESA

Participa en la encuesta y consigue un Aspirador ROWENTA

ESCANEA ESTE QR
Para responder a nuestra encuesta

ASPIRADOR SIN CABLE
X-FORCE FLEX 9.60 AQUA

- **Aspira y friega**
- **Potente succión de hasta 100 Airwatts**
- **Batería de larga duración con hasta 45 min de autonomía**
- **Diseño ligero, 1,1 kg**
- **Visión Led**
- **Limpieza inteligente según el tipo de suelo**

ASPIRADOR VALORADO EN **270€**

Consulta las bases legales en este enlace **https://www.rba.es/general/bases-sorteo-saber-vivir-tiene-premio_271**

DRA. MARIAN ROJAS ESTAPÉ

Psiquiatra, autora de *Recupera tu mente, reconquista tu vida* (Espasa)

CÓMO CALMAR LA MENTE

PARA DISFRUTAR MÁS DE TODO

En la sociedad actual, en la que estamos conectados continuamente, nos hemos acostumbrado a vivir a golpe de felicidad inmediata. Pero no es lo que necesita nuestra mente ni lo que llena nuestras vidas

A la mayoría de personas les irrita un niño caprichoso que lo quiere todo y lo quiere ya, en el momento. Suele ser una irritación totalmente justificada. Sin embargo, sin darnos cuenta, la sociedad actual nos ha ido metiendo a los adultos en esa misma tesitura. Corremos el riesgo de volvernos adultos caprichosos que se mueven a golpe de gratificación inmediata: pedimos comida y en 20 minutos la tenemos en casa; mandamos un mensaje por el móvil y la respuesta nos llega en pocos segundos; con las plataformas de *streaming* podemos ir saltando de película en película o de serie en serie, según nos apetezca.

• **Pero el mundo de la gratificación rápida se hace cada vez más pequeño** porque ese tipo de recompensas aparece rápido... y se va todavía más deprisa. Y ahí estamos, sumidos en un círculo vicioso que solo lleva a que la mente se sobreexcite y que no podamos prestar suficiente atención a lo que es importante.

• **Eso no solo afecta a nuestra capacidad de concentrarnos,** de memorizar o de ejecutar bien cualquier tarea; también hace que a medio plazo tengamos palpitaciones, agotamiento físico y mental, que estemos desilusionados, irritables y solos. En fin, un cerebro sobreexcitado que pide a gritos algo de calma.

> Nuestros sentidos reciben tantos *inputs* y estímulos que casi no hay tiempo de reconocer lo que es importante y lo que no

DETECTAR UN ESTADO DE HIPERALERTA

Conseguirlo todo a golpe de clic, en cuestión de minutos, hace que nuestra tolerancia a la frustración disminuya, que nos alteremos por cualquier cosa y que la gratificación que sentimos sea cada vez menor.

• **Si te cuesta ver una película entera; si tienes que releer dos y tres veces** el mismo párrafo de un libro; si te olvidas rápidamente de algo importante que te han explicado..., tu mente pue-

Cuando haces, pero no estás

• **Cuando uno está inmerso en una actividad frenética,** cuando hacemos una cosa tras otra y todo o casi todo deprisa, la mente pierde capacidad para centrarse y para observar. Por lo tanto, para mejorar. En realidad, hacemos... pero no estamos.

• **También desaparece nuestra empatía.** Se ha demostrado que si no dejamos reposar a la mente, si el disfrute que sentimos no es duradero y solo pretendemos placeres inmediatos, tampoco tenemos capacidad de ponernos en el lugar del otro.

de estar en ese nivel de sobreexcitación tan poco saludable.

• **Un cerebro irritado se vuelve cómodo... y menos eficaz.** Nuestros sentidos reciben tantos estímulos a la vez que no tenemos tiempo de hacer un filtrado, de reconocer qué es importante para nuestra vida y qué no lo es. Ante eso, el cerebro puede desconectar sin previo aviso. Por eso, muchas veces tienes fallos de memoria y te vuelves olvidadizo.

RECUPERAR EL DISFRUTE DE LAS PEQUEÑAS COSAS

Como digo en mi último libro *Recupera tu mente, reconquista tu vida*, la felicidad depende del sentido que le damos a la vida. Y, cuando ese sentido no está claro, cuando somos incapaces de disfrutar de las pequeñas cosas, sustituimos esos vacíos por sensaciones dopaminérgicas, esas satisfacciones inmediatas que, lejos de perdurar, nos van robando la posibilidad de sentirnos felices.

• **Frente a la hiperestimulación constante, calma mental.** Además de ralentizar algo nuestro ritmo de vida y prestar más atención a lo (y a quienes) nos rodean, una de las mejores soluciones para no estar continuamente a la búsqueda de un placer tras otro, es encontrar un propósito en la vida. Como dijo Nietzsche: "Aquel que tiene un porqué para vivir es capaz de soportar el cómo".

> Hay una satisfacción rápida, inmediata, y otra duradera, que suele provenir de las cosas no materiales. Esta es la que nos acerca a la felicidad

• **Huye de la multitarea, evítala, porque no disfrutarás de nada** de lo que haces y corres un alto riesgo de que una o varias de esas tareas salgan peor de lo que te habías propuesto. No por falta de valía personal, sino porque tu mente, haciendo tanto a la vez, está distorsionada, aturdida.

• **Haz una cosa cada vez y centra toda tu atención en ello,** no solo desde los sentidos, también desde el corazón. Poniéndole ganas. ¡Verás cuánta satisfacción notas después!

Poco a poco, y sin que seamos totalmente conscientes de ello, estar hiperconectados domina nuestros actos y nuestros pensamientos

•**Desconecta las notificaciones de tu teléfono móvil.** No solemos hacerlo por temor a dejar de recibir alguna noticia importante, pero te aseguro que si es algo urgente y necesitan dar contigo, te encontrarán. Procura pasar un día al mes sin mirar el dispositivo; desconecta momentáneamente las aplicaciones a las que estés más enganchado... Debes dominar tú al teléfono, no él a ti.

EJERCICIOS QUE CALMAN LAS NEURONAS

Además de huir de esa vida falsa o *fake* que nos promete el teléfono móvil o Internet, nos conviene reacostumbrarnos a conectar con el momento presente. Y es que esculpimos nuestro cerebro en tiempo real según a qué prestamos atención. Si somos capaces de concentrarnos, de dar ese tiempo de respuesta al cerebro, podremos disfrutar mucho más de las cosas que nos rodean. Mejorar eso es mejorar nuestra capacidad de disfrute real. Te propongo unos sencillos ejercicios para aprender a enfocarte en cosas positivas.

• **Fíjate en 3 cosas buenas que te hayan sucedido últimamente.** Es muy probable que al principio no hayas reparado en que son positivas y es que no tienen por qué ser grandes cosas. Sentarse en un banco diez minutos y oír el canto de un pájaro es algo positivo y saludable. Pero por lo general nuestra mente está concentrada en mil cosas a la vez y eso –que tiene la capacidad de proporcionarte una sensación real de bienestar– te ha pasado desapercibido. Haz que se vuelva interesante. Puedes, incluso, escribirlo. Porque eso ayudará aún más a fortalecer tu atención.

• **Recuerda el sabor de algo que hayas comido hoy.** En ese momento lo notaste agradable, pero tu mente acudió de nuevo a la llamada de la hiperestimulación y dejaste de pensar en ello. Haz el intento de recrearlo de nuevo, ahora sí dando importancia a esa percepción gustativa. Haz también este ejercicio la próxima vez que te sientes a la mesa. Piensa en cómo saben los guisantes con jamón y huevo que estás comiendo; o el regusto tan agradable que deja una tajada de melón en tu boca. Cuando frenas el aturdimiento al que sometías a tu mente, de pronto puedes saborear de nuevo los alimentos. Y disfrutarlos. Piénsalo: ¿cuántas veces te has levantado de la mesa con una cierta insatisfacción por no haber comido bien? Seguramente no es que comieras mal, es que no le diste a tu cerebro el permiso para recrearse en los sabores y le diste, a cambio, decenas de cosas en las que pensar.

• **Presta atención a los sonidos que ocurren a tu alrededor.** Si estás en casa, descansando, apaga unos minutos el televisor y escucha. Quizá el llanto del bebé de un vecino; el sonido al fregar los platos de otro piso; la madre del segundo hablando con su hija... Recrea en tu mente cada una de esas situaciones y de esas personas. Puedes hacerlo también con los integrantes de tu familia y sus respectivos quehaceres. Cuando consigues enfocarte en algo tan concreto que tu mente está imaginando, estás fortaleciendo de una forma extraordinaria tus capacidades cerebrales.

Cuando el aburrimiento es aceptado y genera paz, nuestra batería mental se recarga

Respira lento: alivia cuerpo y mente

•**A respirar lento se aprende de pronto.** Solo hay que centrar la atención en ello. Nos ayuda a sentir más calma y bienestar, y también a alcanzar niveles superiores de conciencia: a ser conscientes de lo que hacemos y cómo lo hacemos, pero rebajando el estado de alerta.

• **Basta con coger el aire despacio** (mejor por la nariz), retenerlo dentro durante unos 4-6 segundos y expulsarlo también lentamente. Pruébalo incluso con las tareas que te generen estrés. ¡Verás qué cambio!

DATE PERMISO PARA PODER ABURRIRTE

Yo lo llamo el aburrimiento consentido, sin culpa. ¡Y sienta de maravilla!

✤ ¿Por qué es tan beneficioso? El aburrimiento nos facilita llegar al pensamiento profundo, a la reflexión, a la creatividad, porque mejora la conexión entre neuronas.

✤ Es el mejor antídoto contra una vida hiperactiva y dopaminérgica (ansiosa de placer), la mejor forma de evitar la saturación y el agotamiento de mente, cuerpo y corazón.

✤ Te recomiendo que te reserves al menos 5 minutos al día a no hacer nada. Y coloca bien lejos el teléfono móvil. Ese tiempo de aburrimiento consentido puede salvarte de un infarto, de una depresión, de ansiedades o de inflamaciones internas.

• **Lee en papel.** No importa que al principio "bailen" los ojos o que la mente vaya dando saltos entre pensamientos que nada tienen que ver con la lectura. Sigue practicando. Insiste. Te aseguro que pasado un tiempo acabarás leyendo totalmente concentrada y sintiéndote feliz por ese momento. Recuerdo que, de pequeña, en casa todos los domingos leíamos antes de sentarnos a comer. Mi padre ponía música clásica de fondo y toda la familia leía algo, cada uno lo que le correspondía por edad. Me parece importantísimo engancharnos de nuevo a la lectura en papel porque cada vez que pasamos una página nos adentramos más en la historia. Y eso no pasa al leer en una pantalla.

• **Practica la escucha activa.** Es otra de las habilidades que estamos perdiendo. Alguien cercano nos cuenta algo en confianza y, antes de que acabe la frase, ya está saliendo por nuestra boca un comentario, una réplica o una crítica. Eso no es prestar atención a esa persona, que en ese momento necesita de nuestro apoyo o de nuestro consejo sincero. Antes de dárselo, debemos escucharle. No quieras contestar enseguida; no tienes por qué hacerlo. Repite para adentro, mentalmente, lo que él o ella está diciendo y deja que resuene en tu cerebro para que todas tus neuronas procesen la información.

> Las pantallas nos acercan a los lejanos, pero –si abusamos de ellas– acaban por alejarnos de los cercanos, de quienes tenemos al lado

• **Vuelve a conectar con la mirada.** Cuando alguien te hable, cuando llegues a casa y saludes a los tuyos, levanta la mirada y conecta con ellos con los ojos. Hoy en día los teléfonos móviles nos están quitando esa conexión directa con los demás. Lo llevamos en la mano continuamente y estamos a la espera de recibir un mensaje, una notificación o de enviar nosotros algo. La pantalla nos acerca a los lejanos, pero nos aleja de los cercanos.

• **Haz deporte en la Naturaleza.** En ella eliminamos el estrés, el cortisol, porque el cerebro crea una conexión, casi espontánea, con ese entorno verde. Y entramos en un estado de bienestar y calma muy placentero.

DR. MANEL ESTELLER

Director del Instituto de Investigación Josep Carreras (Barcelona)

CADA ÓRGANO ENVEJECE A UN RITMO DISTINTO

TENEMOS VARIAS EDADES BIOLÓGICAS

La edad cronológica es la que indica el DNI según nuestra fecha de nacimiento; la biológica corresponde a la velocidad con la que el cuerpo envejece. Y ahora sabemos que tenemos tantas edades biológicas como órganos

Unos años atrás descubrimos la importancia que tienen los hábitos diarios –y la epigenética– en la salud y en el ritmo de envejecimiento. Estudiamos varias parejas de gemelos y pudimos constatar cómo la vida había tratado a cada hermano. Nos llamaron la atención dos gemelos en concreto: uno, de aspecto envejecido, era enfermizo y débil; el otro, con un rostro y un cuerpo más joven, rebosaba salud y energía.

¿Qué había pasado para que uno y otro fueran tan diferentes aun compartiendo idéntico material genético y teniendo, en teoría, que parecerse como dos gotas de agua? La epigenética. Es decir, el mecanismo que –por estilo de vida, hábitos y factores ambientales– da lugar a que unos genes se expresen y otros se silencien (en esos genes se van produciendo unas marcas o modificaciones químicas que llamamos metilación).

El gemelo de salud quebradiza vivía junto a una carretera con mucho tráfico, fumaba, bebía alcohol a diario y no cuidaba su alimentación. El otro

El hallazgo es importante porque muchas dolencias se pueden frenar si se actúa antes de que haya síntomas

había seguido hábitos de vida mucho más saludables... y su aspecto exterior se lo agradecía. En realidad, no solo su aspecto exterior, también sus órganos habían envejecido más lentamente que los de su hermano.

LIBERAN PROTEÍNAS QUE SIRVEN DE CHIVATO

La Ciencia ahora nos descubre que, por dentro, el cuerpo envejece a diferentes velocidades. Lo ha estudiado un equipo de científicos de la Universidad de Stanford (EE. UU.), liderados por el profesor de Neurología Tony Wyss-Coray. Estos investigadores han comprobado que, en una misma persona, el corazón puede tener muchos más años que el hígado, por ejemplo. O a la inversa, que el hígado dé problemas bien pronto mientras que el corazón se mantiene fuerte y con un latido enérgico.

• **También se sabe que el órgano que peor envejece es el que más influye** en el estado de salud general y en los años que puede vivir ese individuo. Es más, seguramente conforme pase el tiempo, los otros órganos se irán debilitando por la falta de cuidado de aquel otro.

• **¿Cómo se ha podido conocer? Identificando las proteínas** relacionadas con cada órgano. Luego, se midieron cómo subían o bajaban sus concentraciones y eso permitió saber que una elevación de una proteína significaba una alerta, un aviso, de envejecimiento prematuro del órgano o tejido que la libera y la vierte a la sangre.

• **La muestra estudiada fue grande.** Se analizó la sangre de casi 5.676 pacientes de entre 20 y 90 años y 11 órganos y sistemas del cuerpo: cerebro, corazón, sistema inmunitario, pulmones, riñones, hígado, músculo, páncreas, tejido graso, venas e intestino.

• **Quiénes tienen un órgano dañado.** La proporción no es insignificante: se calcula que le pasa a una de cada cinco personas sanas mayores de 50 años (el 18,4 %). Tienen entre un 15 % y un 50 % más riesgo de sufrir enfermedades en ese órgano en los 15 años siguientes.

• **¿Son muchos los que tienen dos o más órganos envejecidos?** Aquí los datos son menos inquietantes: según estos estudios, ocurre en una de cada 60 personas.

En unos 5 años podría haber un análisis de sangre que nos dijera cuál de nuestros órganos está delicado

TENER INFORMACIÓN PARA ACTUAR A TIEMPO

Al igual que ocurre con cualquier otra investigación en salud, el objetivo último será poder prevenir alteraciones que ahora pasan desapercibidas. Que la persona afectada mejore sus hábitos es primordial (por ejemplo, que deje de fumar para no dañar más sus pulmones), pero también generar test y pruebas para poder hacer un diagnóstico médico precoz.

• **Una analítica nos dirá la edad de nuestros órganos.** Un análisis muy similar al que ha permitido a los científicos identificar las proteínas alteradas estará disponible en un futuro no lejano. Se espera que en unos 5 años ya se pueda usar ese análisis, que nos informará del órgano que tenemos más delicado (si es que hay alguno). Con esa información podremos poner en práctica los hábitos adecuados para cuidarlo y, si es posible, recuperarlo.

HÁBITOS QUE LOS CUIDAN

Dieta Mediterránea y ejercicio aportan salud a todos los órganos, que mejoran aún más con estos cuidados específicos.

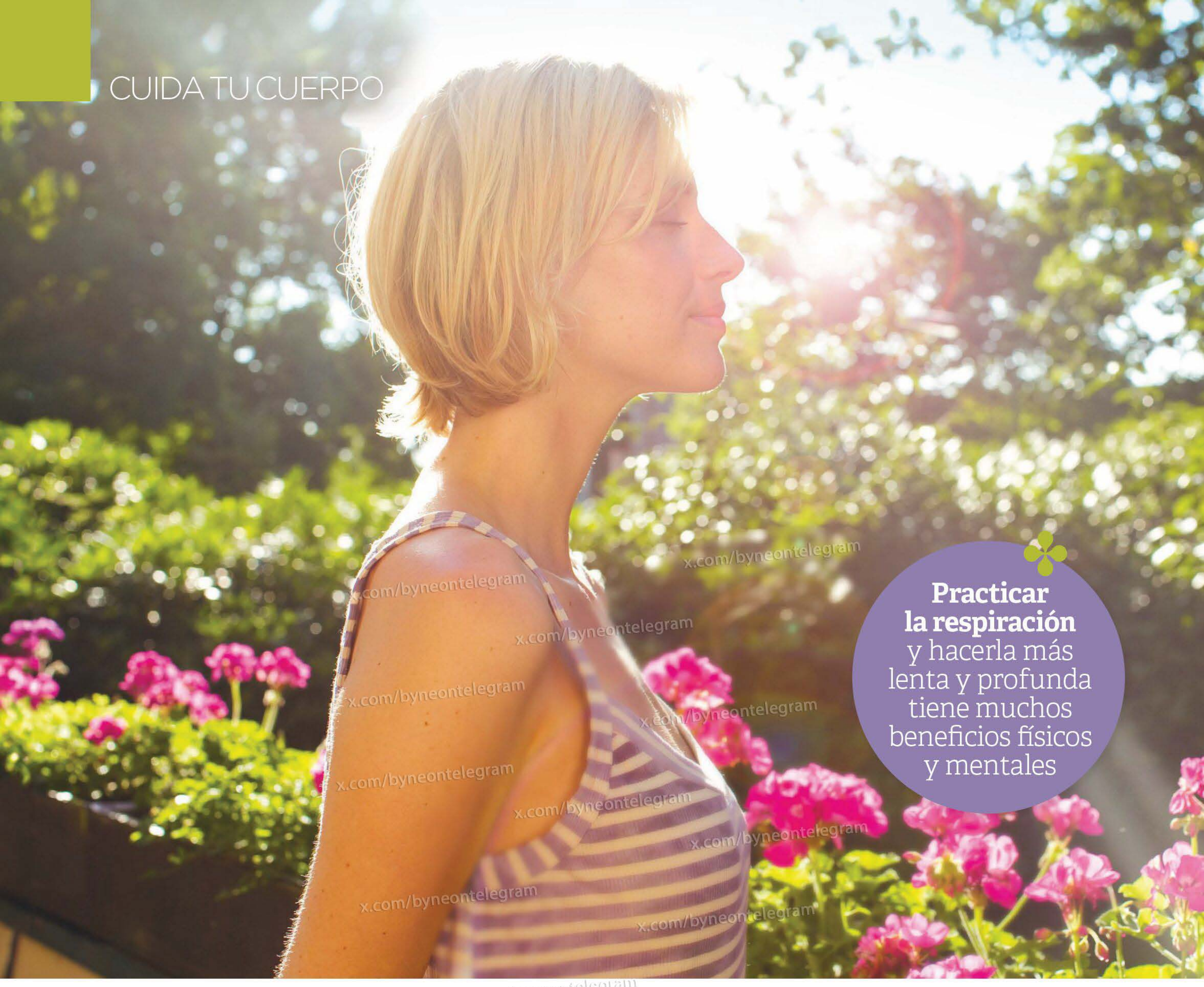
✤ **Corazón:** Una alimentación rica en omega 3 y en antocianinas (arándanos, moras, col morada, rábanos...); con poca sal y ejercicio moderado.

✤ **Cerebro:** Mantener activas las neuronas leyendo, haciendo crucigramas y socializando; evitar el exceso de azúcar.

✤ **Hígado:** Tomar más vegetales amargos (endibias, coles, alcachofas, rúcula...) y rojos (tomate, sandía, albaricoque... por sus polifenoles); evitar las grasas saturadas para que no suban las transaminasas y limitar (o evitar) el alcohol.

✤ **Pulmones:** No fumar ni exponerse al humo ajeno o a ambientes muy contaminados; tomar suficientes alimentos con vitamina A.

✤ **Riñones:** Beber al menos 1 litro y medio de agua; evitar las dietas hiperproteinadas y la automedicación.



Practicar la respiración y hacerla más lenta y profunda tiene muchos beneficios físicos y mentales

x.com/byneontelegram
byneon Neon147

PULMONES LIMPIOS Y SANOS

Respirar bien alarga la vida

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
O escanea el código QR:

Hacer respiraciones más lentas y profundas nos ayuda a restablecernos más rápidamente después de una neumonía, una bronquitis o un resfriado fuerte; y además oxigena mejor todo el cuerpo y da vida a cada tejido y a cada célula

DRA. BLANCA RODRÍGUEZ AYALA

Medicina General

Al ser la respiración un acto involuntario, damos por hecho que lo hacemos bien y solo prestamos atención a los pulmones cuando los notamos cargados o nos cuesta respirar. Sin embargo, es el órgano interno que tiene más contacto con el exterior, por la entrada y salida del aire (y todas las

Existe un eje intestino-pulmón; por eso, respirar con el abdomen ayuda a mejorar las digestiones

partículas disueltas en él). Eso, y la falta de cuidado directo, lo convierten en uno de los mejores candidatos a debilitarse y enfermar.

• **La importancia de respirar lento y profundo.** Con cada entrada de aire oxigenamos las células del cuerpo; con la espiración, su salida, las desintoxicamos al eliminar el dióxido de carbono sobrante. Si ese CO_2 no se expulsa y se da lo que los médicos llamamos hipercapnia, se acumularía en la sangre y provocaría un estado de acidosis que, a largo plazo y mantenido en el tiempo, podría ocasionar daño en las células del organismo y síntomas, como dolores de cabeza y envejecimiento prematuro.

• **Junto a esa expulsión de desechos en forma de gas,** respirar de la forma correcta favorece que tengamos una mejor digestión. Algunos estudios han comprobado que respirar profundo y desde el estómago mejora incluso el reflujo gastroesofágico crónico. Y es que, igual que el estómago se comunica con el cerebro, también lo hace con el sistema respiratorio. Es lo que se conoce como el eje intestino-pulmones.

• **No es mala idea, por lo tanto, dedicar** unos minutos a respirar bien tras haber comido, en especial si sueles tener digestiones lentas y mucha acidez. Eso puede ayudar también a que se asimilen mejor los alimentos que se acaban de consumir porque aumenta la secreción de enzimas digestivas encargadas de descomponer los alimentos y aprovechar sus nutrientes.

• **Una buena respiración aumenta la circulación** sanguínea y el retorno venoso hacia el corazón, logrando que este haga menos esfuerzo. Este beneficio se consigue porque, cuando hinchamos el abdomen y lo que movemos es el diafragma (que está estrechamente relacionado con el corazón, el estómago y los pulmones, y separa la cavidad torácica de la abdominal), se moviliza la sangre de la aorta y de la vena más

Intenta que cada inhalación dure al menos 6 segundos; la expulsión de aire debería durar el mismo tiempo

NUTRE TUS PULMONES

Determinados alimentos nutren de una forma especial las mucosas respiratorias, como las avellanas, por su vitamina E. Da también prioridad a estos otros nutrientes.

✤ **Vitaminas C y A.** Ninguna de las dos suelen faltarnos hoy en día y es una buena noticia: sin ellas, las mucosas pulmonares se debilitan.

✤ **Vitaminas K y D.** Ellas sí suelen ser más deficitarias y los estudios han visto que si hay bajos niveles se sufren más infecciones respiratorias.

✤ **Pescados azules y semillas.** Se ha comprobado que el omega 3 mejora la capacidad pulmonar, incluso en pulmones ya afectados.

✤ **Vegetales y fruta fresca.** Sus antioxidantes pueden evitar una bronquitis o un enfisema pulmonar (los alveolos se alteran y cuesta respirar).

✤ **Más fibra, sobre todo si fumas.** La fibra dietética (de los alimentos) beneficia al eje intestino-hígado-pulmón, mejorando su funcionalidad.

EJERCICIOS PARA TENER CAPACIDAD PULMONAR

Si los repites varias veces a la semana, logras aumentar el volumen respiratorio, y eso es garantía de tener unos pulmones fuertes y sanos.

✤ **Coge aire por la nariz y luego suéltalo con los labios fruncidos, como si quisieras dar un beso.** El ejercicio ayuda a mantener las vías respiratorias abiertas más tiempo, facilitando que el aire fluya. Puedes colocar una vela o una cerilla frente a tu cara, a unos 20 cm, y respirar con la intención de no apagarla. Eso te obligará a hacerlo suavemente; concéntrate en hacer respiraciones lentas. Practica 10 minutos cada día.

✤ **Infla 10-15 globos respirando previamente también por la nariz.** La terapia con balón es una técnica muy utilizada en fisioterapia respiratoria que se está aplicando incluso para mejorar la salud pulmonar de personas que han padecido COVID o una neumonía grave. El inflado de globos permite que se fortalezcan los músculos respiratorios e intercostales y ganar tolerancia al dióxido de carbono. Si lo necesitas, descansa cada 3-4 globos que hinches.

✤ **Resopla varias veces con fuerza para remover las secreciones de las vías respiratorias bajas.** Coge una cantidad normal de aire (por la boca o la nariz) y luego suéltalo de forma activa (con energía) y prolongada como si quisieras llenar un espejo de vaho. Repite 8 veces. Intenta no toser porque la tos haría menos efectivo el ejercicio respiratorio.

✤ **Si tienes una dolencia pulmonar o notas dolor al hacerlo, habla con tu médico**. En tu caso necesitas ejercicios dirigidos por un profesional de la salud.

grande del cuerpo, la vena cava inferior.

Por qué respirar más profundo

Hay una gran diferencia entre respirar 15 veces por minuto (equivale a una respiración rápida) o hacerlo solo 5 o 6 veces en ese tiempo (eso es una respiración lenta y controlada). Los beneficios que he mencionado antes se dan, sobre todo, cuando la respiración es así, profunda, diafragmática.

- **La respiración torácica o pulmonar** es la que hacemos la mayoría de veces cuando no prestamos atención. Esta manera de coger y expulsar el aire, más rápida, utiliza principalmente los músculos de las costillas, que son los responsables de expandir el tórax.
- **Es mejor la abdominal o diafragmática.** Con ella logramos que los pulmones se expandan más porque se aprovecha el hueco que queda cuando el abdomen se distiende al respirar; de esta manera, se vacían y llenan del todo cada vez. Si no estás acostumbrado a respirar de esta forma, al principio necesitarás hacerlo con intención, cogiendo el aire por la nariz e inflando el abdomen y no el pecho.
- **Que dure 6 segundos al menos.** Cada inhalación debería durar al menos 6 segundos; y lo mismo la exhalación, la salida de ai-

Un cuerpo oxigenado tiende al equilibrio y la salud; e incluso puede mejorar el aspecto físico

Las buenas posturas facilitan una respiración más efectiva

La posición del cuerpo tiene una influencia directa sobre cómo estamos respirando. Por eso, conviene cuidar las posturas para no interrumpir el flujo de aire ni hacer una respiración entrecortada y poco eficaz.

• **Al sentarte.** Tanto si te echas hacia delante como si estás ladeado, por poner las piernas sobre la silla por ejemplo, la respiración es menos profunda. Otro error común es sostener el teléfono entre el hombro y la oreja, ya que también se reduce la función respiratoria.

• **Al dormir.** La postura boca abajo (prono) aprisiona los pulmones, en especial si hay mucho volumen corporal. Es preferible dormir de lado o boca arriba, con la cabeza y el torso levantados. Así se reduce la presión sobre el diafragma y facilita que los pulmones se expandan.

• **Al caminar.** Tener el hábito de caminar aporta salud a nuestros pulmones porque aumenta lo que se llama el volumen espiratorio forzado, que es la cantidad de aire expulsado durante el primer segundo después de una inspiración y una espiración máximas. Sin embargo, cuando caminamos con la espalda arqueada y los hombros echados hacia delante le hacemos un flaco favor a nuestros pulmones porque, sin quererlo, disminuimos la cantidad de aire que penetra (provoca el colapso del pecho y de la caja torácica). Tampoco interesa caminar en tensión porque los músculos consumen más oxígeno.

re. Así te aseguras de que el cuerpo se oxigena mejor y los pulmones se limpian por completo. Y consigue hacer 5 o 6 ciclos respiratorios completos (entrada y salida de aire) por minuto.

Aguanta un poco más la respiración

Pasar unos segundos sin respirar, aguantando el aire antes de expulsarlo, es aún más beneficioso. Si nos acostumbramos a realizar esa hipoxia intermitente por la mañana y por la tarde, logramos...

• **Tener mejor tolerancia al dióxido de carbono.** Cuando conseguimos que el organismo responda mejor a una retención controlada de ese gas, favorecemos que llegue más oxígeno a todos los tejidos del cuerpo.

Los atletas suelen esperar unos segundos antes de expulsar el aire para aumentar su rendimiento

• **Ayuda a rebajar la inflamación interna.** Ese dióxido, pese a ser un desecho del organismo, contribuye a disminuir las pequeñas pequeñas constantes inflamaciones que ocurren en nuestro interior y que, si se cronifican, acaban enfermándonos. De hecho, esperar unos segundos antes de expulsar el aire es la técnica que usan muchos atletas profesionales para incrementar su rendimiento antes de una competición.

• **Cómo se hace.** Siéntate cómodamente en una silla con respaldo y apoya bien la espalda. Haz 30 respiraciones profundas seguidas (si no estás acostumbrado puedes notar un ligero mareo porque estás forzando una hiperventilación, pero suele pasar pronto). Tras la última espiración, una vez que has vaciado los pulmones por completo aguanta la respiración todo lo que puedas. Cuando ya tengas necesidad de volver a respirar, realiza una inspiración muy profunda y aguanta el aire de nuevo. Repite el ciclo 3 veces, pero en esta ocasión haz solamente 10 respiraciones cada vez, no 30.

• **Si lo practicas varias veces en semana,** verás que, poco a poco, puedes aguantar la respiración cada vez más tiempo.

Odontología

A QUÉ SE DEBE LA SENSACIÓN DE BOCA SECA Y CÓMO SOLUCIONARLO

Cada mañana me despierto con la boca muy seca. ¿Es una situación normal? ¿Hay maneras de segregar más saliva?

Carmen Aguilar (Sevilla)

DOCTOR SIMÓN PARDIÑAS

Odontólogo especialista en Periodoncia y Cirugía oral

• **Despertarse con esa sensación puede ser normal,** ya que durante el sueño la producción de saliva disminuye de forma natural (cada día segregamos 1 litro). Es algo que también influye en el mal aliento matutino.

• **Sin embargo, debería desaparecer** en cuanto nos cepillamos los dientes o desayunamos. Si la sensación dura el resto del día, entonces podría ser otro problema llamado xerostomía.

• **Ocurre si hay un flujo inadecuado de saliva.** No es una enfermedad, sino un síntoma o un efecto secundario de ciertos medicamentos (como antihipertensivos o antidepresivos). Se aconseja beber más agua y extremar la higiene bucal, además de reducir la ingesta de alimentos azucarados y picantes, y disminuir el consumo de alcohol y tabaco.

• **Los caramelos o chicles sin azúcar** estimulan el flujo de saliva. Y en casos extremos, se puede recetar el uso de saliva artificial (se hace con agua, electrolitos, enzimas...) o medicamentos que estimulen su producción.

Reumatología

QUE EL CUERPO SEA DEMASIADO FLEXIBLE PUEDE DAR PROBLEMAS

Tengo hiperlaxitud articular; suelo tener luxaciones y me salen muchos moratones. ¿Qué puedo hacer para evitar estas complicaciones?

Rosa Hernández (Valladolid)

DRA. OLAIA FERNÁNDEZ BERRIZBEITIA

Portavoz de la Sociedad Española de Reumatología

• **Llevar un estilo de vida sano es fundamental:** respetar las horas de descanso, seguir una dieta variada y realizar actividad física muy suave, que no requiera esfuerzos importantes ni forzar las articulaciones. Están especialmente indicados la natación, el pilates, el yoga y otras técnicas de relajación, y los estiramientos.

• **Hay que evitar a toda costa la sobrecarga** de las articulaciones. Eso implica no cargar con pesos, pero también intentar mantener un peso saludable. Y aunque no siempre es fácil, conviene rehuir el estrés porque puede contribuir a que aparezcan contracturas musculares.

• **En situaciones de mucho dolor,** utilizar muñequeras, tobilleras y similares puede ser útil. También las sesiones de fisioterapia pueden mejorar los síntomas. El uso de analgésicos, antiinflamatorios e infiltraciones con corticoides deben ser siempre puntuales para evitar complicaciones.

Oftalmología

IDENTIFICAR INFECCIONES EN EL OJO

Me han diagnosticado uveítis. ¿De verdad es tan difícil saber la causa?

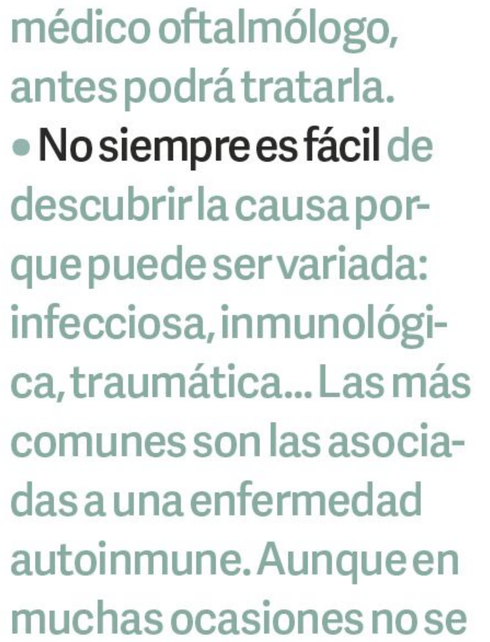
Laura Otero (Lugo)

DR. JULIO ORTEGA-USOBIAGA

Médico especialista en Oftalmología

• **Esta inflamación** de la úvea (la capa media del ojo) tiene unos síntomas que es importante identificar pronto: dolor, molestia a la luz (fotofobia) y visión borrosa. Cuanto antes se consulte a un médico oftalmólogo, antes podrá tratarla.

• **No siempre es fácil** de descubrir la causa porque puede ser variada: infecciosa, inmunológica, traumática... Las más comunes son las asociadas a una enfermedad autoinmune. Aunque en muchas ocasiones no se logra identificar el origen, con antiinflamatorios se controla casi siempre.



Cirugía

REFORZAR UNOS HUESOS QUE ESTÁN DEBILITADOS

¿Se puede fortalecer una vértebra con riesgo de fractura por osteoporosis?

Jesús Serra (Barcelona)

DR. J. M. VALLE FOLGUERAL

Neurocirujano especialista en Cirugía de columna

• **Solo se interviene si hay una fractura** vertebral seria; si es leve y causa pocos síntomas, tampoco se opera. En estos casos, al paciente con osteoporosis se le suele recomendar un tratamiento con fármacos específicos para su caso, como los bifosfonatos orales que logran un incremento de la densidad ósea y disminuyen el riesgo de fractura vertebral, junto con los cambios dietéticos y de su estilo de vida.

• **Otra cosa es que exista una fractura** vertebral aguda que provoca dolor dorsal o lumbar muy invalidante y que no responde al tratamiento analgésico. Para esos supuestos disponemos de técnicas quirúrgicas mínimamente invasivas de refuerzo vertebral, como la vertebroplastia y la cifoplastia, que reducen la intensidad del dolor y la incapacidad de moverse con normalidad que tiene el paciente.

• **Inyectamos una mezcla de cemento** en la zona afectada a través de una punción, y lo hacemos guiados por TAC y un sistema de navegación óptica 3D. De esta manera conseguimos reforzar el cuerpo vertebral. Como decía, la técnica es mínimamente invasiva y se lleva a cabo en unos 45 minutos. No se recomienda consolidar más de 3 vértebras en una sola sesión.

• **Esta intervención mejora la calidad de vida** de las personas que sufren un dolor invalidante por una fractura osteoporótica aguda, que así consiguen evitar la inmovilidad prolongada y el tener que colocar corsés ortopédicos y otros dispositivos de sujeción (ortesis). Tras la operación el paciente se puede reincorporar muy pronto a sus actividades diarias.

Existen algunas técnicas quirúrgicas poco invasivas, pero solo se aplican en casos concretos

Consejos de Nutrición

Es mucho más digestiva que otras lechugas, por lo que es ideal para tomarla por la noche

PLATOS REVITALIZANTES Y DEPURATIVOS CON LAS CRUJIENTES ENDIBIAS

La endibia es una hortaliza a tener muy en cuenta porque, aparte de ofrecer variedad a nuestras ensaladas, nos aporta vitalidad en caso de cansancio físico o mental, es digestiva, ayuda a eliminar líquidos, es un buen depurativo del hígado y tiene muy pocas calorías.

FUENTE DE HIERRO Y ZINC

Es asimismo una buena fuente de hierro, potasio, vitamina A, ácido fólico y zinc, lo cual previene la anemia, protege nuestra salud cardiovascular y da un empujón al sistema inmunológico.

- **Haz una colorida ensalada** con cherrys, pimiento, pepino, rabanitos, queso feta, aceitunas, cebolla roja y pechuga de pollo asada en daditos. Aliña con salsa de yogur.
- **Con salmón ahumado.** Mezcla queso de untar con medio limón y añádelo a las endibias, incorporando además salmón, cebolletas, pepinillo, huevo cocido y perejil picado.

Más serotonina para tu ánimo

✤ **Puedes ayudar a tu intestino a producir este neurotransmisor recurriendo a algunos alimentos.** La serotonina es una hormona clave para nuestro equilibrio emocional que se encuentra en nuestro cerebro y en un 90 % en nuestro intestino. Podemos ayudar a producirla aumentando el consumo de alimentos probióticos como el kéfir o los fermentados, arándanos (al menos 15 al día), semillas de lino y sésamo, o crucíferas como el brócoli, la col o el berro.

Rollitos de mango

En el desayuno, como entrante o tentempié, pela y corta un mango en gajos, coloca unas ramitas de rúcula a lo largo de cada uno y envuélvelo con una loncha de jamón serrano. ¡Delicioso y nutritivo!

Potencia tus ensaladas

Con aliño de albahaca. Prepáralo con 3 cucharadas de aceite de oliva, 1 cda. de vinagre, 3 hojas de albahaca fresca, 1 tomate seco picado, media cucharadita de orégano y una pizca de sal.

¿Sabías que...?

La vitamina C ejerce un efecto protector frente a la formación de cálculos biliares. Las naranjas, los kiwis y los pimientos te la ofrecen en cantidad.

MÁS FÁCIL Y PRÁCTICO

✤ **Sepia en su punto.** Para conseguir que la sepia te quede bien hecha y blandita, debes congelarla antes para que se rompan sus fibras. Al descongelarla, sécala con papel absorbente, pásala por la sartén unos minutos sin sal ni aceite para que elimine la máxima cantidad de agua. Luego córtala en trocitos, échale sal y saltéala unos minutos en aceite de oliva caliente hasta que se cocine. Al final, añádele una majada de ajo y perejil con un chorrito de limón en la misma sartén y sirve.

✤ **Saltea la carne con fruta.** Conseguirás que la carne quede más jugosa. La actinidina del kiwi, la papaína de la papaya y la bromelina de la piña son excelentes para ablandar la carne y darle un toque especial.

Para acompañar

• Pisto listo para usar. Cuando lo prepares, cocina más de la cuenta y congela la parte que no necesites ese día. Te puede servir para acompañar platos con espaguetis, quinoa, arroz basmati, brochetas... o para improvisar una cazuelita de garbanzos y huevo al horno. A los ingredientes tradicionales (calabacín, pimiento, tomate...) le puedes añadir calabaza o cebolla morada.

CÚRCUMA Y PIMENTÓN EN TUS ARROCES

Tanto la curcumina como la capsaicina del pimentón picante son buenos antiinflamatorios y antioxidantes que se potencian entre sí, además de aportar un sabor excelente al arroz.

NO COCINES CON PAPEL DE ALUMINIO

El calor, sobre todo a partir de los 200º, o ingredientes ácidos como el limón o el vinagre pueden provocar que el aluminio se transfiera al alimento... y a tu cuerpo. Mejor busca alternativas como el papel vegetal.

¿Es seguro comer patatas verdes, con brotes o arrugadas por el tiempo?

Estas características indican que tienen mucha solanina, un compuesto que está presente en ellas de forma natural, pero que se incrementa en estas condiciones y puede ser tóxico. Mejor descártalas.

AGUACATE, EL TENTEMPIÉ SACIANTE Y NUTRITIVO

Afortunadamente hemos dejado atrás la idea de que es un vegetal demasiado calórico y ahora sabemos que tomado con moderación tiene muchos beneficios: disminuye la sensación de hambre entre las comidas, es cardiosaludable (el 72 % de su grasa es de tipo monoinsaturado), aporta la antioxidante vitamina E y su vitamina B6 favorece la salud del sistema inmunitario. Además, es muy versátil y lo podemos tomar en cualquiera de las ingestas del día, ya desde el desayuno.

- **En una tostada con arándanos.** Disponlo en lonchas y con mermelada de arándanos y frutos enteros encima. También es delicioso en una tostada con queso fresco, sésamo y tomate.
- **En una crema fría.** Pela 2 aguacates y rocíalos con limón, ponlos en la batidora y añade un yogur de soja. Bate la mezcla añadiendo sal, 4 vasos de caldo vegetal y 2 cucharadas de jerez, y espolvorea con perejil. Es un plato muy indicado en caso de inflamación y de sequedad de la piel.

Plátano
para combatir la astenia

Está muy indicado en caso de fatiga o anemia debido a que sus azúcares se transforman en energía de inmediato. Además, es una buena fuente de magnesio, potasio y vitaminas A, C y B.

Vinagre
de manzana sin filtrar

Mantiene por su poso turbio o "madre" una mezcla de bacterias, aminoácidos y enzimas buenas para la microbiota. Ayuda a reducir la grasa abdominal y a controlar los niveles de azúcar.

Agua
con rábano y pepino

Corta 10 rábanos y ½ pepino en láminas muy finas, y échalas en una jarra. Añade el zumo de un limón y 1 litro de agua mineral y deja reposar 1 h antes de tomarla.

Cocinar sin perder nutrientes

Tu alimentación puede ser mucho más multivitamínica si varías los platos que comes y cocinas bien los alimentos

SARA MANSA GARCÍA

Nutricionista y dietista

Por suerte, y pese al avance de los ultraprocesados, cada vez hay más personas interesadas en asegurarse de que lo que comen les alimenta de verdad. Es el primer y quizá más importante paso para usar la alimentación como un puntal de nuestra salud. El siguiente paso debe ser, precisamente, procurar que la forma de tratar el producto en la cocina no destruya nutrientes. Y, en eso, todavía hay detalles que muchos no conocen.

- **Los alimentos de ahora tienen menos nutrientes.** Los procesos agrícolas modernos consiguen mayor número de cultivos, pero alteran la salud del suelo. De ahí que muchos expertos alerten de que lo que comemos hoy tiene menos valor nutritivo (menos calcio, hierro, fósforo, vitaminas C y B, e incluso proteínas en algunos casos, debido a los fertilizantes usados) que lo que cultivaban nuestros abuelos. Justamente por eso, tenemos que proponernos no perder más nutrientes en aquellos pasos que dependen de nosotros: almacenamiento y cocción.
- **No todos los nutrientes se destruyen igual.** El tipo de cocción y el alimento marcan la diferencia. Vamos a dar un repaso al trato que necesita cada tipo de alimento para que sigan dándonos lo más preciado que guardan en su interior.

Los vegetales: a fuego bajo y poco tiempo

En este apartado interesa distinguir entre los dos tipos de vitaminas que nos vamos a encontrar en los productos de la huerta por-

Al hervir los alimentos no hay que pasarse con el tiempo de cocción; al dente son más nutritivos

¿Sirve de algo añadir limón al agua de cocción?

En algunos hogares se mantienen dos costumbres a la hora de hervir las verduras: añadir un chorro de zumo de limón o bicarbonato. ¿Algo de eso ayuda a mantener mejor sus nutrientes? Parece que **agregar un poco de limón exprimido sí porque la vitamina C tarda más en destruirse**. Además, ayuda a mantener mejor el color de las verduras (frena el cambio de tono). El bicarbonato, en cambio, no conviene porque ocasiona la destrucción de esa vitamina C, de la tiamina (B1), la riboflavina (B2) y del ácido pantoténico (B5), además de dejar las verduras demasiado blandas.

que tienen diferentes grados de estabilidad y se alteran de distinto modo:

- **Las vitaminas hidrosolubles: C y las del grupo B.** La vitamina C (de, por ejemplo, los pimientos, las espinacas o las patatas) y el folato (vitamina B9 que contienen las verduras de hoja verde) son especial-

mente sensibles a las cocciones: se destruyen si se cocinan con mucha agua, si ponemos el fuego muy alto o si las dejamos en él mucho tiempo. Estas y el resto de las vitaminas solubles en agua (las 7 restantes del grupo B) abandonan el alimento y pasan al líquido de cocción cuando se hierven.

- **Haz caldos, sopas y guisos de verduras** y tubérculos si no es posible cocinarlas al vapor y al dente (poco hechas) o comerlas crudas. Así, sigues recibiendo sus vitaminas, que se han disuelto en el agua.
- **Si salteas los vegetales, hay menos pérdida** en comparación con el hervi-

Una cocina "respetuosa"

OTROS CONSEJOS PARA PRESERVAR VITAMINAS

LA OLLA, TAPADA

Eso acorta el tiempo de cocción y evita que se evaporen sustancias volátiles (nutrientes).

- **Con vegetales verdes, no.** No tapes las verduras de hoja verde porque eso destruirá su clorofila.

SIN TROCEAR Y CON PIEL

Para hervir una verdura déjala entera o divídela solo en 2 trozos grandes.

- **Muchos nutrientes** se encuentran cerca de la superficie, por eso conviene dejarles la piel.

SIN REMOJARLAS

Lo más adecuado es lavarlas antes de cortarlas o picarlas.

- **Y no las dejes mucho en remojo** porque eso destruye la mayoría de los minerales presentes en los vegetales.

EL TIEMPO JUSTO

La col rizada o las espinacas solo necesitan de 2 a 4 minutos de cocción.

- **Las cebollas, unos 10 minutos.** Al igual que las verduras más firmes como son la zanahoria y la calabaza.

Nota: Si tienes una enfermedad renal, debes hablar con tu médico para no tomar más fósforo o potasio del recomendado.

do con mucha agua, que no usarás. La razón es que es una cocción rápida y no da tiempo a que se produzca el deterioro. También pasa con la fritura, pero ya sabes que tomar una gran cantidad de fritos a lo largo de la semana no es saludable (por el consumo de grasas, algunas oxidadas, que supone).

- **¿Y si se hacen en el microondas?** Que la cocción sea rápida vuelve a ser un punto a favor. Y hay que darle otro: algunos estudios han comprobado que, en concreto, la vitamina C se conserva muy bien en este pequeño electrodoméstico porque se reduce al mínimo el contacto que los alimentos tienen con el agua.
- **Las vitaminas liposolubles: A, D, E y K.** Como su nombre indica, necesitan una grasa (lipo) a la que unirse para que el cuerpo las asimile y aproveche

Siempre que puedas cuece las verduras al vapor. Y si las hierves, que sea con poca agua y a fuego bajo

bien. Tienen la peculiaridad de que son mucho más estables que las anteriores, no se destruyen tan fácilmente. Por eso, salen beneficiadas si el alimento –zanahorias, espinacas, calabaza...– se cocina en un medio graso, como ocurre cuando freímos o cuando preparamos un sofrito.

- **Pero aquí también hay que huir del fuego alto.** Se alteran igualmente si la temperatura es alta o si el tiempo de cocción se alarga más de lo necesario.
- **La vitamina K, presente en la col y la col rizada**, el brócoli, la coliflor, la espinaca, la acelga, la lechuga y otras hortalizas de hoja verde, aumenta cuando esos alimentos se hierven y no se fríen o se sofríen durante un tiempo largo.
- **Si preparas patatas, hazlas al horno** porque conservan mejor sus micronutrientes (potasio, vitaminas C y B1, B6 y B9 o ácido fólico) y no se empapan en aceite.
- **Cuando las haces hervidas o guisadas,** los minerales se deterioran más fácilmente: el potasio (que ayuda a controlar la presión arterial), el fósforo (necesario para los huesos y los dientes) y el magnesio (fundamental para la salud de músculos, nervios y articulaciones).

El horno permite cocinar los vegetales con menos aceite y conserva mejor sus minerales y vitaminas

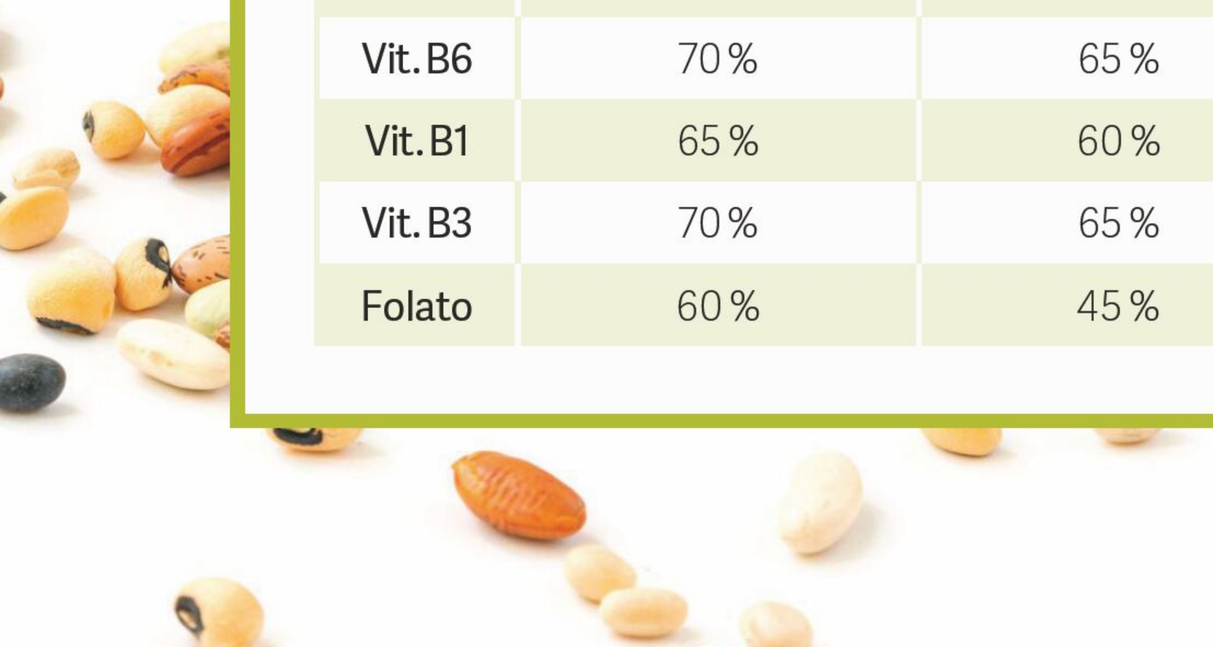
Las legumbres: mejor en olla exprés

Contienen muchos polifenoles (antioxidantes como taninos, antocianinas, flavonoides o ácido ferúlico) que, entre otras muchas cosas, nos ayudan a reducir el colesterol en sangre. Las de color oscuro, como las lentejas o las alubias rojas o negras, son las que tienen niveles más altos.

- **Al hervirlas durante un tiempo largo** se reduce la concentración en esos compuestos. En cambio, si se cocinan en la olla exprés, los antioxidantes se conservan mejor.
- **Los folatos de las habas y de las judías** (que mantienen sanas nuestras células) son el micronutriente más perjudicado: se pierde más y más rápidamente cuanto más larga es la cocción.
- **Con la vitamina A y los carotenoides** se da la curiosidad de que aumentan

Así mantienen los nutrientes las legumbres

	Hervidas 15-20 min	Hervidas 45-70 min	Hervidas 2-2,5 h
Hierro	85 %	80 %	75 %
Potasio	75 %	70 %	65 %
Fósforo	90 %	85 %	80 %
Vit. B6	70 %	65 %	50 %
Vit. B1	65 %	60 %	40 %
Vit. B3	70 %	65 %	55 %
Folato	60 %	45 %	30 %



Antinutrientes: detéctalos para poder neutralizarlos

Son sustancias que se encuentran de forma natural en los alimentos, pero pueden dificultar la absorción de otros nutrientes que el organismo necesita.

✤ **Remoja las legumbres secas toda la noche** y luego hiérvelas a fuego lento. Así reduces los inhibidores de la tripsina, que impiden que el cuerpo aproveche las proteínas.

✤ **Es preferible combinar los frutos secos** crudos (también las semillas) con los tostados para no recibir tantos fitatos (afectan a la asimilación de calcio, magnesio, hierro, zinc y B3) de los primeros.

✤ **Si tomas café, té, chocolate o uvas negras,** sepáralos al menos 2 horas de la comida o la cena. Contienen taninos y oxalatos, que dificultan la absorción del hierro.

durante la cocción. Todas las legumbres tienen niveles moderados, pero los guisantes destacan por aportarnos una buena cantidad.

• **¿Hay diferencias entre las cocidas y las secas?** Ambas tienen un nivel nutritivo similar antes de que las utilicemos en la cocina. Es la cantidad de sodio que se añade a las de bote lo que más diferencia a unas y otras. Suelen contener 0,5 gramos de sal por cada 100 gramos de producto.

• **El sabor también puede variar,** aunque eso no afecta a los nutrientes que obtenemos al comerlas. Las que compramos ya hervidas son mejores para utilizar en ensaladas frías o tibias. Las secas, en cambio, son

El valor nutricional de las legumbres secas y las que compramos ya cocidas, de bote, es muy similar

idóneas para guisos porque, al rehidratarse en parte con ese líquido, absorben muy bien los sabores del resto de alimentos añadidos a la olla.

Carnes y pescados: ¿ni fritos ni a la plancha?

Ambos pueden consumirse crudos, en *carpaccio*, pero cocinándolos destruimos microorganismos presentes en ellos que pueden ocasionarnos malestar e incluso cierta toxicidad. Además, potencia las propiedades organolépticas de la carne y el pescado (textura, olor y sabor), los hace más digeribles y facilita que asimilemos mejor sus nutrientes.

• **Si se hacen en guiso o como confit** (introduciendo la carne o el pescado en aceite de oliva y dejando que se cocine a baja temperatura), aprovechamos aún más sus proteínas. La explicación es que, durante el calentamiento prolongado, estas proteínas se "deshacen" y es más fácil masticarlas, digerirlas y absorberlas en el intestino delgado. Por eso, son más nutritivos que cuando los comemos en su versión cruda (como el *sushi* o el ceviche, en caso de los pescados, o el *carpaccio*, de carne) o simplemente hechos a la plancha.

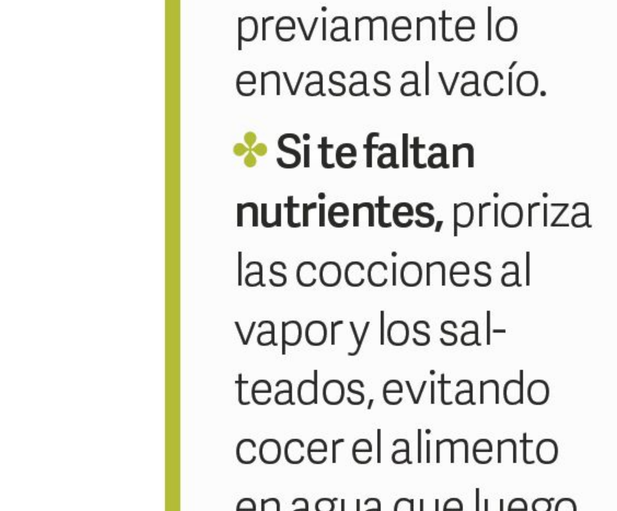
• **La plancha (también el microondas o hervidos)** y la fritura en aceite pueden afectar a la composición de las grasas de las carnes y los pescados. La fritura, de entre todas las cocciones, es la que produce mayores cambios en el perfil de los ácidos grasos: los deshidrata aumentando su contenido total en grasas y además el aceite de fritura penetra modificando su composición. Por si fuera poco, las altas temperaturas que se alcanzan durante la fritura pueden oxidarlas (especialmente las del pescado azul) y dar lugar a compuestos

Otros detalles útiles en tu cocina

✤ **Utiliza envases de microondas.** Se ha comprobado que usar estuches o vaporeras para cocinar verduras ricas en vitamina C reduce el deterioro de esta vitamina tan sensible a la cocción. Dentro de ellos, se reduce el contacto con las ondas y la luz.

✤ **Cualquier alimento congelado** sufre una pequeña deshidratación por efecto del frío, y pierde un 2-3 % de su peso y volumen. Eso no ocurre si previamente lo envasas al vacío.

✤ **Si te faltan nutrientes,** prioriza las cocciones al vapor y los salteados, evitando cocer el alimento en agua que luego no usarás. Tira el agua donde has hervido puerro, apio, acelgas o judía verde porque contendrá demasiados oxalatos.



Si sabes que tienes niveles bajos de alguna vitamina, fíjate en qué tipo de cocción te conviene usar

que dañan nuestras células y tejidos.

- **La vitamina A de carnes y pescados** aumenta con la fritura, pero disminuye al hornear, cocinar al microondas, a la plancha o al hervir. Por suerte, no es una sustancia que suela faltar.
- **La D no se altera ni se daña en el horno** ni en el microondas, pero sí cuando esos alimentos se hierven o se fríen. En esos casos pierden el 28 % y el 32 %, respectivamente. Esta sustancia sí debemos cuidarla porque una gran parte de la población tiene niveles bajos.
- **La vitamina E se mantiene bastante estable** cuando usamos el microondas, pero se pierde entre 11 % y 21,8 % al hacer la carne a la plancha (sobre todo el cerdo y el cordero).
- **¿Qué ocurre con las del grupo B?** Son las sustancias que más aportan las carnes: la B1 es la más sensible al calor y todas las cocciones le afectan (especialmente si se hierve el alimento). Cocinar la carne y el pescado a la plancha produce pérdidas del 50 % de la B2 y la B3; y si los hervimos, se reducen un 84 %. La vitamina B6 disminuye en el horneado, cuando cocinamos en el microondas o friendo, pero aumenta cuando cocinamos la carne y el pescado a la plancha.
- **Por suerte, la B12, una de las más necesarias,** es muy resistente al calor. Pero se resiente cuando horneamos o cocinamos a la plancha: en esos casos se reduce un 32 %.
- **Pérdida de minerales de carnes** y pescados: el tipo de cocción que más les afecta es el hervido. La plancha reduce el potasio, el calcio, el fósforo y el magnesio. En cambio, este tipo de cocción aumenta el contenido de hierro y zinc. Si son justamente estos dos minerales los que te faltan, te conviene preparar así los alimentos de origen animal.

✤ **Cuanto más tiempo** pasen en la nevera, menos nutritivos serán los alimentos

El almacenaje, toda una ciencia

Encadenar errores a la hora de guardar los alimentos es otro factor que reduce su nivel nutritivo. Y caer en ellos es más común de lo que se piensa. Por ejemplo, un brócoli consumido poco después de haberlo comprado nos aportará seguramente más vitaminas y minerales que otro comprado nada más haber sido recolectado, pero guardado en la nevera durante una semana.

Pescados y carnes a la plancha reducen su potasio y su magnesio, pero aumentan su hierro y su zinc

- **Resérvales el mejor lugar en la cocina.** Cualquier alimento fresco necesita oscuridad (no sol directo ni demasiada luz natural indirecta) y un lugar seco. Si no se dan esas circunstancias, es muy probable que unos pocos días después de comprarlo haya comenzado a deteriorarse. Y eso ya implica una pérdida notable de nutrientes.

• **Si no los vas a tomar pronto, congélalos.** En ocasiones compramos una verdura con la idea de consumirla pronto, pero van pasando los días... y la verdura sigue en la nevera. Si prevés que esto puede ocurrir, es preferible que la congeles; eso frenará cualquier deterioro.

• **Escáldala antes de ponerla en el congelador.** Con ese paso, logras eliminar enzimas y sustancias que la van dañando. Basta con sumergirla en agua hirviendo un tiempo corto: entre 30 segundos y 2 minutos. Luego, introdúcela en un recipiente hermético para evitar que entre oxígeno.

• **Consume esa verdura antes de los 6 meses** porque, a pesar de haber seguido correctamente todos los pasos, su folato (si es una verdura verde) habrá desaparecido por completo; de hecho, comienza a disminuir a partir del tercer mes de congelación.

Envasar al vacío, otra posibilidad

El primer paso es escoger la bolsa o el táper. Debe ser de un material firme, duradero y resistente a los pinchazos (tanto si usas bolsas selladas como botellas y máquinas específicas de envasado al vacío). Si vas a guardar verduras, de nuevo deberás blanquearlas o escaldarlas previamente. Recuerda etiquetar bien el producto poniendo la fecha y el tipo de alimento.

> Un alimento envasado sin aire, al vacío, conserva mejor su sabor, su textura y sus nutrientes

• **Tanto alimentos sólidos como los líquidos.** Puedes conservar durante varias semanas todo tipo de alimentos (masas sin cocinar y cocinadas, platos ya elaborados con arroz o legumbres, o productos frescos). La ausencia de aire logra alargar la vida de ese alimento sin que pierda demasiados nutrientes.

• **¿En qué tiempo deben consumirse?** Depende del alimento, pero te damos algunas referencias: las verduras y frutas duran un par de semanas; los quesos unos 5-6 meses, mucho más que las dos semanas de vida útil que tienen sin este envasado. Alimentos que duran 3 meses congelados pueden permanecer hasta 1 año en perfectas condiciones si los envasas al vacío antes de congelarlos.

• **Antes de utilizarlo en la cocina, revisa el paquete.** Si presenta fugas o está inflado, no lo tomes porque eso indicaría un posible crecimiento bacteriano.

Ni el pescado troceado ni la leche a la luz

• **Cuanto menos troceado, mucho mejor.** Si tienes que cortar porciones, que sean grandes para que haya menos superficie en contacto con un líquido o una grasa caliente. Las patatas cortadas en cubos pierden más nutrientes que las que se cortan en trozos grandes o las enteras con piel. Lo mismo ocurre con los cortes de pescado o carne: haz trozos grandes, no pequeños.

• **Los lácteos también deben estar a resguardo de la luz y el calor.** De lo contrario, algunas de sus vitaminas, como la B2 o riboflavina, la B12, la A y la D (fundamental para los huesos y para toda la salud), se degradan. Lo notarías porque el lácteo ha modificado su sabor y es más desagradable. Esa alteración se produce tanto si le da luz artificial (también con led) como luz natural.

Productos de temporada que dan salud a tus ojos

Contienen sustancias que ayudan a nutrir todos los tejidos oculares, como carotenoides, vitaminas C, E y del grupo B, selenio y el zinc

Albaricoque: vitamínico y creador de contrastes

✤ **Es de las frutas más ricas en betacaroteno,** precursor de la vitamina A: comiendo tres obtienes más de la mitad de la que necesitas al día. Su contenido en vitaminas C y E tampoco se queda atrás. Y por si fuera poco, te regala una buena dosis de catequinas, un flavonoide antioxidante.

✤ **Inclúyelo en un entrante original** y muy nutritivo. Corta unos cogollos de lechuga por la mitad y cúbrelos con una cucharada de yogur griego ligero batido con un tenedor y mezclado con unos daditos de albaricoque.

✤ **O pásalos por la sartén ligeramente,** combínalos con un salteado de carne especiada y úsalos para preparar miniempanadas individuales (o, si lo prefieres, usa las obleas clásicas).

Córtalo en bastoncitos como si fuera zanahoria y ponlo en una ensalada con pollo

Pimentón, un poderoso ingrediente

Vitamina E, betacaroteno, zeaxantina y luteína... Elegir el pimentón en la cocina es una gran ayuda para cuidar de la salud de los ojos. Añádelo a un arroz, huevos o legumbres.

Haz del melón galia un acompañamiento genial

✤ **Entre sus vitaminas destaca la C,** a la que sigue la provitamina A; pronto verás que llegan los de la variedad cantalupo, todavía más ricos en betacarotenos (te lo indica su pulpa anaranjada).

✤ **Perlas en una ensalada.** Haz bolas con una cucharilla vaciadora y disponlas en un plato de rúcula o canónigos, unos dados de aguacate y tomates cherry.

✤ **Como pico de gallo para unos mejillones.** Córtalo pequeño y mézclalo con pimiento rojo y cebolla también picados.

✤ **Para una sopa fría.** Puedes triturarlo, mezclarlo con nata vegetal y añadir especias o frutos secos fileteados.

Puedes añadirlas al gazpacho que haces con tomate.

Cerezas en batidos, tartas o tentempiés

✤ **A su vitamina C, folatos y provitamina A,** se unen dos poderosos flavonoides: las antocianinas y la quercetina, antiinflamatorias y antioxidantes. Su efecto protector está, de esa forma, más que asegurado.

✤ **Elabora una tarta rústica** para disfrutar en pequeñas porciones: estira una lámina de pasta quebrada, dispón encima medias cerezas deshuesadas (¡si añades albaricoques, mejor!) y reparte una mezcla de copos de avena, almendras fileteadas, harina, 1 cdita. de mantequilla y otra de azúcar moreno, y hornea 30 min a 180º.

✤ **Disfrútala en batidos y postres.** Combina con cualquier otra fruta, y bañada en chocolate negro es una delicia.

Además de beneficiar la salud visual, los carotenos son poderosos antioxidantes que también favorecen el buen estado de la piel y las mucosas

Lechuga flor de mayo, ideal para rellenar

✤ **De textura blanda y mantecosa,** sus hojas son redondeadas y apenas tienen nervio central. Por eso, las podemos manipular sin que se rompan.

✤ **Contiene betacarotenos,** folatos, vitamina C y flavonoides. Aunque no la consumas en cantidad, la ventaja es que sí puedes hacerlo a diario y de varias maneras para huir de la monotonía.

✤ **Prepara una ensaladilla casera** con un poquito de mostaza o pollo desmechado con un salteado de arroz y haz paquetitos con esos rellenos. En ensalada, queda perfecta con frutos rojos.

OTROS ALIMENTOS QUE TE CONVIENEN

✤ Zanahoria, un escudo protector muy versátil. Siempre se ha hablado de ella como el vegetal que más interesa a la vista y no por ser un tópico deja de tener gran parte de verdad. Contiene una excelente cantidad de carotenoides en forma de provitamina A, luteína... Se pueden tomar para mojar en un hummus, para endulzar un pastel sustituyendo al azúcar, en un relleno...

✤ Hojas verdes, los defensores silenciosos. Las espinacas, el brócoli, las acelgas o la borraja contienen los carotenoides luteína y zeaxantina. Decimos que son silenciosos porque su color anaranjado queda enmascarado por el verde de la clorofila.

✤ Sandía, cuando llegue su momento. Nos estamos acostumbrando a tomar alimentos fuera de temporada, pero hay que comprobar su origen y optar por los que se cultivan cerca. En poco tiempo podrás beneficiarte de sus carotenoides luteína y licopeno.

✤ Maíz en tus ensaladas. Otra fuente excelente de carotenoides y vitamina E protectores que no siempre tenemos en cuenta.

Espárragos blancos con una salsa sabrosa y ligera

✤ **Han crecido protegidos del sol, bajo tierra.** Los verdes contienen más betacarotenos, luteína y minerales, pero los blancos ofrecen vitamina C, ácido fólico... y una delicadeza excepcional que es una pena no disfrutar ahora que ha llegado su momento.

✤ **Lo ideal es hacerlos al vapor** o a la papillote; en 20 minutos ya estarán listos. Lo clásico es tomarlos con una mayonesa, pero también puedes servirlos con una salsa tártara casera hecha con mayonesa ligera, alcaparras, pepinillos y cebolla picados y un poquito de mostaza. Otra opción es aliñarlos con una vinagreta algo picante o una salsa pesto.

✤ **Si prefieres hacerlos al horno,** elige los que sean menos gruesos porque para cocerse del todo por dentro, el exterior puede verse perjudicado. Vierte un chorrito de aceite de oliva y espolvorea con un poco de sal.

En la nevera, guárdalos tapados con un paño húmedo para protegerlos.

INCLUYE MÁS ÁCIDOS OMEGA 3 EN TU DIETA

✤ Protegen la retina y actúan contra el ojo seco. Tomar estos ácidos grasos de manera habitual ayuda a prevenir enfermedades de la retina como la DMAE (degeneración macular asociada a la edad) porque son esenciales para sus células. También benefician a la produccion de lágrima; por eso, a las personas que tienen síndrome del ojo seco les conviene tomar alimentos ricos en ellos.

✤ Pescado azul como el salmón. Son los alimentos más ricos en estos ácidos grasos: sardina, atún, caballa... Al igual que mariscos, como los mejillones o las gambas.

✤ Frutos secos, semillas y aceite de oliva. Las nueces son las más ricas en omega 3; y entre las semillas destacan las de lino, sésamo y chía. El aceite de oliva también lo contiene, así como las algas, aunque con estas hay que ser prudentes.

Combinar vegetales, pescado y frutos secos o semillas en una misma receta te garantiza obtener nutrientes protectores de muchos tejidos del cuerpo

Patata nueva: no le quites la piel

✤ **Con ella le ofreces a tu cuerpo** carotenoides como la luteína, vitaminas del grupo B y vitamina C, que te conviene proteger durante la cocción dejándole la piel. También potasio y selenio, mineral que colabora en la absorción de la vitamina E.

✤ **Rellenas y con queso.** Una vez cocidas, pártelas por la mitad, retira un poco de su interior y júntalo, desmenuzado, con un pisto. Gratina con queso.

✤ **Como guarnición.** Hervidas, aplastadas con un tenedor y con una salsa de mostaza o yogur están riquísimas.

Disfruta de la poderosa achicoria roja cocida y en crudo

✤ **Quizá lo has visto etiquetado como *radicchio*** en la tienda. De la misma familia que las endibias o la escarola, esta hortaliza contiene, entre otros, provitamina A, ácido fólico, antocianinas y zinc, un mineral que interviene en la absorción de la vitamina A.

✤ **Puede cocerse o usarse en crudo** como una lechuga. En este caso, combina muy bien con naranja (todavía podemos disfrutar de las variedades más tardías).

✤ **Si la preparas en crema, úsala como una col.** Rehoga puerro y unas cebollas con un poco de aceite, añade patata troceada y cubre con caldo vegetal. Cuando el tubérculo esté listo, agrega la achicoria cortada en tiras largas, acaba de cocer y tritura.

✤ **Este tipo de platos se puede servir** con una cucharada de yogur cremoso en el centro o leche agria.

Úsala en un risotto o en una ensalada con brotes verdes, rúcula, nueces, manzana...

Fresón, potente y versátil

Además de por su vitamina C; hoy nos interesa por su ácido fólico (también folato o vitamina B9) que, junto con otras vitaminas de este grupo, colabora en la prevención de enfermedades degenerativas del ojo relacionadas con la edad. ¿Qué te parece incluirlos en una ensalada con trocitos de calamar y gambas?

100 gramos te aportan toda la vit. C que necesitas en un día.

Usa el níspero para completar una ensaladilla

✤ **Otro de los campeones en carotenos,** que además de los ojos también cuidan de la piel, el cabello y las uñas. Va a estar poco tiempo entre nosotros, así que aprovecha para beneficiarte también de sus protectoras vitaminas C y B, y sus compuestos fenólicos antioxidantes.

✤ **En una ensaladilla de picoteo.** Pélalo y córtalo pequeño, mézclalo con trocitos de judías verdes hervidas al dente, unos granos de maíz, dados de patata y de queso feta, y sírvelo sobre unas hojas de endibia.

Asegúrate de que están en su punto al comprarlos; no madurarán más.

Bocaditos de puerro y espárragos

Tiempo: 1 h 10 min **Dificultad:** Baja

Para 4-6 personas:

- 2 puerros
- 10 espárragos blancos
- 1 calabacín
- 4 huevos
- 250 ml de nata para cocinar
- 1 cdita. de azúcar moreno
- Tomatitos cherry amarillos
- Aceite
- Sal
- Pimienta
- Salsa de tomate casera

Corta el calabacín en daditos y los puerros en rodajas. Póchalos 15 min, agrega el calabacín, rehoga y sazona. Vierte agua caliente, cuece 10 minutos y escurre. Corta la parte dura del tallo de los espárragos y átalos.

Cuécelos de pie, sin que el agua cubra las puntas, con el azúcar y un hilo de aceite 7 min. Añade agua hirviendo hasta cubrir y cuece 5 min; escúrrelos y trocéalos. Bate los huevos con la nata, salpimienta y añade las verduras.

Forra un molde rectangular y pincélalo con aceite. Viérte la preparación anterior y cuécela en el horno al baño maría a 180º 40 min tapada y, luego, 5 min sin tapar. Deja que se enfríe, córtalo y decora con la salsa y los tomatitos.

Yogur con macadamias y fresones

Tiempo: 30 min **Dificultad:** Baja

Para 4 personas:

- ½ taza de nueces de macadamia remojadas
- 2 yogures naturales
- 6 fresones grandes
- 1 pellizquito de pimienta negra recién molida
- El zumo de 1 limón
- 10 gotas de estevia líquida

Tritura las nueces de macadamia hasta convertirlas casi en polvo y mézclalas con los yogures. Bátelos para que adquieran una textura líquida.

Lava los fresones a conciencia, retira las hojas y la parte superior que guardarás para decorar. Corta el resto en trozos pequeños. Ponlos en un bol y añade el zumo de un limón, la estevia líquida y la pimienta negra recién molida. Mézclalo todo bien con la ayuda de una espátula o una cuchara de madera.

Reparte esta mezcla de fresones en la base de cuatro vasos de vidrio, cubre con la crema de yogur y decora con los sombreritos que habías reservado.

Gazpacho, nísperos y pimientos

Tiempo: 25 min **Dificultad:** Baja

Para 4 personas:

- 250 g de nísperos
- 1 pimiento verde
- ½ pimiento rojo
- 1 cebolla mediana
- 1 limón
- 1 rebanada de pan del día anterior
- 1 cda. de vinagre
- 50 ml de aceite de oliva
- Sal
- Cebollino

Pela los nísperos y retira los huesos. Riégalos con el zumo del limón para que no se oxiden. Limpia los pimientos, lávalos y trocéalos. Pela la cebolla y trocéala también.

Dispón las verduras y los nísperos escurridos en el vaso de la batidora. Vierte 150 ml de agua y tritura hasta obtener un puré. Retira la corteza del pan y trocea la miga. Mézclala con la mayor parte del aceite, el vinagre y una pizca de sal.

Vuelve a triturar hasta que se incorpore, tapa el gazpacho y deja enfriar en la nevera. Repártelo en cuencos y sírvelo regado con el resto del aceite y espolvoreado con el cebollino lavado y picado. Si lo haces sin pan, quedará más ligero; añádele más agua y tómalo como un zumo.

Espiral de patata y zanahoria

Tiempo: 1 h **Dificultad:** Baja

Para 4 personas:

- 6 patatas medianas
- 4 zanahorias
- 300 ml de caldo de verduras o pollo
- Aceite de oliva
- Unas hojas de salvia fresca
- Nuez moscada
- Pimienta
- Sal

Precalienta el horno a 180º. Lava y seca la salvia. Lava y corta las patatas con una mandolina para que todas las rodajas tengan el mismo grosor. Raspa las zanahorias y córtalas igual. Unta el fondo de un molde con aceite.

Haz una capa de hortalizas en forma de espiral, intercalando patata y zanahoria. Salpimienta, ralla un poco de nuez moscada, vierte un chorrito de aceite y reparte unas hojas de salvia. Haz otra capa.

Riega con el caldo, salpimienta y ralla más nuez moscada. Tapa con papel sulfurizado y hornea 45 min. Pincha la patata; si ya está cocida, retira el papel y hornea 5-10 min más hasta que empiecen a dorarse. Decora con salvia.

Mantequilla, margarina y sus alternativas

Ambas tienen un alto contenido en grasas, aunque unas son de origen animal y otras vegetal. Te explicamos su composición y posibles sustitutos

MARÍA T. LÓPEZ

Farmacéutica. Técnica en Nutrición y Dietética

En realidad no son propias de los desayunos de la Dieta Mediterránea, pero tienen sus fans. Como, además, se usan mucho como ingrediente en la cocina, nos interesa saber sus características.

LA MANTEQUILLA

Se elabora con la nata de la leche de vaca (también de oveja o cabra). Esa es la razón de su elevado valor calórico: unas 750 kcal por 100 g. En realidad, de cada 100 g "solo" un 80-85 % es materia grasa; un 16 % es agua y el resto, materia láctea seca no grasa.

- **La mayoría son ácidos grasos saturados** (un 60 %) y colesterol, por lo que es recomendable consumirla con mucha moderación.
- **Es buena fuente de vitaminas A y D** pero, en cambio, tiene pocos minerales. El que más destaca es el calcio, aunque en cantidad mucho más baja que en la leche y otros derivados lácteos.

Hay diferentes tipos

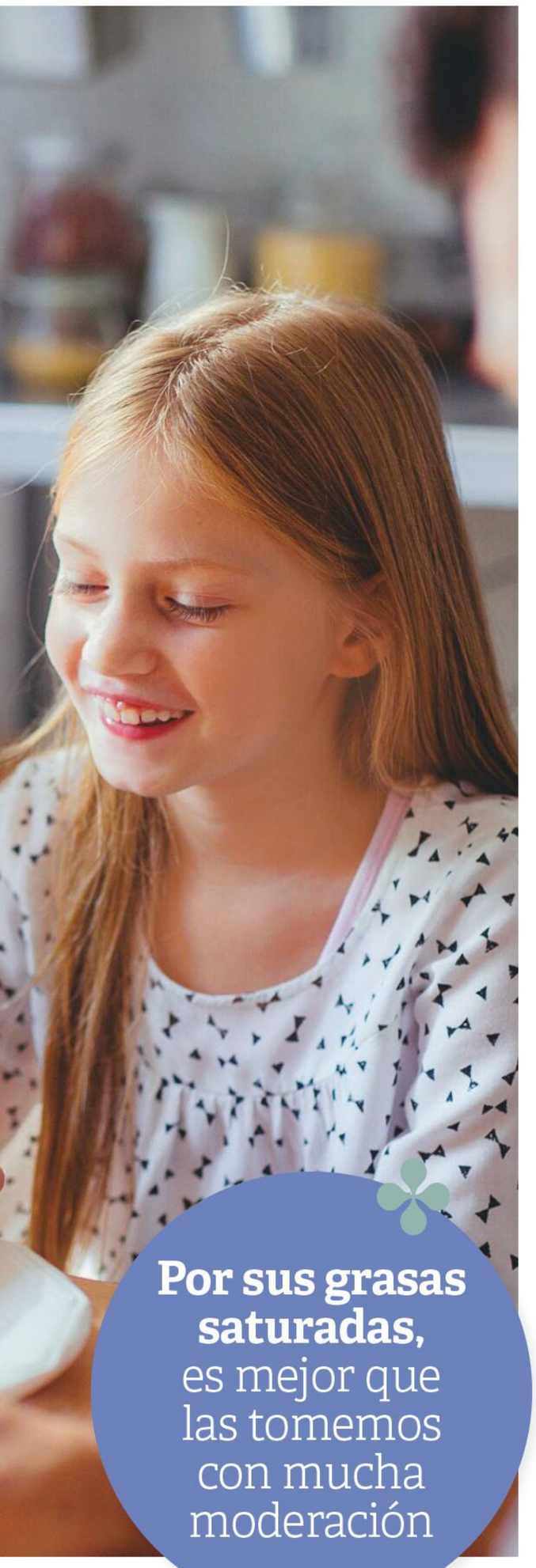
La hay clarificada, batida... pero si nos fijamos solo en su composición, se distinguen cinco tipos:

- **Tradicional.** Es la más común. Contiene un mínimo de 80 % de grasa.
- **Salada.** Se le añade hasta un 2 % de sal, que potencia su sabor, además de tener un efecto conservante.
- **Con menos grasa.** Destacan la mantequilla tres cuartos, con un contenido graso reducido al 60-62 %; la semimantequilla con un porcentaje del 39-41 %; y la mantequilla *light*, que al menos debe tener una reducción del 30 % respecto a la tradicional. Esta suele contener espesantes y emulsionantes para mantener la textura, colorantes y otros aditivos.
- **Con ingredientes no lácteos.** Se les añaden hierbas aromáticas (frescas o secas), ajo u otros condimentos.
- **Compuesta.** Este tipo de mantequilla es similar a la anterior, pero con ingredientes como frutas o frutos secos (en especial nueces), que suelen agregarse en muy pequeña cantidad.

> Las versiones ligeras de las mantequillas suelen llevar espesantes, colorantes y otros aditivos

No la uses a fuego alto

Por su facilidad para fundirse y untarse, así como por su sabor y aroma, la mantequilla da mucho juego en la cocina. Ahora bien, no es adecuada para cocinar a altas temperaturas por lo que nunca se debe usar para las frituras. No debería sobrepasar los 90º



Por sus grasas saturadas, es mejor que las tomemos con mucha moderación

Las margarinas se elaboran con distintos aceites vegetales y suelen estar enriquecidas con micronutrientes

porque se puede quemar y producir sustancias tóxicas y un sabor y olor desagradables. Se debe conservar en el frigorífico (entre 0º-5º), en un recipiente cerrado.

LA MARGARINA

Nació en el siglo XIX en Francia para solucionar la escasez y los altos precios de la mantequilla. Aunque originalmente se hacía con una mezcla de grasas animales y vegetales, hoy la mayor parte se elabora con grasas de origen vegetal, si bien pueden llevar hasta un 3 % de grasa láctea. También suelen incorporar aromas de mantequilla y colorantes.

- **La mayoría se hace a base de aceites vegetales** (girasol, oliva, maíz, colza, soja...), por lo que no contienen colesterol. Sin embargo, su contenido en grasas saturadas no es nada despreciable (18 % de media), ya que los fabricantes suelen utilizar pequeñas cantidades de grasas saturadas, como el aceite de palma –que son sólidas a temperatura ambiente–, para mejorar la textura. Con los años, la fabricación de margarina ha evolucionado hacia un contenido cada vez más bajo de ácidos grasos trans.
- **Carece de vitaminas A y D,** pero muchas sí tienen vitamina E de forma natural, ya que se han elaborado a partir de aceites y grasas vegetales que la atesoran.

Tipos de margarina

Podemos dividirlas en dos grandes grupos:

- **Según su contenido en grasas.** La común tiene entre el 80 % y el 90 %; la ¾ entre el 60 % y el 62 % y la semimargarina un 39-41 %.
- **Según con qué se enriquecen.** Son comunes las margarinas enriquecidas con distintos micronutrientes: vitaminas (A, D, E, B2, etc.), minerales (calcio), fibra, fitosteroles y grasas omega 3 (se le añaden semillas).

Cámbialas por aceite siempre que sea posible

El aceite de oliva virgen extra es una muy buena alternativa a la mantequilla y la margarina (tienes más en la columna derecha), ya que por sus grasas monoinsaturadas, vitamina E y fitoquímicos protege el corazón y favorece la longevidad, entre otros beneficios. **De todos modos, ten en cuenta que el aceite es 100 % grasa, mientras que la mantequilla y la margarina lo son en un 80 %.** Esto implica que en una receta no se debe sustituir la cantidad de mantequilla (o margarina) por la misma cantidad de aceite. Lo más adecuado es usar un 20-25 % menos.

OTROS ALIMENTOS PARA USAR EN SU LUGAR

- Aguacate. Triturado o aplastado, ofrece una textura similar a la mantequilla y la margarina. Su sabor suave y su cremosidad lo hacen muy adecuado para untar y crear combinaciones para bocadillos, sándwiches o montaditos. Incluso se puede usar con cacao para elaborar una *mousse*.
- Cremas de frutos secos, como la de cacahuete. Son perfectas para untar tostadas o galletas; para añadir a los cereales del desayuno; para mezclar con yogur o acompañar a frutas, y elaborar postres o crear cualquier otra receta dulce. Úsalas con cautela porque son muy calóricas.
- Yogur griego. Es uno de los yogures que contiene más grasa y una buena alternativa para recetas dulces (como pasteles). Su textura y sabor ácido le dan un toque especial.
- Plátano. Se usan los maduros y en la misma proporción que estas grasas. En recetas cocinadas u horneadas, conviene reducir el tiempo de cocción hasta un 25 %.

Más colágeno para tu piel y tus huesos

La piel, los huesos, los tendones, incluso los ojos, necesitan colágeno para estar más sanos. Estos platos contienen los ingredientes más ricos en esta proteína

Recetas con caldo de huesos

Cuece a fuego lento agua y huesos (mejor ecológicos) 3 h. Luego, pon la verdura.

Sopa de albóndigas
Hazlas con pollo, la carne blanca con más colágeno.

Langostinos y caldo
El marisco tiene cobre y zinc, que ayuda a asimilarlo.

Arroz con setas
Cocina el cereal con el caldo y añade carne de pavo.

Del pescado se aprovecha todo

Utiliza también las espinas y la piel bien limpia para sumar más colágeno.

Paté de boquerones
80 g de pescado, huevo duro, 1 quesito y 20 g de mantequilla.

Sardinillas al horno
El del pescado azul es tipo II, ideal para los huesos.

Sopa de pescado
Haz un caldo concentrado y rocía con limón al servir.

Cocinar con gelatina, un gran recurso

Elige una que sea neutra, sin aditivos ni azúcares añadidos, y añade 20 gramos.

Gelatina de limón
El zumo de 2 limones, 60 g de eritritol y 1 l de cava sin alcohol.

Carne desmechada
Cúbrela con una capa de gelatina hecha con el caldo.

Crema de verduras
Incorpora la gelatina después de triturarla.

OTROS ALIMENTOS MUY ÚTILES

Adapta tu dieta para conseguir un cuerpo sano y flexible.

✤ **Come suficientes cítricos:** aportan vitamina C, esencial para la formación del colágeno.

✤ **Toma frutos rojos a menudo,** contienen antioxidantes y previenen el envejecimiento de sus fibras.

✤ **Como mínimo 5 huevos a la semana.** Además de colágeno, contienen biotina (vit. B7), que ayuda a formar queratina, otra proteína de la piel.

✤ **Incorpora boniato a tu dieta.** Promueve la formación de ácido hialurónico y contiene betacarotenos, importantes para una piel joven.

MasterChef

TEMPORADA 12

1

rtve
La que quieres

PLATOS QUE NO SUBEN LA GLUCOSA

CON ARROZ, CUSCÚS O QUINOA

A estos cereales les hemos agregado proteínas de calidad y vegetales, y esas combinaciones harán que la glucosa esté estable y te notes saciada más tiempo

SERGIO FERNÁNDEZ

Cocinero y profesor de hostelería

Arroz caldoso con bacalao

Tiempo: 1 hora
Dificultad: Baja

Para 4-5 personas:

• 400 g de arroz • 2 l de fumet • 1 cebolla • 2 ajos • 1 pimiento italiano y ½ rojo • 200 g de guisantes congelados • 400 g de bacalao desalado • 12 langostinos • Laurel • Pimentón de la Vera • Perejil • Aceite • Sal

✣ **Calienta el fumet,** ralla la cebolla y pica los ajos; corta los pimientos en juliana. Sofríe la cebolla 6-7 min, agrega el pimiento y el ajo, y rehoga un par de minutos, removiendo.

✣ **Incorpora el arroz** y saltéalo 1 min. Cuando empiece a volverse transparente, añade 2 hojas de laurel y 1 litro y medio del caldo, y deja cocer 12 min.

✣ **Añade los guisantes,** espolvorea con 1 cdita. de pimentón y mezcla; a los 15 min el arroz estará casi listo. Incorpora el bacalao, enjuagado y escurrido, y los langostinos pelados, y cocina 2 min más. Retira, agrega 1 cdita. más de pimentón, tapa y deja reposar 5 min.

MÁS RECETAS EN LA RED

Sigue "La Cocina Sana de Sergio" en nuestra web: www.sabervivirtv.com

Timbal de lentejas y arroz con huevo poché

Tiempo: 1 h 40 min + reposo **Dificultad:** Baja

Para 4 raciones:

• 200 g de lentejas pequeñas • 180 g de arroz basmati • 2 cebollas medianas • 4 huevos • 1 cdita. de comino molido • ½ cdita. de ají molido (guindilla) • Cebollino • Aceite de oliva • Pimienta • Sal

✣ **Remoja las lentejas** en agua fría 1 h, enjuágalas y cuécelas. Sumerge el arroz en agua fría 30 min. Corta la cebolla y póchala 25-30 min. Retírala, agrega un poco más de aceite, el comino y el ají, remueve y añade el arroz. Cubre con 320 ml de agua cuando esté dorado.

✣ **Tapa la cazuela** y deja cocer 10 min. Incorpora las lentejas escurridas, salpimienta y cocina 2-3 min más. Aparta del fuego y deja reposar 5 min. Mezcla ¾ partes de la cebolla con el arroz y las lentejas.

✣ **Lleva agua a ebullición,** haz un remolino con un cucharón, casca un huevo en el centro y deja que se cueza mientras le das vueltas; haz los otros 3. Monta los timbales, reparte el resto de cebolla caramelizada, dispón los huevos poché y espolvorea con cebollino.

Arroz y ternera con tejas de parmesano

Tiempo: 45 minutos **Dificultad:** Baja

Para 4 personas:

- 325 g de arroz redondo
- 2 ajos
- 1 hoja de laurel
- Caldo de carne
- 300 g de filetes de ternera no muy finos
- ½ pimiento rojo
- 1 pimiento italiano
- 1 cebolla
- 40 g de tomate frito
- 80 g de queso parmesano en un trozo
- Aceite
- Pimienta
- Sal

Ralla el parmesano y haz 4 montoncitos en una placa forrada. Aplástalos un poco para formar discos de 4 cm de diámetro y hornea 180º. Retíralos y ponlos calientes sobre unos vasos para darles forma de teja.

Pica los ajos, rehógalos 2 min, incorpora el arroz y sofríe 2 min más. Cuando empiece a dorarse, añade el laurel y el caldo (3 veces la cantidad de arroz), y lleva a ebullición. Tapa y deja cocer, a fuego suave, hasta que absorba el líquido. Salpimienta y retira del fuego.

Corta los filetes en tiras y los pimientos en daditos. Pica la cebolla y rehógala en una cazuela, agrega el pimiento y sofríelo 5 min, incorpora la carne y saltea 5 min más. Vierte el arroz y el tomate frito, y cocina todo junto 1 min. Sirve con las tejas de queso.

Pastel de arroz negro con calabaza

Tiempo: 1 h 55 min **Dificultad:** Baja

Para 4 personas:

- 350 g de arroz nerone (venere)
- 850 ml de agua o caldo
- 1 hoja de laurel
- 1 calabaza grande
- 12 tomatitos cherry
- Nuez moscada recién rallada
- Romero
- Cebollino fresco
- Aceite de oliva
- Sal
- Salsa de albahaca para acompañar

Pon el arroz a fuego vivo junto con el agua, el laurel, un chorro de aceite y sal. En cuanto hierva, baja el fuego y deja cocer tapado hasta que absorba el agua (45 min). Retira el laurel y deja reposar 5 min.

Pela la calabaza y córtala en tacos. Ponlos en una bandeja de horno con 1 cdita. rasa de sal, un poco de nuez moscada y romero. Echa un chorro de aceite y remueve. Haz lo mismo con los cherrys.

Hornea a 180º unos 35 min. Pinta un molde rectangular con aceite, pon la mitad del arroz cocido y comprímelo. Encima, la calabaza asada (reserva algunas láminas) y luego el resto del arroz. Cubre con papel sulfurizado y hornea 15 min. Deja reposar, corta en raciones y decora con cherrys, calabaza y cebollino.

Alcachofas rellenas de quinoa

Tiempo: 50 minutos **Dificultad:** Baja

Para 4 personas:

- 8 alcachofas grandes
- 200 g de quinoa
- 400 ml de agua
- 1 cebolla morada
- 120 g de champiñones
- 100 g de tofu
- 150 g de calabacín
- 40 g de parmesano
- 10 g de piñones
- 2 ajos
- 1 limón
- Hierbas provenzales
- Aceite
- Pimienta
- Sal

Corta la parte superior de las alcachofas y los tallos. Elimina las hojas superficiales y la pelusa y las hojitas del interior. Rocía con unas gotas de zumo de limón y cuécelas al vapor 30 minutos.

Lava y corta los champiñones y el calabacín en dados de 1 cm. Corta el tofu en trozos de la misma medida. Sofríe la cebolla y el ajo picados, añade las setas y el tofu, tapa y deja cocer 5 min. Agrega los piñones, hierbas provenzales al gusto y salpimienta.

Incorpora la quinoa y saltéala. Vierte el agua caliente, tapa y deja cocer 25 min. Añade parte del parmesano y mezcla. Dispón las alcachofas en una bandeja forrada, rellénalas con la preparación de quinoa, haz una capa de parmesano y hornea 10 min a 200º.

Salmón salteado con pisto y cuscús

Tiempo: 45 minutos **Dificultad:** Baja

Para 4 personas:

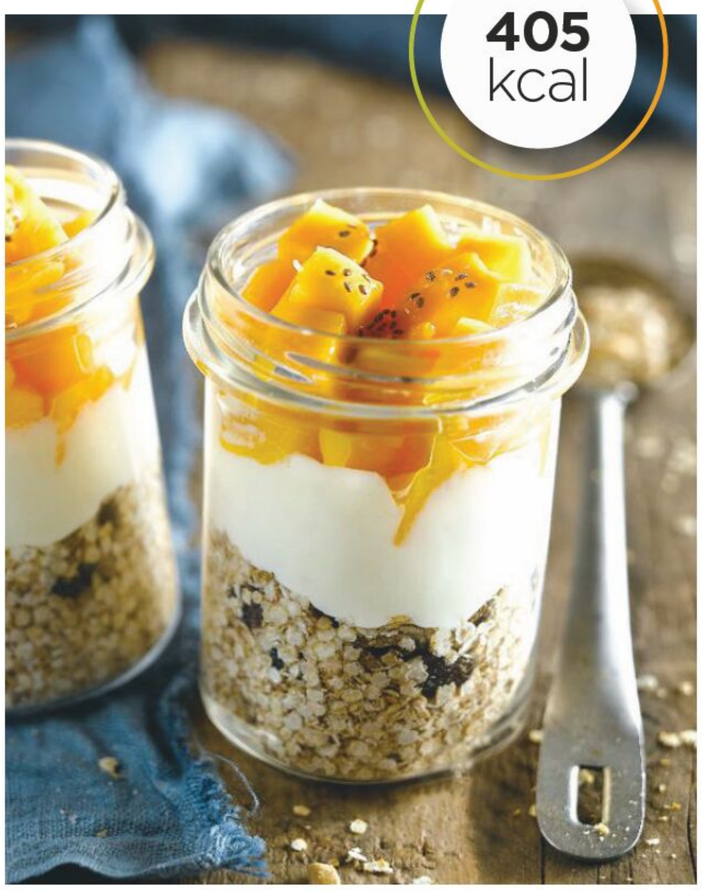
- 4 supremas de salmón en dados
- 1 vaso de cuscús precocido
- 1 vaso de caldo de verduras
- 1 berenjena
- 2 pimientos verdes
- 1 pimiento rojo
- 2 calabacines
- Perejil
- 125 g de tomates cherry
- 1 cebolla
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

Limpia la berenjena, los calabacines y los pimientos, pela la cebolla y corta todas las hortalizas en dados regulares del mismo tamaño. Calienta 2 cdas. de aceite de oliva en una cazuela, agrega las hortalizas y saltéalas a fuego fuerte durante 5-6 minutos sin dejar de remover. Salpimienta.

Prepara el cuscús. Lleva a ebullición el caldo con ½ cucharadita de sal, añade el cuscús y una cucharada de aceite de oliva. Apaga el fuego y deja reposar, tapado, durante 5 minutos.

Salpimienta el salmón. Calienta 2 cdas. de aceite en una sartén y dora los dados 3-4 minutos. Coloca en los platos una base de cuscús y pon encima las verduras y el salmón. Espolvorea con perejil picado.

Y DE POSTRE...



Granola, yogur de soja y mango

Tiempo: 12 minutos
Dificultad: Baja

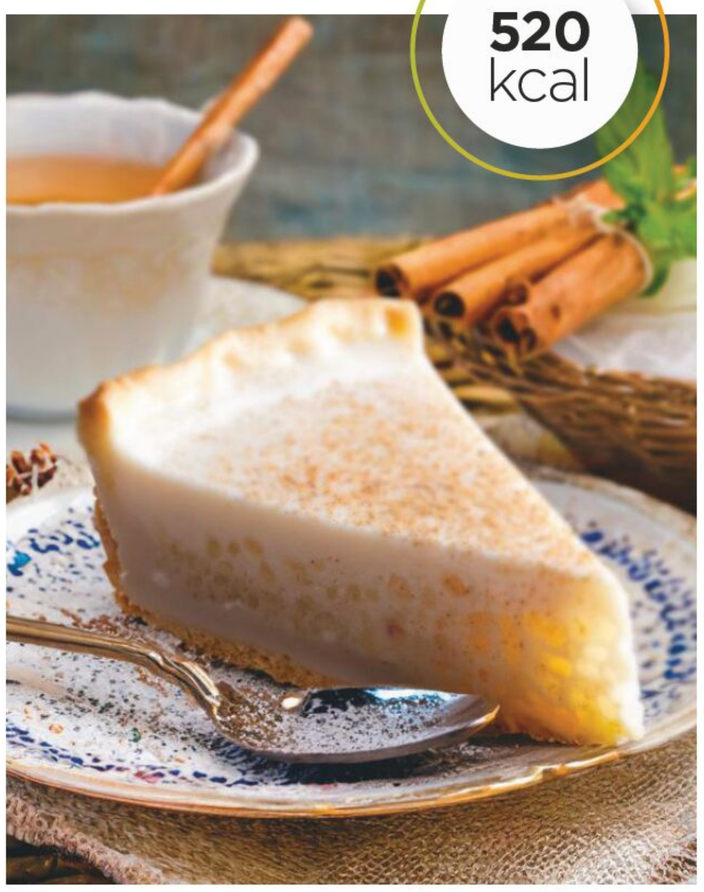
Para 6 personas:

• 200 g de copos de quinoa • 50 g de pipas de girasol • 20 g de semillas de sésamo • 60 g de almendras fileteadas • 60 g de pasas de Corinto • 400 g de yogur de soja • 300 g de mango • 1 cda. de semillas de chía

✣ **Tuesta** ligeramente en el horno los copos de quinoa, las pipas de girasol, las semillas de sésamo y las almendras fileteadas. Una vez que ya se han dorado un poquito, añade las uvas pasas y reparte esta mezcla en seis vasitos.

✣ **Remueve** el yogur y dispón una buena capa por encima de la mezcla de quinoa, semillas y almendra. Pela y corta el mango en taquitos pequeños y disponlos con cuidado sobre la capa de yogur, de manera que queden tres capas diferenciadas.

✣ **Espolvorea** con las semillas de chía y sirve. Si los tomas como tentempié, guárdalos en la nevera.



Tarta de arroz con leche

Tiempo: 45 minutos
Dificultad: Baja

Para 4 personas:

• 1 lámina de pasta brisa • 50 g de arroz • 1 l de leche • 1 rama de canela • 1 trozo de piel de limón • 100 g de azúcar • 3 hojas (6 g) de gelatina • 3 manzanas • 20 g de mantequilla o margarina

✣ **Unta** un molde para tarta con mantequilla, fórralo con la pasta brisa, cubre con papel sulfurizado y rellena con legumbres secas. Hornea 20 min a 180º. Deja enfriar.

✣ **Calienta** la leche con 80 g de azúcar, la canela y la piel de limón. Cuando arranque a hervir, añade el arroz y cuece a fuego lento, removiendo, 25 min. Retira la canela y el limón. Aparta del fuego, agrega la gelatina (remojada en agua fría y escurrida), remueve y vierte en la tarta. Deja en la nevera 3 h.

✣ **Pela** las manzanas, trocéalas y cuécelas a fuego lento con la mantequilla y el azúcar restante 15 min. Tritura y sirve con la tarta.

Barritas de nueces pecanas

Tiempo: 45 minutos + reposo
Dificultad: Baja

Para 10 personas:

• 275 g de nueces pecanas • 175 g de chocolate fondant • 60 g de cereales de arroz inflado de chocolate • Una pizca de sal • 42 g de aceite de girasol • 200 g de miel de flores o de sirope dorado

✣ **Trocea 250 g de nueces** y 100 g de chocolate, y ponlos en un bol. Añade el arroz, la sal, el aceite y la miel, y remueve. Vierte en un molde rectangular forrado con una hoja de papel sulfurizado, coloca encima otra hoja y presiona.

✣ **Introduce el molde** en el horno y cuece a 180º 20 min, hasta que empiecen a salir burbujitas. Retíralo y deja que se temple.

✣ **Trocea el chocolate** que queda y fúndelo al baño maría. Ve mojando un tenedor y riega la mezcla con los hilos de chocolate que se forman. Reparte por encima las nueces restantes, espera hasta que se enfríe del todo y porciona.

Haz esta tarta con cualquier fruta: uvas, ciruelas, melocotón...

INGREDIENTES

8 U | 55 MIN

- 2 masas de hojaldre refrigeradas rectangulares
- 200 g de fresones
- 3 mandarinas
- 75 g de arándanos
- 4 kiwis
- 3 limones
- 60 g de mermelada de melocotón
- 2 yemas
- 200 g de mantequilla
- 200 g de azúcar

Hojaldre con crema y frutas

EL PACK PERFECTO

• **Saber Cocinar** llega al quiosco con un nuevo libro imprescindible: *Cocinar con hojaldre*. En él encontrarás las mejores recetas, dulces y saladas, para sacar partido a la masa más famosa de la cocina y triunfar esta primavera. ¡No te lo pierdas!

Corta cada masa en 4 rectángulos. Ponlos sobre la placa forrada con papel sulfurizado, hornéalos 15 minutos a 200º y retíralos.

Para la crema, lava 1 limón, sécalo y ralla la cáscara con un rallador de agujeros finos. Exprímelo junto con otro más y filtra el zumo.

Bate las yemas con el azúcar. Añade la mantequilla, el zumo y la ralladura. Cuece, removiendo, hasta que espese. Retira y deja enfriar.

Pela las mandarinas y los kiwis; separa las primeras en gajos y corta los segundos en rodajas no muy finas y luego en medias lunas.

Lava los fresones, retírales las hojas y el rabito, y córtalos por la mitad. Lava los arándanos. Rocía las frutas con el zumo del limón restante.

Pon la crema en una manga, repártela sobre los hojaldres y cúbrelos con filas de frutas. Templa la mermelada y pincela las frutas con ella.

Ideas fáciles para hacer menús de alta cocina

Con las propuestas del cocinero de Saber Vivir, podrás preparar platos con más sabor y contrastes, y menos grasas. No solo eso, crearás variaciones muy apetitosas de las típicas verduras asadas o algunos postres de toda la vida

Con menos grasa

• **Berenjena muy crujiente.** **Pela y córtala en tiras de ½ cm de grosor. Sumérgelas en agua fría con una pizca de sal y cubitos de hielo hasta que las veas muy tersas, entonces escúrrelas y pásalas por harina. Usa un colador para eliminar el exceso y fríelas en tandas pequeñas. Así se harán antes, quedarán más crujientes y no absorberán tanto aceite.**

FALSO HOJALDRE DE PATATA

El hojaldre es crujiente, delicioso... y calórico. Esta guarnición imita su textura: lamina patatas finamente, salpimiéntalas y disponlas en una bandeja creando muchas capas. **Hornea con un peso encima** para que queden prietas y, una vez listas, deja que se enfríen igual. Antes de servir, corta en rectángulos y pon un instante en el horno caliente.

MÁS SABOR SIN AÑADIR SAL

La albahaca es una hierba excepcional con la que puedes enriquecer un plato de cereales con hortalizas o, incluso, hacer infusiones.

• **También puedes hacer un *rissoto*** con un sabor y un color intensos. Tritura algo de agua con muchas hojas de espinaca, albahaca y perejil, y cuélala para eliminar hilillos. Añade este agua poco a poco al arroz al final de la cocción sin dejar de remover.

Coliflor en una ensalada

✤ **Primero sepárala en pequeños ramilletes,** sumérgelos en una mezcla de vinagre, sal y azúcar durante unos minutos y escúrrelos bien. A continuación, haz un picadillo con dátiles, nueces y avellanas. Mezcla los ramilletes con este picadillo y sirve con una vinagreta de mostaza.

Salchichas caseras de pollo

Si las elaboras tú, eliminas un ultraprocesado de tu vida. Haz un picadillo de filetes de pollo, mezcla con clara de huevo, sal, pimienta, ajo y una pizca de cominos. Tritura en el robot hasta obtener una pasta densa. Corta porciones y dóralas en la plancha o la sartén.

Espárragos asados a la miel

Repártelos en una bandeja de horno, riega con aceite de oliva y miel, añade unos ajos sin pelar y alguna hoja de laurel, y asa a 170º 15 minutos. Retira los espárragos y vierte algo de agua en la bandeja de horno para recuperar los jugos para salsear.

Minipostre

• **Chupito de arroz con leche. Dale este giro para hacerlo bastante más ligero: tritura el arroz con leche hasta obtener una crema, cuela y reserva. Corta el mango en daditos, alíñalo con menta, cardamomo y vainilla, y saltéalo solo unos segundos. En un vasito, pon una base de mango, rellena con la crema de arroz y decora con canela molida.**

CHIPIRONES SIEMPRE TIERNOS

Con los chipirones o los calamares podemos correr el riesgo de que comiencen a soltar agua, y, en lugar de dorarse, queden cocidos y duros.

• **Para evitarlo, una vez limpios,** sécalos, dales la vuelta como un calcetín (evitarás que se retuerzan y encojan) y déjalos varios minutos sobre papel de cocina.

• **Pon al fuego una sartén sin aceite** 2-3 minutos. Cuando esté caliente, agrega unas gotas de aceite, sube el fuego y vierte los chipirones. No los muevas, deja que sellen por un lado y luego dales la vuelta.

NUEVAS RECETAS DE VERDURAS AL HORNO

✤ **Trío anaranjado.** Pela y corta calabaza, zanahoria y boniato en rectángulos gruesos de igual tamaño. Mezcla sal gorda con clara de huevo y orégano, extiende una capa en una bandeja, reparte las hortalizas y vuelve a cubrir con sal. Hornea a 190º hasta que la sal se seque y se quiebre, retírala con cuidado y sirve como aperitivo, entrante o guarnición con un chorrito de aceite de oliva.

✤ **Tartar de tomate.** Ásalos a 160º junto con unas chalotas, regados con aceite, romero, sal y pimienta. Después pélalos, córtalos en dados y forma un tartar con la ayuda de un aro metálico. Bate aceite, vinagre, mostaza y parte del jugo del asado para aliñarlo.

FLAN Y TARTA TATIN, VERSIONA LOS CLÁSICOS

No todos los postres tienen por qué ser hipercalóricos. Te invito a preparar estos dos.

FLAN SIN HUEVO

La clave es usar en su lugar un comodín como es la gelatina. Hierve 500 ml de leche con 80 g de azúcar, piel de naranja y de limón, vainilla y una pizca de cúrcuma, que le aportará color. Una vez haya hervido y reducido, separa el cazo del fuego.

• **Añade 5 g de láminas de gelatina** previamente hidratadas. Remueve hasta que temple y después rellena moldes individuales pincelados con miel. Deja enfriar, desmolda y sirve.

TATIN AL JENGIBRE

Elabora un caramelo con un poco de azúcar y unas gotas de lima, y repártelo en un molde bajo de tarta.

• **Distribuye por encima trozos de fruta** madura, como plátano, manzana, papaya o pera. Aliña con ralladura de lima y jengibre fresco, cubre con una capa fina de pasta quebrada y hornea a 190º 15 min.

✤ **MARTA VERONA**
Cocinera y nutricionista
Máster en el Basque Culinary Center y profesora de Nutrición Culinaria en la Univ. Complutense (Madrid)

3 BÁSICOS PARA TENER SIEMPRE A MANO

Estos tres productos no faltan nunca en mi congelador.

- **Pescado cortado y congelado.** ¡Pero sin rebozar! Con él puedes preparar una receta en pocos minutos. Si lo vas a hervir, a hacer al vapor, o incluso en algunos guisos, no es necesario que lo descongeles.
- **Frutas pequeñas o cortadas en trozos;** siempre listas para aromatizar el agua o para prepararnos un helado.
- **Hortalizas variadas.** La cebolla ya cortada me sirve para preparar un buen sofrito más rápido. Y una menestra de verduras es una opción de lo más saludable.

IDEAS PARA PREPARAR LA COL RIZADA Y DARLE MUCHO MÁS SABOR

La col rizada o kale suele recomendarse mucho. ¿Es verdad que es beneficiosa incluso para la salud de los huesos? ¿Cómo la puedo tomar si no me gusta ni hervida ni salteada?

Carmen Garrido (Madrid)

- **La kale, col rizada o berza de toda la vida** efectivamente cuida nuestros huesos por su elevadísimo contenido en calcio. Pero también regula el azúcar en sangre al estar cargada de fibra; beneficia a la microbiota, porque esa misma fibra la alimenta, y previene el envejecimiento de las células y contribuye a crear nuevas por su vitamina C y ácido fólico.
- **Hervida pierde el 60 % de vitamina C.** Tanto a ella como al calcio les encanta el agua: al hervirlas, pasan al líquido de cocción. Así que si no te gustan hervidas, en el fondo estás de suerte. Te propongo dos ideas.
- **Úsala para un pesto.** Sustituye parte de la albahaca por kale: tritura 50 g de nueces, 50 g de queso parmesano, 50 ml de aceite de oliva, 50 g de kale y 10 hojas de albahaca.
- **En ensalada**. Córtala en tiras y mézclala con una salsa tzatziki hecha con un yogur natural, 1 cda. de aceite de oliva, hojas picadas de menta, y un pepino y medio diente de ajo rallados.

UNA SAL PARA PERSONAS CON HIPERTENSIÓN

A mi marido le han restringido la sal por hipertensión. Sé que hay sal baja en sodio, ¿qué la diferencia de la "normal"?

Asunción Calvo (Zaragoza)

- **El sodio y el potasio regulan el equilibrio de los líquidos,** entre otras funciones. Todo ocurre en la pared de las células: cuando necesitamos hidratarnos, entra sodio en las células y sale potasio. Pero si tomamos demasiado sodio, las células se cargan de agua y hay un aumento de la presión.
- **La sal baja en sodio sustituye parte del sodio por potasio** y es una buena alternativa, pero si hay problemas de riñón, conviene hablarlo antes con el médico. Por lo tanto, es mejor siempre poner el foco en la sal encubierta de los alimentos ultraprocesados y priorizar los frescos.

VIRTUDES DE LA PASTA DE TOMATE EN LA COCINA

¿Qué ventajas tiene cocinar con tomate concentrado? ¿Es parecido a la salsa de tomate frito que se vende?

Marina Luque (Málaga)

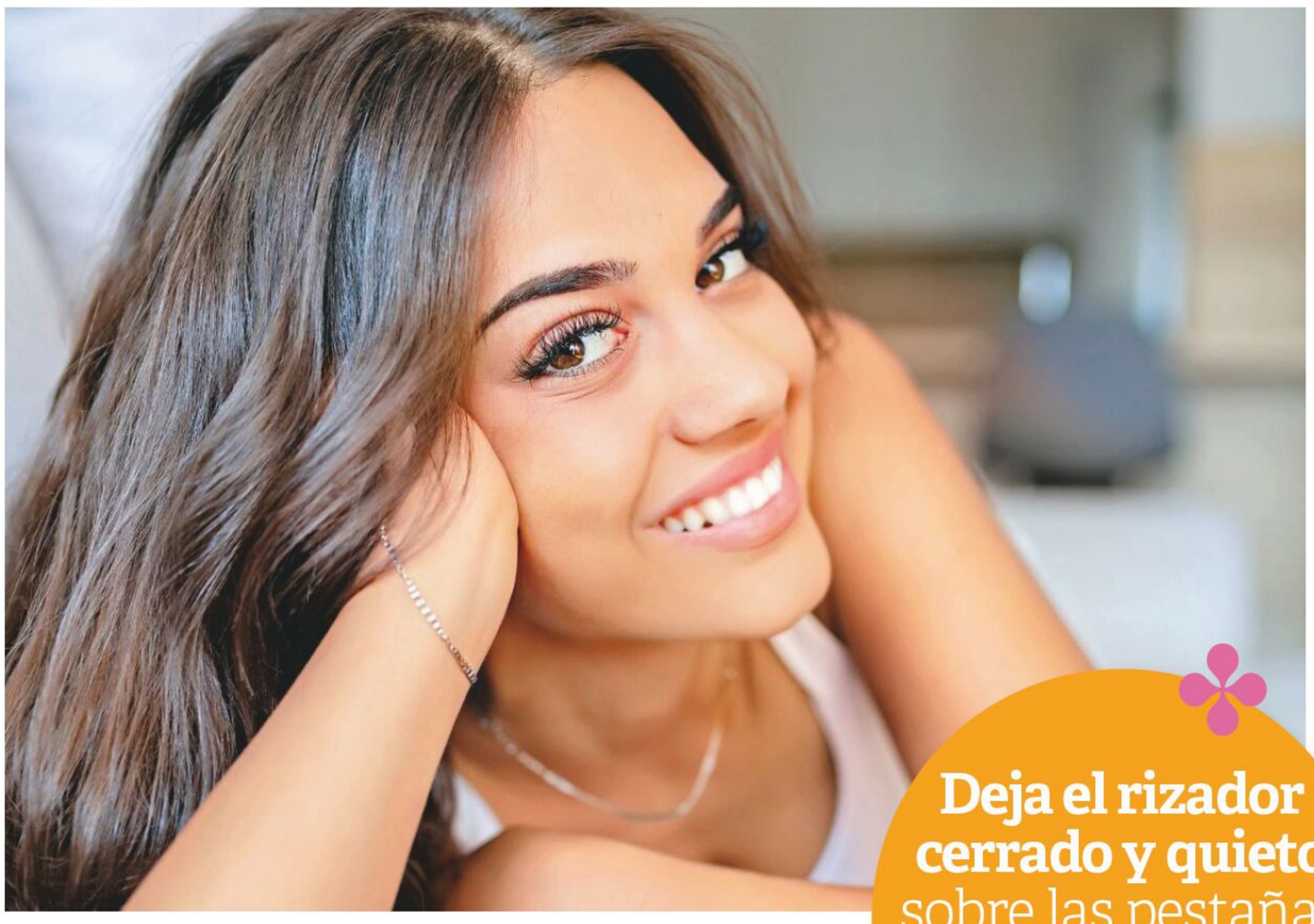
• **No son exactamente lo mismo.** La pasta de tomate, o concentrado de tomate, está elaborada con tomates fritos y cocinados con el mínimo líquido para obtener una pasta espesa; solo lleva tomate y sal, sin azúcar añadido. Es una buena opción para dar un extra de sabor a tus guisos, o para incorporar a tu salsa de tomate casera.

• **En cambio, la salsa de tomate industrial** está elaborada con tomates que se fríen en aceite, por lo general refinado de girasol. Para controlar su acidez se añade azúcar, refinado también. Por eso, mejor que prepares tú la salsa, eligiendo la grasa y sustituyendo el azúcar por hortalizas dulces como la zanahoria o el boniato.

• **Así la preparo yo.** Necesitas 2 kg de tomate pera, 5 zanahorias, 50 ml de aceite de oliva y 1 cdita. de pasta de tomate. Corta la zanahoria en daditos y póchala; añade la pasta de tomate y cuece 1 min. Tritura los tomates, viértelos en la sartén y cocina a fuego lento 20 min. Guárdala en un tarro y tienes salsa para una semana.

Es un concentrado que proporciona un extra de sabor a una salsa de tomate casera

Consejos de Belleza



Deja el rizador cerrado y quieto sobre las pestañas unos 10 segundos y ábrelo con suavidad

UNAS PESTAÑAS LARGAS Y BONITAS A CUALQUIER EDAD

Unas pestañas rizadas dan una gran expresividad a la mirada. Consíguelo con estos 4 pasos.

- **Usa un rizador.** Tiene que aplicarse siempre sobre las pestañas limpias, sin maquillaje. Hay quien lo calienta un poco con el secador para aumentar su efecto.
- **Elige la máscara adecuada.** Algunas potencian el efecto *lifting* porque contienen polímeros fijadores que ayudan a mantener el rizo durante más tiempo.
- **Levanta bien la raíz.** Conviene aplicar la máscara desde la base, ya que en esa zona el producto da más cuerpo y sostén a la pestaña. Para elevarla, coloca el cepillo en el borde del párpado, muévelo suavemente en horizontal subiéndolo hasta las puntas.
- **La misma cantidad en cada ojo.** Introduce el cepillo en el recipiente sin vaivenes; entra aire y se estropea. Si aplicas una segunda capa, espera entre una y otra.

PIEL SUAVE Y SATINADA

En ocasiones, la piel del cuerpo está tan seca que la leche corporal es insuficiente y no termina de ofrecer una sensación de confort. Si es lo que te ocurre, **sustitúyela por una leche destinada a la piel atópica** ya que son más ricas en lípidos (ceramidas y aceites vegetales) que nutren en profundidad.

MUY FÁCIL Y RÁPIDO

✤ **Crema reparadora a mano**
Llevar en el bolso una crema multiusos te salvará de mil apuros porque protege zonas ásperas (labios, codos, rodillas), hidrata las cutículas...

✤ **Un *eyeliner* perfecto**
Trazar esa línea en el párpado y que quede perfecta no es fácil. Cuando termines, moja un pincel plano con agua micelar y pásalo por la parte inferior con un movimiento continuo.

✤ **Mantén secas tus brochas**
Sobre todo si las usas para cosméticos en formato crema, límpialas con agua y jabón, y procura que estén secas porque con la humedad y la grasa podrían crecer bacterias.

¿Sabías que...?

Solo en 5 minutos de ducha se gastan 70 litros de agua y llenar la bañera consume justo el doble. Date duchas cortas y recoge el agua que cae mientras esperas que salga caliente.

Doble limpieza

Los días que no tengas tiempo, hazla en un solo paso: mezcla el aceite desmaquillante y la limpiadora espumosa en la palma de la mano y aplícala sobre el rostro.

Cejas bien definidas

Deben depilarse en el puente de la nariz para separar visualmente los ojos. Pero ve con cuidado: no deben comenzar antes del lagrimal ni tampoco mucho después.

VICTORIA BARAS

Autora del libro *Happy Aging* (RBA)

Es posible retrasar las arrugas y las líneas de expresión, pero hay que tratarlas desde fuera y también desde dentro.

• La piel necesita agua para mantener una hidratación óptima. Bebe unos 2 litros de agua e infusiones.

• Dale grasas buenas: cocina con aceite de oliva (sin que humee) y toma pescado azul 3 veces por semana.

• No olvides la vitamina C y la antocianinas de los frutos rojos, que ayudan a que el cuerpo fabrique colágeno.

RESALTA TUS PUNTOS FUERTES

• El *contouring* es una técnica de maquillaje con la que puedes resaltar los rasgos que te interesan y disimular otros. Usa una autobronceadora y su efecto durará días.

• Pon un poco de producto en una manopla y toma una pequeña cantidad con una esponjita.

• Marca la línea de la mandíbula para suavizar el doble mentón, esculpe los pómulos o pon un poco en el extremo del párpado para dar un aspecto almendrado a los ojos, y difumina bien.

ACEITES VEGETALES PARA TU PIEL Y TU PELO

Su principal virtud es que atesoran una gran cantidad de omegas 3, 6 y 9, y vitamina E, que favorecen la regeneración de la barrera hidrolipídica y frenan la acción de los radicales libres.

• Nutren la piel y son dermocompatibles, por lo que no producen irritación ni efectos secundarios. La piel no queda pegajosa; el de avellana, por ejemplo, es ligero y apto para todos los tipos.

• Dan protección y suavidad a la fibra capilar, lo que beneficia especialmente a los cabellos teñidos y potencian la eficacia de la leche corporal y la crema de manos si las mezclas con unas gotitas.

Si tienes la cara cuadrada, este es el corte de pelo que más te favorece

El corte debería ser como mínimo dos dedos por debajo de la barbilla, para "suavizar" visualmente el rostro. A la misma altura que la mandíbula potenciaría la forma cuadrada.

Uñas frágiles Protégelas y nútrelas bien

Hay muchos factores que las pueden ir debilitando, como los detergentes y el contacto continuo con el agua. Asegúrate de que consumes alimentos ricos en zinc y biotina, como los frutos secos, que les dan dureza.

El perfume, en envases pequeños

Excepto si lo usas a diario, evita comprar las versiones más grandes. *A priori* suponen un ahorro, pero el perfume puede ir perdiendo cualidades antes de que consigas acabarlo. No es que tengan una fecha de caducidad, pero sí se oxidan. Guárdalo en un lugar oscuro y mejor en su caja.

Vuelven los labios mate

✤ **Una de las tendencias del maquillaje de esta primavera** es dar más protagonismo al color y la textura de los labios. El rojo, en todas sus versiones, es uno de los tonos estrella. Si no te gusta el brillo excesivo, ten en cuenta que este año regresa el acabado aterciopelado o mate, que da un toque sofisticado.

Un pelo más fuerte

Y UNA MELENA CON MUCHO VOLUMEN

El pelo, a diferencia de la piel, no se autorrepara. Pero sí podemos ayudarle a ganar cuerpo y fortaleza

M.ª TERESA ALCALDE

Lda. en Farmacia y experta en Dermocosmética

Los daños externos, la edad o los cuidados inadecuados son algunos de los factores que estropean nuestro cabello dejándolo débil y quebradizo. Pero es posible conseguir que esté más fuerte y sano si se actúa en tres frentes.

Refuerza la raíz

Los principales causantes de la caída son los recogidos porque la tracción excesiva debilita los folículos pilosos. También el paso del tiempo, ya que con la edad el metabolismo de la raíz es más lento y el aporte de nutrientes se reduce: el pelo se vuelve más delgado y está peor sujeto. Para minimizar la caída, necesitas mejorar el anclaje de la raíz.

- **Toma alimentos con vitamina B y hierro.** Su déficit provoca una menor velocidad de crecimiento y un aumento de la caída del cabello. Los huevos, las verduras de hoja verde y los cereales integrales son ricos en esa vitamina; las almejas, las lentejas y la yema de huevo te aportan hierro.
- **Descansa 7-8 horas.** El cabello se fabrica durante la noche. Si duermes poco o

Revisa tus menús

- **Menos azúcar.** Abusar de él y de harinas refinadas impide la correcta asimilación de nutrientes esenciales para que el pelo esté bien anclado.
- **Más ácidos grasos omega 3.** Ayudan al crecimiento y hacen que el cabello esté más elástico y manejable, con brillo y más suave.

tienes insomnio, el crecimiento es más lento y aumenta la caída.

• **Reactiva la microcirculación del cuero cabelludo.** A días alternos o a diario, aplica una loción tonificante. Incluyen cafeína o aceites esenciales estimulantes que mejoran la llegada de oxígeno y nutrientes al bulbo. A partir de los dos meses, notarás que el pelo crece más fuerte y denso.

Cuida su capa externa

La cutícula se daña por factores ambientales (contaminación, sol), químicos (metales del agua del grifo, tintes) y mecánicos (cepillado). Cuando está rota o levantada, el pelo es más vulnerable: se vuelve frágil, se enreda, está áspero y apagado.

• **Repáralo tras lavarlo.** Aplica un producto (bálsamo o mascarilla) que sea al mismo tiempo fortificante y nutritivo. Y no te olvides del acondicionador: aporta aminoácidos (arginina, serina, glicina) que reparan los pequeños daños, así como lípidos (ceramidas, lecitina, aceites) que mejoran la textura y el brillo del cabello. Las fórmulas para el pelo fino incluyen formadores de película para recubrirlo (como la proteína de arroz).

• **Trata con delicadeza el pelo mojado.** Se rompe con facilidad si lo frotas vigorosamente con la toalla o lo retuerces. Espera a que esté seco para desenredarlo, y utiliza un peine de púas anchas; empieza por las puntas y sube hacia la raíz.

Espera a que el pelo esté seco para cepillarlo y, si lo tienes largo, duerme con él recogido suavemente para evitar roturas

Prevenir las puntas abiertas

• **Los tintes, el agua, el cepillado,** retorcerlo entre los dedos, o incluso el roce con la ropa, rompen en vertical el extremo final del cabello.

• **Usa un sérum de puntas.** Se fija a la fibra, dándole fuerza, y previene las roturas. También puedes utilizar unas gotas de aceite.

• **Córtalo cada 2 meses.** Así eliminas la parte desgastada del pelo y este recupera un aspecto más fuerte y sano.

Asegúrate de que en tu dieta tienen presencia alimentos ricos en vitamina B8, B12, zinc, silicio y omega 3

• **Usa productos sin alcohol: disuelve los lípidos** que impermeabilizan y sellan la cutícula. Sustituye el protector térmico en espray o el producto de peinado líquido por la versión en crema, que no deshidrata.

Refuerza su interior

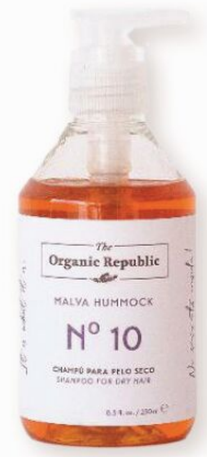
Tratamientos agresivos como la decoloración, los alisados permanentes y el uso de planchas y rizadores no solo causan daños superficiales (en la cutícula) sino también profundos (en el córtex o parte interna). La ruptura de los enlaces de la queratina descompone su estructura y el cabello se parte fácilmente.

• **Elimina o usa menos las herramientas de calor.** Este simple gesto ya mejora mucho el estado de la fibra.

• **Hazte un tratamiento reconstructor** en la peluquería. Penetra en la estructura interna del córtex y restaura los enlaces internos que están rotos. Notarás que tu cabello está menos poroso y encrespado, y no se rompe al peinarlo.

• **Usa productos antirrotura en casa.** Contienen ácidos (cítrico, málico), que restablecen los enlaces de la queratina, y aminoácidos y proteínas fragmentadas (trigo, soja) que penetran rápido en el pelo dañado. Estas sustancias rellenan los puntos débiles dando algo de grosor y cuerpo al cabello. Después del acondicionador puedes usar una fórmula sin aclarado.

NUESTRA SELECCIÓN



THE ORGANIC REPUBLIC
Malva Hummock Nº10, 15,50 €. Champú para pelo seco con jugo de aloe vera ecológico.

LA BIOSTHÉTIQUE
Structure Repair Acondicionador Nutritivo, 35,50 €. Con aceites para cuidar y reparar el cabello.

I.C.O.N.
Antidote Crema Revitalizante, 34 €. Antioxidante y sin aclarado para aplicar antes de peinar.

Una mirada joven, sin bolsas ni ojeras

La piel del contorno de ojos puede permanecer joven y tersa por más tiempo si la nutres de la forma adecuada

DESINFLAMA Y EMBELLECE

EN ROLL-ON
Con ácido hialurónico y arándano orgánico. *Hyaluronic Hydra-Power, de Blovène Barcelona, 1,94 €*

CONCENTRADO
Su tecnología Eye-Tense®, con semillas de quinoa, tiene efecto drenaje. *Bolsas y ojeras, de Remescar, 39,30 €*

EN GEL FRESCO
Con búgula, una planta rica en colágeno vegetal. *Lifting ojos anti-bolsas, de Yves Rocher, 36,90 €*

PARA OJOS SENSIBLES
En práctico formato de barra, este corrector de alta cobertura incluye aceite de rosa mosqueta, áloe vera y vitamina E. Además, hidrata la piel. *Corrector Invisible, de Belcils, 17 €*

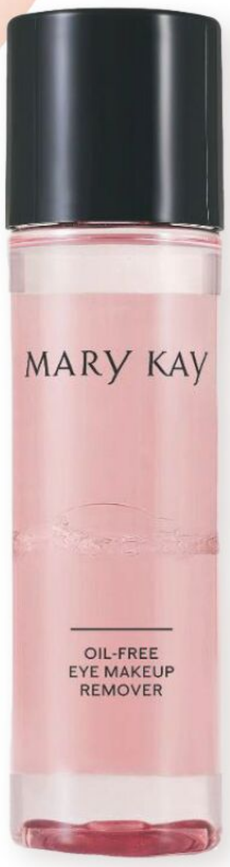
SIN HINCHAZÓN
Un contorno de ojos que se elabora con jazmín de Arabia, de propiedades antiinflamatorias, y espino blanco, rico en flavonoides. *Shiny Eyes, de Akytania, 41,90 €*

CON EFECTO FRÍO
La textura ligera de este producto, en forma de gel bálsamo, facilita la aplicación. *Prodigieuse® Boost, de Nuxe, 29,75 €*

EN PARCHES
Son hidratantes e incluyen colágeno vegano y oro coloidal en su composición. *Hyaluronic Acid Hydro Gel Eye Patches, de Revolution Skincare, 16,99 €*

Para que el producto penetre, extiende unas gotas con las yemas, como si tocaras el piano

MULTIACCIÓN
Su combinación de ingredientes combate arrugas, bolsas y ojeras. Además, calma y refresca la piel. *Contorno de ojos antiedad, de Atashi, 34,70 €*



DESMAQUILLANTE
Esta fórmula bifásica, libre de aceites, incorpora una mezcla de emolientes, agua purificada y tensoactivos. Agítala bien antes de usar. *Desmaquillador de ojos, de Mary Kay, 28 €*

ANTIFATIGA
Gel fresco elaborado con agua de coco y extracto de rosa de los Alpes biológicos. Tonifica, ilumina y reaviva la mirada. *My Clarins Re-Fresh, de Clarins, 24 €*

e'lifexir®
& me

MARCA MÁS VENDIDA
Nº1
EN ANTICELULÍTICOS

LOS TRATAMIENTOS CORPORALES QUE CELEBRAN TU BELLEZA

ACTITUD CONFIANZA BIENESTAR

#actitudelifexir

De venta en farmacias y parafarmacias de y plataformas digitales

LABORATORIOS PHERGAL
Inspiring beauty

Fuente: IQVIA. Marca más vendida mercado Anticelulíticos (FARMACIA Y PARAFARMACIA) año 2023 Sales Units.

e'lifexir® **Nº1 EN ANTICELULÍTICOS EN FARMACIAS Y PARAFARMACIAS***

Ejercicios que rejuvenecen el pecho y el escote

Si cuidamos esta delicada zona con ejercicios específicos como los siguientes, podrás reafirmarla y embellecerla. **CRISTINA MÉRIDA**

Gracias a este entrenamiento tu escote mejorará su aspecto, pero no solo lograrás eso:

- **Caminarás más erguida.** Al fortalecer los músculos pectorales tu postura se corrige de forma natural. Esto ayuda a evitar las molestias de la zona dorsal (la espalda media), que son muy comunes.
- **Tus hombros ganarán movilidad,** lo que los protege frente al dolor articular.

Todo ello ya beneficia a tu escote, pero piensa que, además, al hacer ejercicio se activa la circulación, con lo que los nutrientes llegan mejor a las células de la piel. Y, al tensar los músculos, la dermis también gana firmeza.

Los ejercicios que te muestro a continuación pueden convertirse en una estupenda, y sencilla, forma de mantener sanos y a tono los principales músculos del tren superior.

1 EMPIEZA A FORTALECER LOS HOMBROS

De pie, con las piernas abiertas a la anchura de las caderas, mantén el abdomen firme.

- **Sujeta una banda elástica** por delante de tu cuerpo, separando las manos un poco más del ancho de los hombros. Desde ahí, lleva los brazos atrás tensando la banda (A) y vuelve hacia delante. Repite 8 veces.
- **Avanza la pierna izquierda** ligeramente y pasa la banda elástica por debajo de los brazos. Deja el izquierdo flexionado y estira el derecho por delante del pecho (B), tensando la goma lo más posible. Vuelve a la postura inicial, repite 6 veces y cambia de brazo.

Si no tienes tiempo de hacerlo todo el mismo día, dedica uno a la goma y otro a las pesas

Usar bandas elásticas aumenta el trabajo muscular al sumar resistencia

Enrollar bien la goma entre las manos reduce el riesgo de que salga disparada.

El brazo que estiras debe quedar alineado con el hombro.

El sostén deportivo adecuado

- **Debe sujetar, pero sin oprimir.** Si te aprieta demasiado, el pecho tiende a caer con el tiempo. Elige modelos elaborados con tejidos transpirables (para evitar rozaduras), y siempre sin aros.
- **Los de tirantes anchos** reducen el riesgo de que se claven en los hombros y molesten.

2 TONIFICA TODA LA ESPALDA

Siéntate en la colchoneta, dejando las piernas juntas y ligeramente flexionadas.

• **Pasa la banda por debajo** de la planta de los pies y agárrala bien. Con los brazos ligeramente flexionados toma aire y, mientras lo sueltas, tensa los brazos atrás estirando la banda lo más que puedas. Repite el movimiento 8 veces, manteniendo la espalda recta. Coge aire al inicio y suéltalo al tensar la banda hacia atrás.

Las series de remo son muy útiles para activar los músculos de brazos y tronco

No despegues demasiado los brazos del cuerpo.

Si inclinas la punta del pie hacia delante, la banda se sujetará mejor en él.

El ejercicio cardio que lo mejora

• **Hablamos de la natación,** uno de los deportes aeróbicos que más ayuda a mejorar el aspecto del escote.

• **La resistencia del agua** hace trabajar la musculatura del pecho sin el "efecto caída" de la gravedad. Combina crol, braza y espalda para que sea más completo.

Juntar las dos manos a la altura del pecho y apretar las palmas es una forma sencilla de tonificar el pecho en cualquier momento

3 TRABAJA PECTORALES Y REDUCE CINTURA

Con este ejercicio también trabajarás los músculos oblicuos, afinando la cintura.

• **Siéntate,** flexiona la pierna derecha y deja la izquierda estirada. Engancha la banda por debajo de ese pie.

• **Gira el cuerpo** hacia la derecha, tirando de la banda con los dos brazos flexionados por delante del pecho. Gira el cuello y la cabeza al mismo tiempo. Mantén la tensión 20 segundos y vuelve a la postura inicial.

• **Repite 6 veces** hacia la derecha y cambia de lado. Inspira en la postura inicial y espira al girar el cuerpo.

4 REFUERZA EL TRAPECIO CON UN SIMPLE GESTO

Boca arriba, apoya los pies en el suelo, separados a un ancho similar al de tus caderas.

• **Coge la goma** y pásala por debajo de la parte alta de tu espalda. Sujétala por los extremos, manteniendo los brazos en cruz a la altura de los hombros. Inspira y, al espirar, lleva los brazos hacia el techo tensando la banda. Repite 8 veces.

Otra opción es cruzar la goma a la altura del pecho como movimiento final.

5 MÁS TONO EN LA PARTE ALTA DE LA ESPALDA

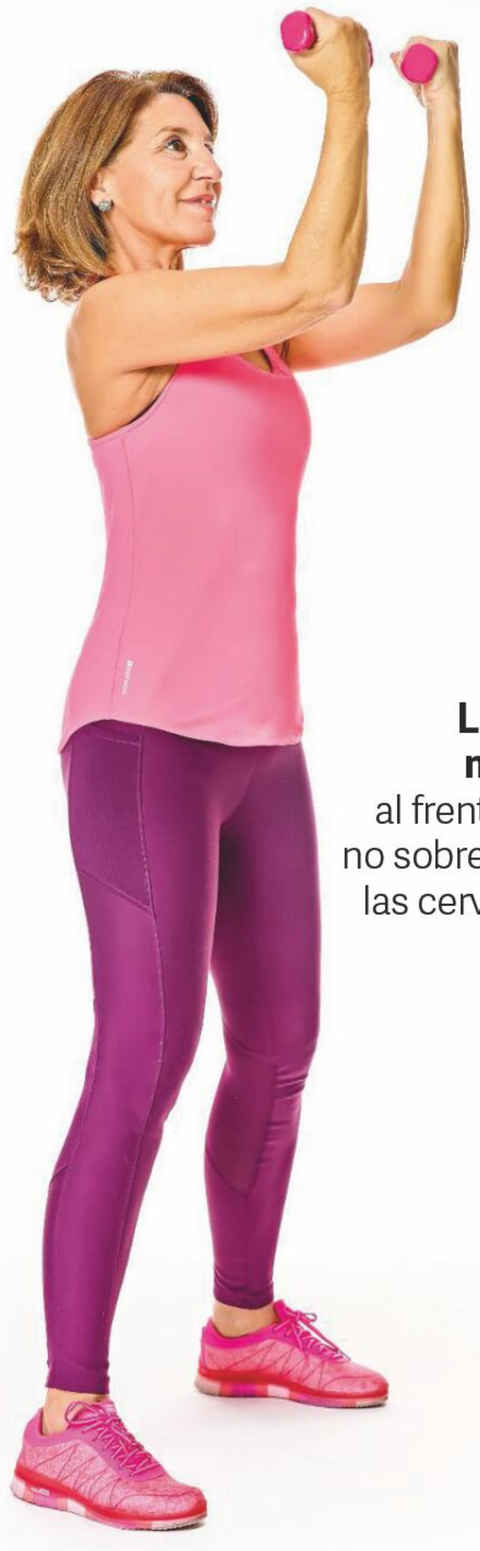
De pie, con las piernas abiertas a la anchura de las caderas y la espalda activa, coge dos pesas pequeñas.

- **Sube los brazos,** por delante del cuerpo, a la altura de los hombros (A). Desde ahí, llévalos bien abiertos arriba y atrás (B): debes notar que tus escápulas se acercan al realizar este desplazamiento. Vuelve a bajar los brazos y repite 6 veces. Es importante que realices el movimiento de forma controlada para no hacerte daño en los hombros.
- **Si notas molestias** al subir, haz pequeños giros de muñeca y que tus manos no vayan más allá de la altura de los hombros. De esta forma también se trabaja la parte alta de la espalda sin forzar esta articulación tan delicada.

Si lo prefieres, utiliza la goma elástica pasándola tras tu espalda en vez de las pesas.

La postura que protege las lumbares

- **En los ejercicios que haces de pie,** mantén las piernas ligeramente flexionadas y bascula un poco la pelvis hacia delante. Así te aseguras de que la parte baja de la espalda no se arquea.
- **En los que realizas tumbada bocarriba,** deja las piernas abiertas a la anchura de las caderas, apoya los pies en el suelo y bascula un poco la pelvis hacia el techo.



Lleva la mirada al frente para no sobrecargar las cervicales.

Te sugiero comenzar con pesas de 1 kg. A medida que ganes fuerza, sustitúyelas por las de 2 o 3 kg

6 UN CLÁSICO MUY EFICAZ QUE TONIFICA EL PECHO

Con este ejercicio, además de trabajar los pectorales, refuerzas los hombros, las escápulas y los trapecios.

- **Partiendo de la posición inicial** del ejercicio anterior, deja ahora los brazos flexionados, de forma que los codos queden a la altura de los hombros (como muestra la imagen). Sujeta las pesas y cierra los brazos por delante del pecho, dejando las mancuernas alineadas como si una mirara de frente a la otra. Desde ahí, ábrelos de nuevo.
- **Cierra y abre los brazos** manteniendo un ritmo constante, haciendo fuerza al cerrar y controlando el movimiento al abrir. Coge aire mientras abres los brazos y suéltalo al cerrar. Haz 8 repeticiones.

7 GANA MOVILIDAD Y FUERZA EN LOS HOMBROS

Túmbate sobre una colchoneta con las piernas separadas al ancho de tus caderas y los pies bien apoyados en el suelo.

- **Junta los brazos en alto,** sujetando las dos pesas, y llévalos hacia atrás todo lo que puedas, como si quisieras poner las mancuernas por detrás de tu cabeza (A). A continuación, mueve los brazos adelante, como si fueras a tocar tus piernas con las pesas (B). Haz el movimiento de forma amplia y controlada. Inspira cuando lleves los brazos en alto y espira al moverlos atrás. Repite 6 veces.
- **Si tienes algo más de tiempo,** suma el siguiente movimiento: con los brazos en alto y una pesa en cada mano, abre los dos brazos flexionados, llevando los codos hacia el suelo. Vuelve a reunirlos en alto y repite otras 6 veces.

Puedes usar un libro pesado en vez de las mancuernas para hacer este ejercicio

Acaba la sesión sentada sobre tus talones. Lleva el tronco hacia delante y apoya las palmas y los antebrazos en en suelo

La palma de la mano que apoyas en la colchoneta debe quedar plana.

Fotografía: Jose Oyón

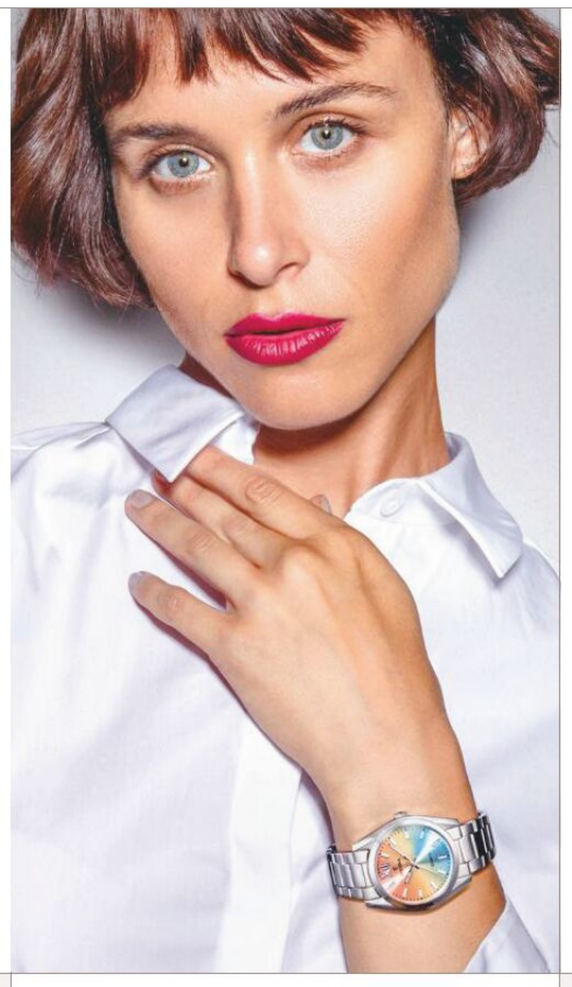
8 UN COMPLETO ESTIRAMIENTO

Con este ejercicio trabajas los músculos pectorales, los dorsales, los hombros e incluso los oblicuos. Y se hace sin material adicional, simplemente gracias al peso del propio cuerpo, con lo que logras fortalecer y tonificar la musculatura protegiendo las articulaciones.

- **Túmbate** ahora sobre el lado derecho. Coloca el brazo que queda por debajo rodeando la cintura, y apoya la otra mano en la colchoneta (A).
- **Inspira** y, al soltar el aire, estira el brazo de delante, haciendo que toda la parte superior de tu cuerpo se despegue del suelo rotando ligeramente (B). Mantén la posición 20 segundos y vuelve a tumbarte. Repite 4 veces por lado.

Regalar estilo en un día especial

Los relojes y joyas de Festina Group (que incluye marcas como Lotus y Jaguar) son una estupenda opción de regalo para el Día de la Madre. El modelo Festina Alegría de la imagen, por ejemplo, es elegante, funcional y vistoso a la vez.



Tónico facial en discos

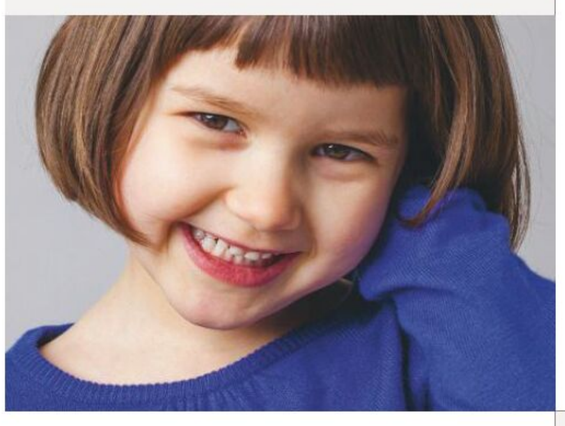
Iroha Nature presenta sus discos tonificantes Toner Pads. Se presentan con dos acciones: exfoliante e hidratante.

El cuidado de las cejas

Desde su salón en Barcelona, Carmen Blanco aplica la técnica del *brow mapping* para embellecerlas.

Campaña de reciclaje solidaria

El objetivo del proyecto de reciclaje de tapones de Mary Kay es recaudar fondos para niños con necesidades especiales.



Pre y probióticos en complemento

Tynbiotic Intimmune, de Cumlaude Lab, está formulado también con extracto de shiitake, zinc y selenio. ⊕

Cosmética facial profesional

El ritual "Hidratación de los Bisses", con productos Valmont, está disponible en Cinc Estética (Barcelona).

Perlas de perfume para la ropa

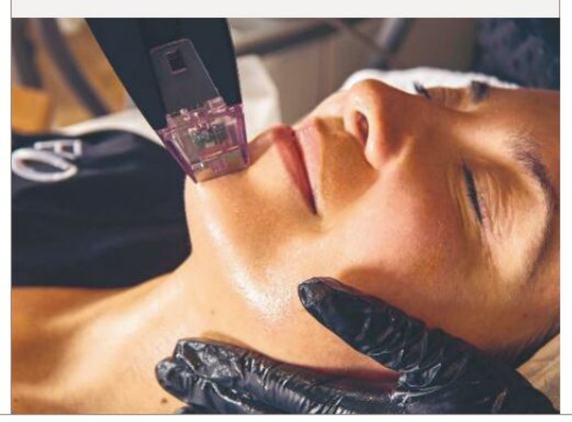
La gama de productos Lenor ofrece una gran variedad de aromas. Las perlas se añaden en el tambor de la lavadora.

Informarse en las farmacias

Las de la red Apoteca Natura han puesto el foco en los problemas de sueño con actividades de sensibilización.

Tratamiento en cabina

A partir de los 45 años, Evo Beauty Clinics recomienda el tratamiento de radiofrecuencia Morpheus 8.



Melena libre de impurezas

Living Proof presenta Clarifycing Detox Shampoo, con carbón activo y una mezcla suave de tensioactivos.

Campaña de concienciación

AstraZeneca instaló el pasado marzo un espacio temporal en Madrid para chequear la salud renal y cardiovascular.

Protectores solares con inspiración

Babaria ha lanzado una edición limitada de productos, Sun Fest Edition, inspirada en los festivales de música.

Rutinas para la piel del rostro

La nueva gama redensificante de Weleda, con genciana azul, edelweiss y centella asiática, está diseñada para pieles maduras.

Un homenaje a la maternidad

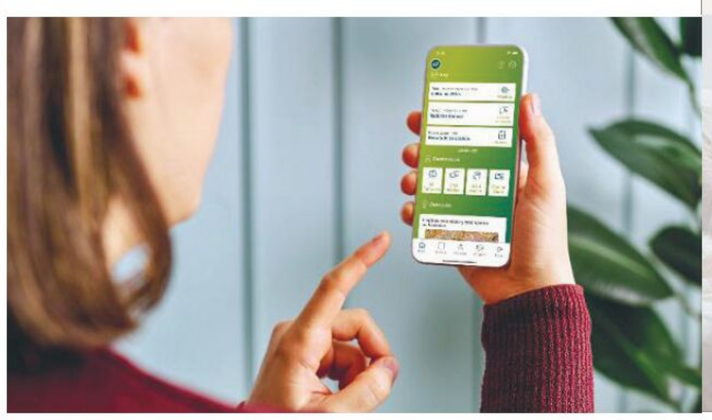
La fragancia Dear Mommy, de Suavinex, es fresca y se elabora con cítricos (bergamota, mandarina...), flores blancas, sándalo y almizcle.

Bálsamos labiales con color

Red, Rosé y Dark Nude son los tonos elegidos por Kneipp para sus bálsamos labiales, elaborados con ceras y aceites naturales.

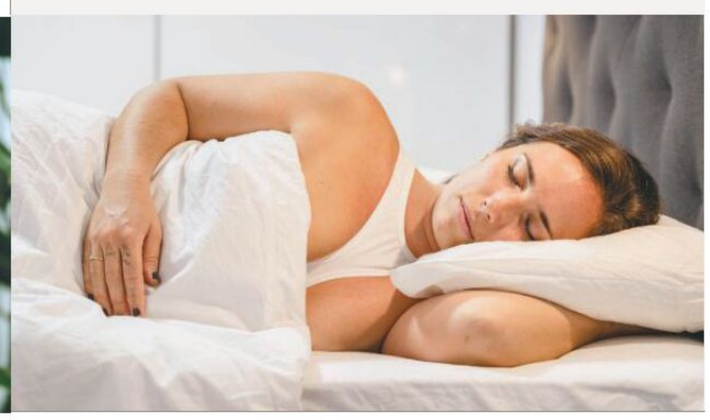
La importancia de los espacios verdes

DKV, a través de su app *Quiero cuidarme Más*, ofrece la opción de medir cuánto tiempo pasamos en entornos naturales.



Sujetador especial para la noche

El sujetador Nightbra está diseñado para evitar el desplazamiento de las mamas al dormir. Más información: nightbra.com



Consulta con tu médico o farmacéutico

factoria de medios · 91 217 41 59

Atención

1. Idénticas. Aparentemente, estas dos fotografías tan vistosas son iguales, pero si te fijas en los detalles, podrás encontrar 5 diferencias.

Concentración

2. Suma de letras. Hemos desmontado los títulos de cinco series españolas de éxito. ¿Identificas cuáles son?

AM ÍA L S ES

ER EN MAS CU LLA EL PO

ES LA OM A PR

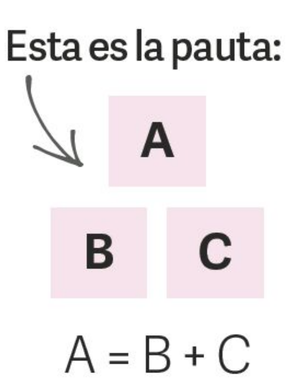
TR ES CUA LAS EL O TR

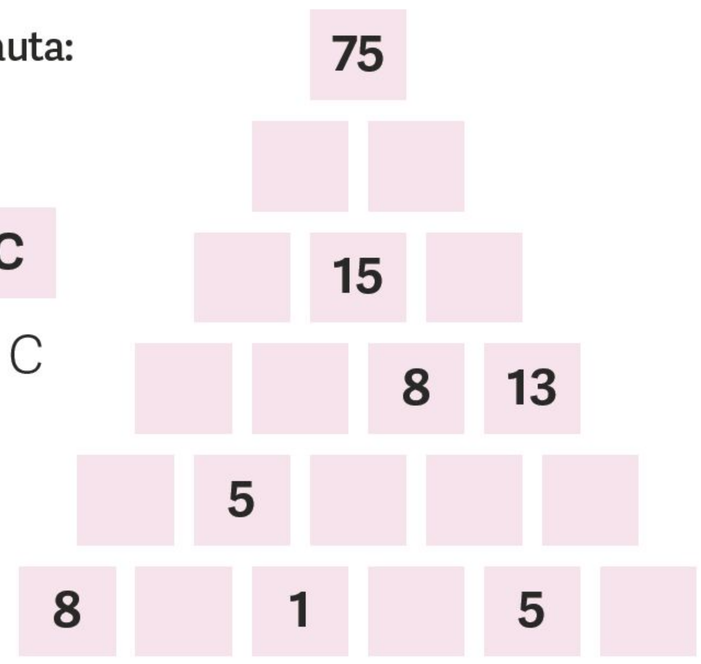
TO IS EY CR YR

Cálculo

3. Pirámide. Complétala sabiendo que el número que tienes que escribir en cada cuadrado es la suma de los dos en los que se apoya.

Esta es la pauta:





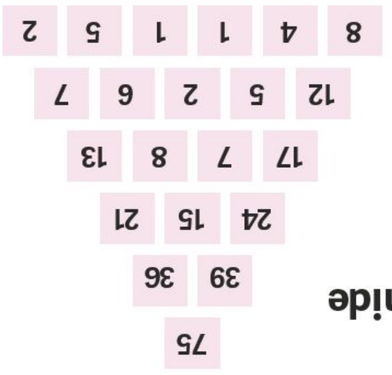
Soluciones

1. Idénticas

2. Suma de letras

La Mesías, El cuerpo en llamas, La Promesa, Cuatro estrellas, Cristo y Rey.

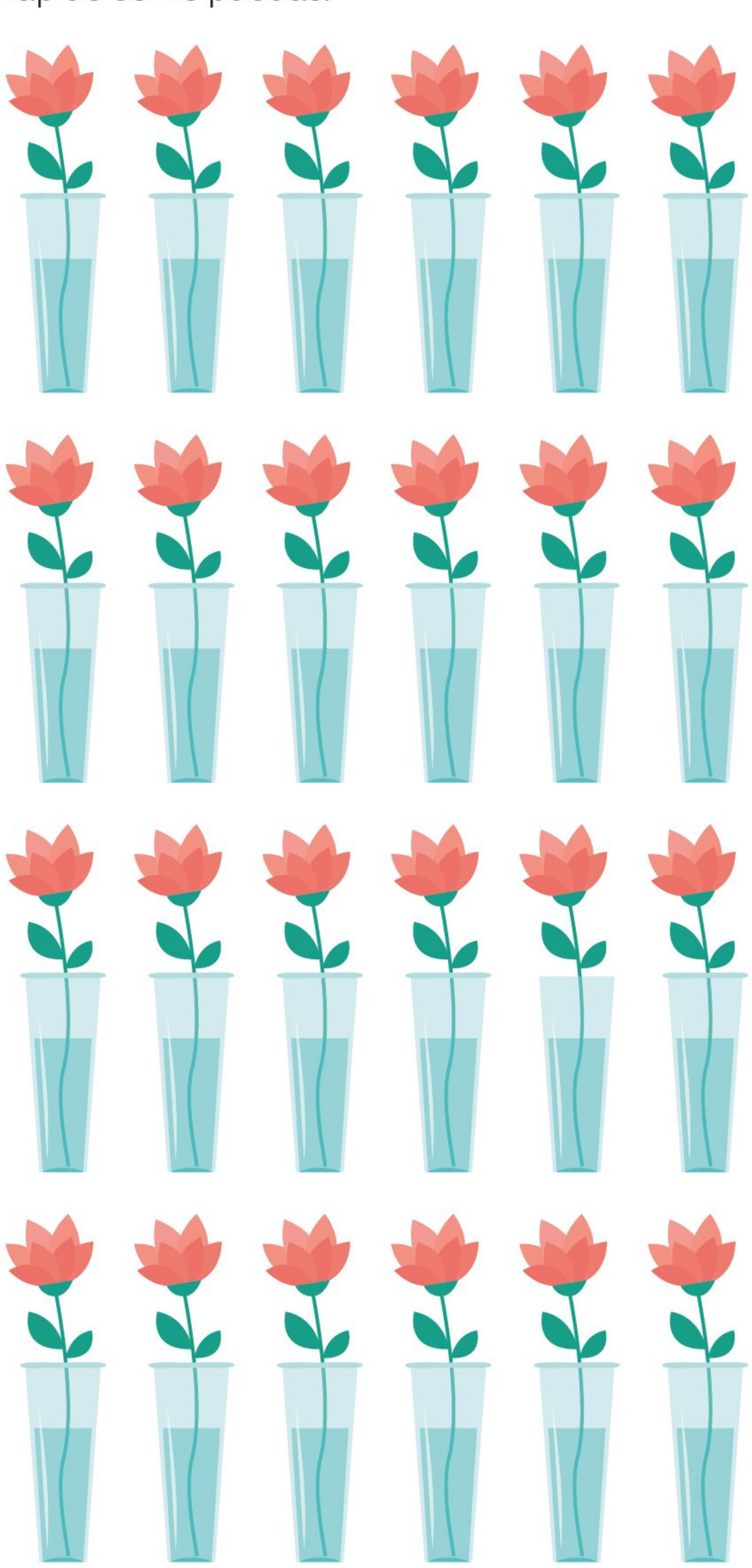
3. Pirámide



Con la colaboración de la Sociedad Española de Neurología (SEN)

Observación

4. El intruso. En esta serie de jarrones se nos ha colado uno que desentona. Detéctalo tan rápido como puedas.



Deducción

5. Jeroglífico. Si lo interpretas bien, podrás completar la siguiente frase: "Vamos a intentar resolver el problema hablándolo en...".

Lógica

6. Sudoku. Cada casilla vacía debe contener un número del 1 al 9, pero este no puede repetirse en ninguna fila, columna ni sección.

	6		8			3	4	
9	1				7	2		
					1		8	9
6	5		9		2	4		
	9		7	8				
3				1				2
		9					3	5
1			6		4			
		6		9	3		2	

6. Sudoku

7	6	2	8	5	9	3	4	1
9	1	8	3	4	7	2	5	6
5	4	3	2	6	1	7	8	9
6	5	1	9	3	2	4	7	8
2	9	4	7	8	6	5	1	3
3	8	7	4	1	5	9	6	2
4	2	9	1	7	8	6	3	5
1	3	5	6	2	4	8	9	7
8	7	6	5	9	3	1	2	4

5. Jeroglífico

La sobremesa.

4. El intruso

La imagen equivocada está en la tercera línea y en la quinta posición.

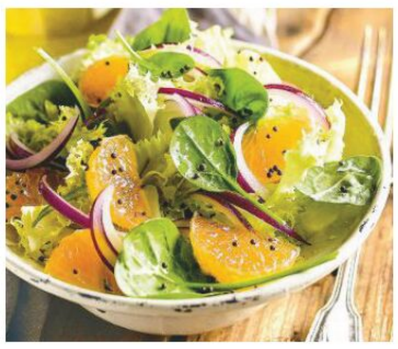
MÁS DATOS EN LA MEJOR WEB DE SALUD

Longevidad Avances médicos Cuerpo sano y en forma Bienestar mental y emocional Respirar bien Trucos para adelgazar

SABERVIVIR tve SUSCRÍBETE

WWW.SABERVIVIRTV.COM

Descubre los medicamentos que provocan cansancio

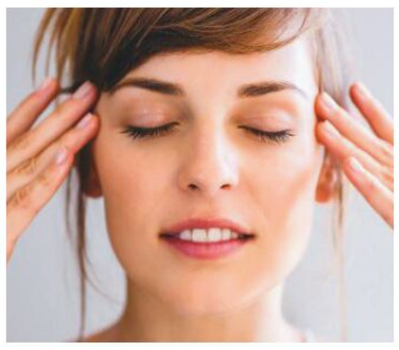


RECETAS

5 verduras con efecto antiinflamatorio que puedes incluir en tus cenas

MEDICINA GENERAL

La mejor forma de dormir para dejar de roncar



NEUROLOGÍA

Tipos de cefaleas según la zona de la cabeza que te duele

NUTRICIÓN

9 alimentos que refuerzan la salud de tu pelo

BIENESTAR

7 formas en las que el estrés y los nervios afectan a tu salud

fb.me/SaberVivirWeb @SaberVivir_Tv @SaberVivirTv

Apúntate a la Newsletter

Recibe cada semana en tu *mail* las últimas noticias de salud y los mejores consejos para cuidarte día a día. Descarga este código QR y tendrás acceso a la información más actualizada de **Saber Vivir.**

SABER tve VIVIR

DIRECTORA Charo Sierra

DIRECTORA DE ARTE Mireia Trepat
JEFA DE REDACCIÓN Eva Blasco
REDACCIÓN Eva Mimbrero, Soledad López (web), Mariángela González (web)

MAQUETACIÓN Agustina Arguijo
TRATAMIENTO DE IMAGEN Lorena Glave
SECRETARIA DE REDACCIÓN Sandra Peña

DIRECTORA EDITORIAL DE ÁREA Elisabet Silvestre

COLABORADORES EXTERNOS M.ª Teresa Alcalde, Dr. Manel Esteller, Sergio Fernández, María T. López, Sara Mansa, Dr. Francisco Marín, Cristina Mérida, Abraham del Moral, Isabel Osuna, Laura Pérez Naharro, Dra. Blanca Rodríguez, Dra. Marian Rojas Estapé, Dra. Teresa Romanillos, Dr. Sagrera-Ferrándiz, Marta Verona

FOTOGRAFÍA Archivo RBA, Getty Images, Gtresonline, Jump, Shutterstock, Stocksy, Twinkle Images

REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN
Diagonal, 189. 08018 Barcelona. Tel. 934 157 374. Fax 932 177 378
E-mail: sabervivir@rba.es

RBA PUBLIVENTAS

CEO Enrique Blanc
DIRECTORA GENERAL Ariadna Hernández Fox
DIRECTORA COMERCIAL NACIONAL DE REVISTAS FEMENINAS María del Mar Casals
DIRECTOR DE NEGOCIO DIGITAL Serafín González
SUBDIRECTOR DE ESTRATEGIA COMERCIAL DIGITAL Iván Lorente
SOLUCIONES DE IMPLEMENTACIÓN DE PUBLICIDAD DIGITAL Alicia Cortés

MADRID Y NORTE
DIRECTORA DE PUBLICIDAD Belén González
DIRECTORA DE PUBLICIDAD Belén Pérez-Bedmar
SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD Silvia Montalbán
JEFA DE PUBLICIDAD Juncal Utrilla
COORDINADORA DE PUBLICIDAD Yolanda Trigueros
Publicidad Madrid López de Hoyos, 141. 28002 Madrid.
Tel. 915 106 600

BARCELONA Y LEVANTE
DIRECTORA DE PUBLICIDAD Ángela Carpio
DIRECTORA DE PUBLICIDAD Olga Fernández
DIRECTORA DE PUBLICIDAD Cristina Hombravella
COORDINADORA DE PUBLICIDAD Ainhoa Argente del Castillo
Publicidad Barcelona Diagonal, 189. 08018 Barcelona.
Tel. 934 157 374

RBA REVISTAS

PRESIDENTE Ricardo Rodrigo
EDITORA Ana Rodrigo
DIRECTOR GENERAL CORPORATIVO Joan Borrell
DIRECTORA GENERAL Aurea Diaz

DIRECTORA DE MARKETING Berta Castellet
DIRECTORA CREATIVA Jordina Salvany
DIRECTORA EDITORIAL Susana Gómez Marculeta
DIRECTOR GENERAL DE OPERACIONES Josep Oya
DIRECTOR DE PRODUCCIÓN Ramon Fortuny

DISTRIBUCIÓN: Logista Publicaciones
IMPRIME: Rotocobrhi, S. A.
DISTRIBUIDOR EN ARGENTINA: BRIHET E HIJOS, S. A.
DISTRIBUIDOR EN MÉXICO: INTERMEX
DEPÓSITO LEGAL: B-39072-2000
EDICIÓN: 08-2024
PRINTED IN SPAIN
ISSN: 1889-4488
ISSN REVISTA DIGITAL: 2014-6094

ATENCIÓN AL SUSCRIPTOR Y LECTOR: suscripciones@rba.es

La revista Saber Vivir no se hace responsable de la opinión de sus colaboradores en los trabajos publicados.

© RBA REVISTAS, S.L. 2024
© CRTVE SAU, 2024
Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción, almacenamiento en cualquier medio o soporte, distribución, comercialización y comunicación pública de la presente publicación, su transformación total o parcial, así como la de sus textos, dibujos, fotografías, portada, marca y cualquier contenido. La prohibición alcanza también a cualquier uso de los contenidos relativos a la denominada inteligencia artificial. Tampoco se pueden utilizar para recopilaciones, reseñas, revistas de prensa o citas, sin la autorización expresa y por escrito de la titularidad de la revista.

La infracción de cualquier derecho sobre la presente publicación, titularidad de RBA REVISTAS, S.L., será perseguida siguiendo las leyes aplicables y se exigirá a los infractores la imposición de las sanciones civiles y/o penales establecidas en la normativa vigente, y las indemnizaciones que correspondan.

BAILA

DANIELA

COMO PUEDAS

LUNES 22:50 H

1

rtve
La que quieres

BORGES®
MAESTROS DESDE -1896-

Cuidando lo que importa

En Borges llevamos más de 125 años cultivando una forma saludable de vivir a través de la alimentación. Desde nuestros orígenes hasta hoy, ponemos tu bienestar y el cuidado de la tierra en el centro de todo lo que hacemos. Y en el futuro queremos seguir haciéndolo. Porque solo cuidando lo que realmente importa, podremos seguir disfrutándolo.

borges_es