CURT EDICIONES SA

Salud Total Médicos y medicinas

Le agradecemos la adquisición el ejemplar digital de nuestra revista



A continuación le indicamos instrucciones necesarias para leer un PDF, de la manera más clara y sencilla posible.

La mayoria de los navegadores más modernos incluyen lector de pdfs integrado, pero si desea leer en modo revista le recomendamos se descarge el software

Adobe Acrobat Reader DC

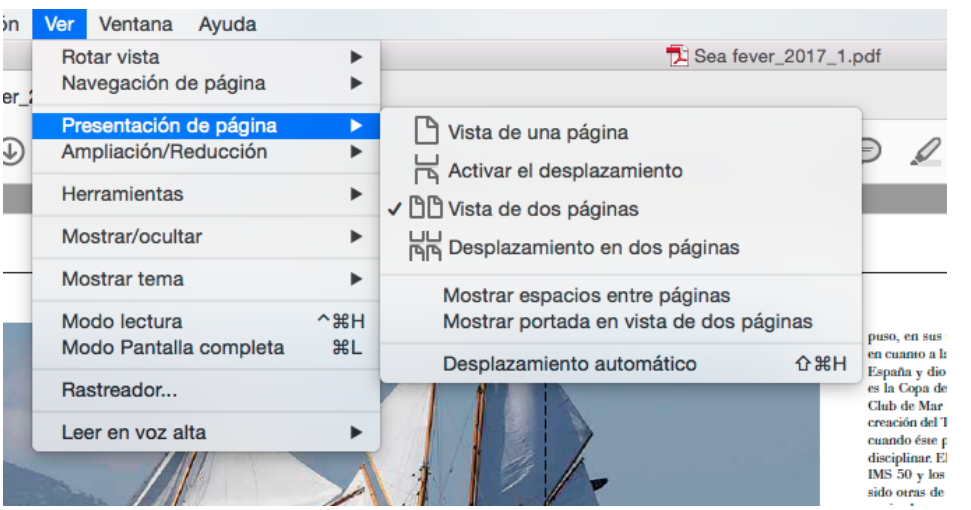
Una vez visualizada su revista en el Adobe Acrobat Reader

seleccione en el menú

Ver la presentación de la página a dos páginas.

También para una lectura más comoda escoja

Modo pantalla completa.



Esperamos disfrute con nuestra publicación.

No olvide volver a visitar nuestra página e inscriberse en el newsletter que le mantendrá informado de la publicación de nuevos ejemplares.

Copyright 2017 CURT EDICIONES, S.A.

nº101 · P.V.P.: 3€ · Canarias y aeropuertos 3,20€ · www.revistasaludtotal.com

Médicos y medicinas

Salud Total

CLAVES PARA UN BRONCEADO SALUDABLE

Vuelve a tomar LÁCTEOS

MUNDO ESTÉTICA

MANOS Y PIES

LISTOS PARA EL VERANO

ESPECIAL Qué son los famosos

OMEGAS 3, 6 Y 9

"Todos somos únicos e irrepetibles, por eso hemos de mimarnos"

Nerea Garmendia



IONIZZED® GOLD

EL DESCANSO ES **ORO**, DESCUBRA SU VERDADERO PODER

IONIZZED® GOLD

Desarrolla una tecnología líder para mejorar su descanso.
Para ello se han utilizado minerales y piedras preciosas que, bajo estudio científico, contienen propiedades especiales.

- **Oro:** Mejora los procesos inflamatorios, promueve los efectos antisépticos , combate el daño tumoral, mejora las enfermedades respiratorias y combate los virus
- **Carbono activado:** Neutralizador de toxinas y malos olores . Es disipador de cargas electroestáticas
- **Amatista:** Apantallamiento eficaz contra la contaminación electromagnética.
- **Polvo de Perlas:** Disipador de calor y libera aniones.
- **Jade:** Elimina la carga electroestática del ambiente y del durmiente.
- **Turmalina y FIR:** Irradia infrarrojos beneficiosos para la piel y libera aniones.





Jorge Fernández te recomienda este producto

P.V.P 2.795€

IONIZZED® GOLD

hidrosalud

Verano a flor de piel



Como cada año, el 13 de junio se celebra el Día Mundial del Cáncer de Piel en el que confluyen campañas y actividades que buscan sensibilizar a la población de la importancia de prevenir esta enfermedad con buenos hábitos y con la detección precoz. Una pieza fundamental en esta tarea es el uso ¡los 365 días del año! de fotoprotectores. Estos productos son nuestra mejor defensa ante los efectos perjudiciales de los rayos solares, por eso les hemos dedicado uno de los artículos centrales de la revista; nunca nos cansaremos de repetir que los filtros solares han ser un hábito diario.

Y aprovechando que ya sabes cómo broncearte de manera saludable también hemos preparado un artículo acerca de cómo cuidar y "maquillar" tus manos y pies, ahora que recuperan el protagonismo perdido los meses de invierno. Ellos serán uno de tus complementos veraniegos más personales.

El verano también brinda la oportunidad de disfrutar de una alimentación sabrosa y variada. Es la mejor época del pescado azul, rico en Omega-3, unos ácidos grasos esenciales que debemos ingerir a través de la dieta si queremos contribuir a mejorar nuestra salud cardíaca (reducen el colesterol) y que además tienen efecto antiinflamatorio y autoinmune, origen de muchas enfermedades crónicas.

Si quieres saber más sobre dónde encontrar estos ácidos grasos y sus múltiples beneficios sólo tienes que echar un vistazo al tema "En busca del equilibrio. Omega 3".

Feliz lectura veraniega.■



FOTO: PACO NAVARRO

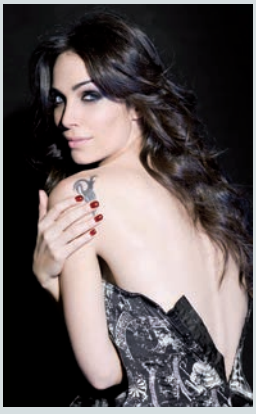
SUMARIO

MyM JUNIO 2018

"El deseo de curarse siempre ha sido la mitad de la salud"
(LUCIO ANNEO SÉNECA, filósofo. Siglo I)

4-7 Entrevista
Nerea Garmendia

Actriz y presentadora, esta mujer que desprende naturalidad y positivismo nos explica cómo se cuida por dentro y por fuera.





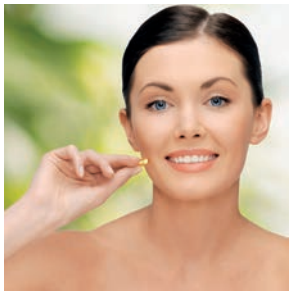
14-20 Tema del mes
BRONCEADO SALUDABLE

El fotoprotector es tu aliado inseparable para proteger tu piel de los efectos negativos del sol. Te damos las claves para elegirlo y utilizarlo correctamente.

30-33 Dossier
Y tu ¿tomas leche?

Este elemento básico en nuestra pirámide alimentaria ha visto reducido notablemente su consumo en los últimos años por una confluencia de factores. Los médicos recuerdan que su aporte de calcio es fundamental para nuestra salud.





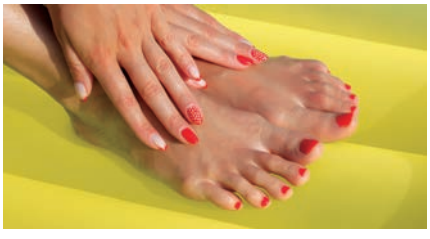
24-27 Omega-3
En busca del equilibrio

Estos ácidos grasos esenciales están presentes en el pescado azul y el aceite se soja, las verduras de hoja verde y los frutos secos. Estos alimentos deben formar parte de la dieta porque nuestro organismo no produce Omega-3.



34-36 Alimentación
Cúrcuma

La especia de moda.



42-44 Mundo Estética
El verano en tus manos (y pies)



46-49 Bienestar
Balneario Castilla Termal Olmedo



50 Salud y Deporte
Ejercicio al aire libre.

52-53 Historias de éxito

GAES, empresa referente en corrección auditiva, presenta su Fundación de carácter solidario.

Médicos y medicinas



54-57
La farmacia responde
Cómo nos afecta el medio ambiente

58-59
Nutrigenética
La nueva herramienta de la salud



60-63
Investigación
Nuevas pistas para abordar la obesidad

TU ALIADO "ANTIKILOS" KEMAKIL®

Llévalo siempre contigo

¿Te apetece darte un capricho?
¿Tienes una cena de compromiso?
¿Una celebración?

Toma 1 comprimido efervescente de **Kemakil®** antes de esas comidas, y **Kemakil®** se llevará buena parte de la grasa antes de que la asimiles.
Así tu organismo casi no se enterará y la báscula tampoco.

Kemakil® es un aliado ideal para complementar tu dieta de control de peso.

Y si sueles hacer ejercicio físico, prueba Kemakil® con L-carnitina, especial para la gente deportiva.



KEMAKIL® efervescente
CN 175898.9

KEMAKIL®
L-carnitina
CN 183096.8

www.kemakil.com

Hilefarma® Más información: info@hilefarma.com - 972.402.560 - www.hilefarma.com



Muy natural y positiva, esta actriz se enamoró de la interpretación desde pequeñita por su poder para transformarse y contar historias. Y lo consiguió hace tiempo. En la actualidad la podemos ver interpretando a Gotzone en la serie “Allí abajo”

Por Montse Clavero
Fotos Paco Navarro

Nerea Garmendia

Esta actriz y presentadora de mirada magnética e imagen camaleónica (la hemos visto castaña, pelirroja y en futurista rubio platino) formó parte del equipo del emblemático programa de Euskal Telebista "Vaya semanita", con el que se dio a conocer. Tras instalarse en Madrid para prepararse en la escuela de Cristina Rota y en La Barraca de Alicia Hermida, participó en diversas series y programas como "La noche… con Fuentes y Cía" que la hicieron reconocible para el gran público. En la actualidad interviene en la serie de Antena 3 "Allí abajo", ficción que retrata con humor los caracteres vasco y andaluz. Nerea, natural de Beasáin (Guipúzcoa), es pareja desde hace 10 años del también actor Jesús Olmedo; digamos que son la constatación en la vida real de esa particular conexión entre vascos y andaluces que tanto triunfa en cine y televisión en los últimos años. Ambos llevan hacia adelante su propia carrera profesional participando en televisión, teatro y cine pero, además, Nerea aún encuentra tiempo para diseñar camisetas con mensajes optimistas, frases que no son otra cosa que su propia mirada sobre la vida. Y para cocinar, pues le encanta ponerse a los fogones. Con ella hablamos acerca de cómo vive y cómo se cuida para llegar a todo sin agobiarse ni perder el buen humor.

¿Qué te animó a ser actriz?
Películas como "Gilda", "Mary Poppins", "Regreso al futuro". Yo era una niña y quería tener ese poder de transformación y de contar historias.

¿Tenías algún precedente en la familia?
La verdad es que no. Yo siempre he sabido lo que quiero y lo he intentado con todas mis fuerzas. Soy muy perseverante. Eso sí, si no lo consigo no pasa nada, pero nunca me quedo con las ganas de no haberlo intentado.

¿Cómo llevas la fama?
La gente me respeta muchísimo y eso es algo que agradezco. Recibir el calor del público tanto por la calle como en redes sociales es un gusto. Gracias a ellos llevamos cuatro temporadas con "Allí Abajo".

¿Y que tu pareja sea también un actor famoso?
Nos complementamos muy bien y entendemos la profesión de la misma manera, así que es una gozada.

Tengo entendido que como buena vasca te gusta comer bien. ¿Cómo es tu dieta?



Intento que sea equilibrada, algo que a causa del trabajo no siempre es fácil. Pero lo intento.

¿Evitas algún alimento o ingrediente, por ejemplo el azúcar, el gluten…?
La verdad es que no, como de todo. La cultura gastronómica me pirra. Soy de las que les gusta comer los productos típicos de cada lugar.

¿Te gusta cocinar?
¡Me chifla! Disfruto desde el momento en el que hago la compra hasta que acabo la última migaja del plato. Y si tengo invitados, mucho más, porque averiguo lo que les gusta para sorprenderles con algún menú de su agrado.

¿Cuál es tu plato estrella?
La tortilla de patatas. Parece fácil ¡pero hay que hacerla! Le dedico mucho tiempo y mimo para que tenga mi seña de identidad.

¿Qué desayunas un día cualquiera?
Cuando estoy grabando fuera de casa y vivo en un hotel tomo huevos con beicon, pan con nueces regado con aceite de oliva arbequina, y mollete con mantequilla y mermelada. Cuando estoy en casa soy más humilde desayunando: cereales y leche con cacao.

¿Has hecho régimen para adelgazar en algún momento de tu vida?
Sí. En alguna ocasión si he tenido retención de líquidos procuro ayudar al organismo con una dieta detoxificante para eliminarlos.

¿Has tomado complementos nutricionales?
Sí, mi madre tuvo una herboristería y nos daba de todo para tener las necesidades de vitaminas bien cubiertas.

¿Tienes algún secreto casero para cuidarte?
Mira, sí. Tomar una cucharada de vinagre en ayunas. Es bueno para



depurar los intestinos y mejorar la digestión estimulando a su vez la diuresis natural del organismo.

¿Cuáles son tus rutinas cosméticas?

Lavarme bien la cara por la mañana y por la noche y jamás ir a la cama con maquillaje. Eso lo hago desde que empecé a trabajar en televisión, me lo recomendó una maquilladora y se me grabó a fuego. Por la noche es cuando nuestra piel aprovecha para respirar, depurarse y crear elastina.

¿Sigues algún tratamiento facial o corporal habitualmente?

Siempre que puedo me hago tratamientos corporales para reafirmar la piel, como Indiba. Estoy en manos de mi amiga Cuca Miquel de Todo en Belleza que sabe asesorarme sobre lo que necesito.

¿Qué opinas de la cirugía estética?

Es una opción para quién lo necesite. Creo que es como todo, en su justa medida y con cabeza ¿por qué no?

¿La utilizarías?

En su justa medida y con cabeza, sí.

"La vida nos da mensajes, pero la rutina y el ajetreo nos impiden escucharlos"

¿Qué llevas siempre encima?

Barra de labios color rojo, máscara para las cejas (que también sirve para las pestañas), y ¡listo!

¿Cómo te sientes con tu físico?

Me siento a gusto. Soy única e irrepetible y sólo por eso me quiero y me mimo para que "me dure" mucho tiempo.

¿Cuál es la parte que más te gusta y la que menos?

La que más, la mirada. Es una fusión entre mi madre y mi padre, ellos me enseñaron a ver la vida con buenos ojos. La que menos las caderas, tengo la cresta ilíaca muy alta y me queda poco tronco. Eso me hace patilarga, por buscar el lado bueno.

¿Qué opinas de la presión social sobre las mujeres para que ofrezcan una imagen siempre joven?

Creo que cada uno debe ser y estar como quiera, no como la sociedad a través de sus cánones de belleza nos imponga a través de la publicidad y medios de comunicación.

¿Practicas algún deporte?

Ahora mismo ninguno, tengo demasiado ajetreo, pero prometo buscar un ratito para practicarlo. He tenido etapas: hasta los 10 años practiqué atletismo y tenis, a causa de una lesión me operaron de la columna y ahí dejé el atletismo y le di fuerte a la natación y un poco al tenis. Con 20 años me aficioné a la bicicleta y me pasé años haciendo spinning. Ahora practico cuando puedo.

¿Qué papel tiene el ejercicio físico en tu vida?

Muy importante. Yo he crecido con el de-

MUY PERSONAL

- **¿Qué te hace reír?** Entre otras muchas cosas… La cuadrilla de "Allí Abajo"
- **¿Y llorar?** Las injusticias
- **Plato preferido:** Alcachofas al carbón del Puertalsol
- **Un vino:** Pesquera
- **Una película:** "Serendipity"
- **Un autor/director:** Javier Quintas
- **Un actor o actriz:** Meryl Streep
- **Tu prenda predilecta:** La americana
- **Tu mayor defecto:** La cabezonería (puede ser muy mala)
- **Tu gran virtud:** La cabezonería (puede ser muy buena)
- **Un sueño por cumplir:** Ninguno, si lo tuviera iría a por él.
- **Algo que no soportas:** La injusticia.

porte en mi entorno. Siempre he sido muy deportista, mis padres me inculcaron la actividad física como un elemento fundamental en la vida. Implica también disciplina y superación. Y, por supuesto, un bienestar mental y físico necesario.

¿Realizas alguna técnica de relajación?

La verdad es que no pero tengo muchas ganas de probar. Por mi operación de espalda lo que me han recomendado es practicar Pilates.

¿Después de "Allí abajo" tienes algo pendiente de estrenar?

No, ahora mismo estoy de lleno con la serie y disfrutando de una temporada maravillosa donde he podido dar una vuelta de 180º al personaje y mostrar una cara más sensible de la dura de Gotzone. Una oportunidad como esta es todo un lujo para un actor.

Te interesa el mundo de la moda e incluso diseñas camisetas ¿De dónde sacas el tiempo y en qué te inspiras?

El tema del diseño de camisetas nació porque tuve la inquietud de transmitir mi forma de ver la vida a través de mensajes. Utilicé las camisetas como lienzo. No necesito inspirarme, sólo escuchar la vida. Ella te da todos los mensajes, pero a veces la rutina y el ajetreo nos impide escuchar.

Mi marca de ropa "By Nerea" me ha enseñado a escuchar y observar la vida.



"Pienso que somos únicos e irrepetibles, sólo por eso debemos querernos y cuidarnos"

¿A qué dedicas el poco tiempo libre que te queda?

Se lo dedico a la felicidad: mi gente, mis aficiones, viajar, una buena cena, no hacer nada. Lo que me pida el cuerpo en cada momento.■

ALOE VERA **PARA REPARAR LA PIEL**



Una opción muy natural y efectiva para proteger la piel es el nuevo Aloe Vera gel orgánico de Corpore Sano, marca pionera en cosmética natural ecológica. Se trata de la solución perfecta para hidratar , refrescar y reparar intensamente la piel gracias a su fórmula y composición. El gel orgánico tiene un 99% de iubgredientes de origen natural, destacando en su composición un 95,78% de aloe vera de vultivo ecológico.



ACEITES ESENCIALES Y YOGA

El yoga es un mundo fascinante y lleno de complementos que ayudan a disfrutar de cada sesión. Pranarôm propone el uso de diferentes aceites esenciales en función del objetivo que persigamos: Lavanda (calma el nerviosismo y el estrés), Pino Silvestre (energía y vigor físico) o Incienso (si quieres potenciar la sensación de paz mental). También ofrece aceites esenciales combinados de manera sinérgica para ayudara la meditación: Olores sagrados y Zen.



BEBIDA DE ARROZ PARA DEPORTISTAS

La bebida de arroz de Nomen es un complemento alimenticio 100% vegetal que resulta el compañero perfecto para realizar deporte y para todo aquel que quiera llevar una dieta saludable. En su apuesta por el deporte Nomen patrocina el TriCircuit, triatlón que recorre toda Catalunya, en el que los participantes tendrán la oportunidad de comprobar las propiedades reconstituyentes de esta bebida, que se incluirá en la bolsa del corredor a lo largo del calendario del campeonato.

PARA UN ESTILO DE VIDA ACTIVO



Con el objetivo de ayudar a las personas adultas a mantener un estilo de vida saludable y aportar un valor añadido en su dieta y rutina deportiva de forma regular, Meritene ofrece soluciones nutricionales para ellos. A partir de los 50 la pérdida de masa muscular es un proceso natural y la ingesta de proteína puede ayudar a aumentarla y sentirse más fuerte y vital. La gama Meritene ofrece tabletas, batidos en polvo y bebidas preparadas que ayudan a recuperar la fuerza y la vitalidad, así como la movilidad.

TENTEMPIÉ SALUDABLE 100% FRUTA



Si eres de los que a media mañana o por la tarde sientes la tentación de picar algo, pero te gustaría evita los fritos, chocolates y bollería, te encantarán las bolsitas de fruta Snackíssimo. Una opción saludable y cómoda para tomar entre horas, en el trabajo, de paseo o cuando sales a hacer deporte que te permite tomar fruta sin necesidad de cargar con ella ni prepararla de antemano. Estas bolsitas son unos snacks saludables de fruta 100%, bajos en calorías, fuente de fibra y potasio con un agradable sabor.

CARAMELOS CONTRA LAS **AFTAS** BUCALES

Laboratorios Viñas lleva tratando las aftas bucales desde 1960, lo que lo ha convertido en el laboratorio líder en el tratamiento de esta afección. Uno de sus últimos lanzamientos es Oralchup, caramelos con la tradicional forma de piruletas, con ácido hialurónico y zinc, para aliviar las aftas.





Multivitamínico con ginseng

Multicentrum® amplía su gama de productos con el lanzamiento del nuevo Multicentrum® Plus, un complemento alimenticio para adultos con extractos de ginseng y ginkgo biloba que funcionan en perfecta sinergia. Además contiene un alto contenido de vitaminas del complejo B, que contribuyen al metabolismo energético normal y a la reducción del cansancio y la fatiga.

ESPRAY PARA PROTEGERTE DE LA RINITIS







Ysana presenta Free Nose Antialérgico, un espray nasal para adultos y niños a partir de los 6 años, que crea un film protector en el interior de la nariz, impidiendo la entrada de los alérgenos. Esta solución hidrata y protege la mucosa nasal gracias a su contenido en goma Xantana, aloe vera, aceites esenciales y vitamina C.



Poca grasa con igual satisfacción gastronómica



Un estudio liderado por Valle de Hebrón Barcelona Hospital Campus y publicado en la revista científica "Neurogastroenterology and Motility" establece que se puede reducir la grasa de las comidas sin que se vea afectada la satisfacción gastronómica. Según el trabajo, una comida baja en grasa, en comparación con la misma comida con más grasa, mejora el estado de ánimo, el bienestar digestivo y proporciona la misma sensación de saciedad. Tradicionalmente se ha considerado que la grasa es la principal responsable de la satisfacción que producen las comidas. Al parecer, eso no es cierto.



FRUTA Y *embarazo*

Las mujeres que comen fast food con frecuencia y toman poca fruta tienen menos probabilidades de quedarse embarazadas, según un estudio que se publica en "Human Reproduction". En comparación con las mujeres que ingerían tres o más frutas al día en el mes previo a la concepción, las que comían menos fruta tardaron medio mes más en quedarse embarazadas. De forma similar, las que consumían comida rápida varias veces a la semana tardaron un mes o más. Los investigadores observaron que en las mujeres con bajos consumos de fruta el riesgo de esterilidad aumentaba del 8 al 12%, y en las que ingerían comida rápida del 8 al 16%.



INCIDENCIA DE LA **DIABETES**

La incidencia de diabetes se sitúa en España en 11,58 casos por cada 1.000 personas y año, según un estudio impulsado por el Ciber de Diabetes y Enfermedades Metabólicas Asociadas, que se ha presentó en Oviedo en el XXIX Congreso de la Sociedad Española de Diabetes. Según los datos, son casi 400.00 las personas que cada año desarrollan esta enfermedad metabólica en España. Por otra parte, los autores suecos y finlandeses de un estudio publicado en The Lancet Diabetes & Endocrinology recomiendan clasificar la diabetes no en dos sino en cinco tipos principales.



ALERGIA **AL POLEN**

Uno de cada cuatro españoles padece alergia al polen, según la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica. Es la más frecuente y está causada sobre todo por el polen de las gramíneas, el olivo, el ciprés, el plátano de sombra y la parietaria. Como explica el doctor Javier Sánchez, "para la mayoría de las personas las especies anteriores resultan inofensivas, pero el organismo de los alérgicos identifica su polen como un agente invasor y libera histamina para protegerse", con síntomas como los estornudos, la secreción nasal, el picor de nariz y el lagrimeo, pero también con enfermedades como el asma alérgica.

CONTAMINACIÓN Y PIEL

La combustión de la gasolina, el diésel o el carbón, el polvo en suspensión, el tabaco… todos estos contaminantes liberan sustancias perjudiciales para la piel. Los estudios señalan que una exposición reiterada a los contaminantes del aire está asociada a la aparición de problemas cutáneos como envejecimiento acelerado de la piel, inflamación, aparición de manchas, sequedad, eccemas o erupciones, dermatitis atópica, psoriasisy exacerbación del acné.

DONACIÓN DE LAS FARMACIAS A LA FUNDACIÓN CARRERAS



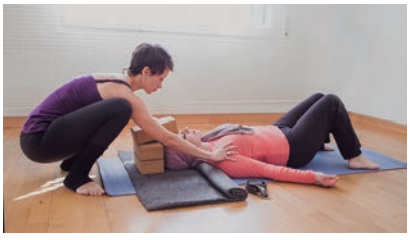
Más de 8.000 farmacias españolas se sumaron a través de Acofarma a la campaña #PonleFecha de la Fundación Josep Carreras para concienciar de la lucha contra la leucemia. Ya se han recaudado 15.000 € que se destinarán a fomentar la investigación de esta enfermedad. La campaña continua activa y las farmacias que lo deseen pueden sumarse a esta iniciativa.

QUIRÓFANO HÍBRIDO EN EL TRIAS I PUJOL

El Hospital Universitari Germans Trias i Pujol dispone de un nuevo quirófano de última generación.
Se trata de un quirófano híbrido, denominado así porqué permite operar en un solo espacio y de forma prácticamente simultánea, tanto patologías que necesitan cirugía abierta como otras que se pueden hacer de forma no invasiva mediante sistemas de cirugía endovascular.



Yoga para pacientes oncológicos en el Sant Pau



El centro Kālida Sant Pau ofrece sesiones de yoga gratuitas para las personas en tratamiento oncológico en el Hospital de la Santa Creu i Sant Pau. En julio, cuando el centro ocupe su edificio definitivo, las sesiones estarán abiertas a personas que sigan tratamiento en cualquier hospital, previa evaluación de los profesionales de Kālida.



EN PORTADA

EL EXTRAORDINARIO PODER DE LA OLEONUTRICIÓN

Descubre la eficacia dermocosmética de los productos con aceite de oliva OHO



La oleonutrición es el aporte de ácidos grasos, vitaminas y otras sustancias con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias que se hallan, de forma natural, en la propia matriz oleosa del aceite de oliva OHO.

La exclusiva formulación del Aceite de Oliva OHO le confiere unas propiedades oleonutritivas particulares que contribuyen a mantener y reparar la barrera epidérmica al mismo tiempo que facilitan la diferenciación, renovación celular y regeneración cutánea de forma eficaz y natural.

Las distintas formas galénicas de los productos dermocosméticos OHO, como cremas, emulsiones, o productos con textura gel aportan soluciones para todo tipo de pieles y, de forma especial, para aquellas más agredidas, sensibles, atópicas, secas o descamadas de niños y adultos, ayudando a recuperar la salud y el bienestar de las mismas.

Todos los productos están testados dermatológicamente en pieles sensibles, son de fácil absorción y no dejan residuo graso después de su aplicación. No contienen conservantes, ni colorantes, ni parabenos, ni alérgenos, ni aditivos, ni parafinas.

Los productos dermocosméticos OHO están formulados a partir del aceite de oliva OHO, son innovadores y están testados dermatológicamente

LA ESENCIA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA EN TU PIEL

Más que una pauta nutricional, la Dieta Mediterránea se ha convertido en un reconocido patrimonio cultural gracias a productos y recetas probadamente saludables que han acabado inspirando un estilo de vida propio.

En la actualidad, distintas investigaciones avalan esta dieta como fuente de bienestar general. Uno de sus componentes principales es el aceite de oliva, extraído de la aceituna que es el fruto del olivo. El olivo es un árbol típicamente mediterráneo y el aceite de oliva tiene una tradición milenaria como alimento y como base de productos con fines higiénicos y cosméticos en esta área geográfica.





SIETE MAGNÍFICOS ALIADOS OHO+

La línea dermocosmética OHO, con su alto poder oleonutritivo, está compuesta por quince productos divididos en tres gamas en función del objetivo principal perseguido.

• Oleohidratación: recuperan la barrera epidérmica y mantienen la hidratación de la piel.

• Oleoreparación: nutren y reparan las pieles alteradas.

• Oleoregeneración: regeneran, calman y restauran la piel irritada y agredida. Destacamos los siete productos top de la línea.

EL GEL DE BAÑO Y LA LOCIÓN CORPORAL ALLSKIN son perfectos para la higiene e hidratación de todas las pieles, incluso las más sensibles, por lo que son idóneos para el uso de toda la familia. Su uso combinado limpia, respeta e hidrata el manto lípido dejando una piel suave y sin residuos de grasa.

ACEITE REGENERADOR INTENSIVO. Para pieles agredidas, cicatrices y grietas y después de tratamientos dermatológicos, como láser o peelings. Potente regenerador celular que ayuda a reconstruir la barrera epidérmica y sus funciones fisiológicas. Aporta elasticidad y confort.

REPARADORA FORTE 20+20. Para asperezas y durezas en codos, pies, rodillas, piernas y brazos. Su efecto es doblemente reparador gracias a la acción de renovación celular de la urea a alta concentración, exfoliando el acúmulo de células muertas, y la acción humectante de la glicerina y nutritiva del Aceite de Oliva OHO.

REPARADORA 20+10. Para zonas secas y descamadas como brazos, piernas y manos que necesitan una hidratación más intensa.

GEL DE BAÑO Y EMULSIÓN OLEOHIDRATANTE. Dos productos que actúan sinérgicamente en el cuidado integral de las pieles secas, muy secas y atópicas. El gel se utiliza en la higiene diaria y a continuación se aplica la emulsión que evita la deshidratación y fomenta la epitelización. Alivia el picor y la sequedad. Su uso continuado ayuda a prevenir las infecciones cutáneas.

ACEITE DE OLIVA ORGÁNICO ÚNICO

No todos los aceites son iguales y solo los aceites de oliva virgen extra pueden categorizarse como uno de los alimentos funcionales más potentes.

El Aceite de Oliva OHO es una Formulación Biológica estandarizada de distintas variedades de aceites de oliva virgen extra 100% orgánicos para potenciar las características y beneficios de cada una de ellas. Estos aceites provienen de cultivo sin pesticidas, se obtienen de la primera prensada y son extraídos en frio solo por procesos mecánicos sin aditivos.

El Aceite de Oliva OHO es un producto natural y 100% orgánico y se formula anualmente después de la nueva cosecha para garantizar su máxima calidad y su nivel constante y equilibrado de:

• ácidos grasos: Omega 3, 6, 7 y 9

• vitaminas: Vit E y betacarotenos

• sustancias antioxidantes: Vit E y polifenoles

Estas sustancias propias del mismo aceite y en su propia matriz, le confieren su acción biológica. La ingesta de Aceite de Oliva OHO aporta mejoría en las funciones fisiológicas sistémicas y es el componente activo mayoritario de todos los productos dermocosméticos OHO.

www.xpandbio.eu/oho





Comienza la época de los baños de mar y sol, para aprovechar todos su beneficios sin dañar la piel es determinante el empleo de fotoprotectores solares. Te ayudamos a elegir el más indicado para ti

BRONCEADO *bonito y saludable*

POR LAURA ESCUDERO



España es un país con un clima espléndido y muchas horas de sol en verano; al calor de sus rayos nos sentimos más optimistas –porque incrementa la producción de serotonina–, el cuerpo sintetiza la vitamina D –imprescindible para absorber el calcio y la buena salud ósea– y, además, conseguimos un favorecedor tono de piel. Pero a estas alturas sabemos que la exposición solar excesiva o sin protección tiene consecuencias negativas, como quemaduras, eritemas, fotoenvejecimiento y cáncer de piel o melanoma.

La Organización Mundial de la Salud, la Academia Española de Dermatología y Venerología, así como diferentes instituciones y marcas comerciales promueven cada año campañas de prevención del melanoma e informan acerca de la importancia del diagnóstico precoz para atajar esta enfermedad.

Este tipo de cáncer es el más común en el mundo. En nuestro país, según datos de la academia, ha multiplicado por 1.000 su frecuencia a los largo de los últimos 20 años; sin embargo, su pronóstico no ha empeorado. Más de 5.000 personas fueron diagnosticadas con melanoma en el año 2015, un número que se prevé que continúe aumentando de forma exponencial, concretamente un 10% anual, durante las próximas dos décadas.

DECÁLOGO DEL PROTECTOR PERFECTO

Un buen protector solar no solo debe proteger de los rayos UVB (responsables de los daños inmediatos sobre la piel, como las quemaduras), sino también debe proteger de los rayos UVA (daños en el DNA de la piel, las células, los vasos y los tejidos). Si también incluye ingredientes contra los infrarrojos, mejor.

1 **Se recomienda escoger filtros físicos, no químicos e inorgánicos, que reboten los rayos UV antes de que sean absorbidos por la piel. Este tipo de filtros se conocen como "SunBlock".**

2 **Evitar los que contengan ácido paraaminobenzoico (PABA) en su formulación, pues puede causar daño celular y hay una mayor incidencia de alergias relacionadas con el uso de PABA y derivados.**

3 **Deben ser productos estables ante el calor (foto estables).**

4 **Se aconseja escoger productos de aplicación sencilla y cómoda para fomentar la reaplicación frecuente.**

5 **Cuidado con los protectores secundarios, aquellos que incluyen reclamos publicitarios sobre protección solar pero cuyo cometido principal no es proteger la piel del sol (por ejemplo, las cremas hidratantes con SPF15).**

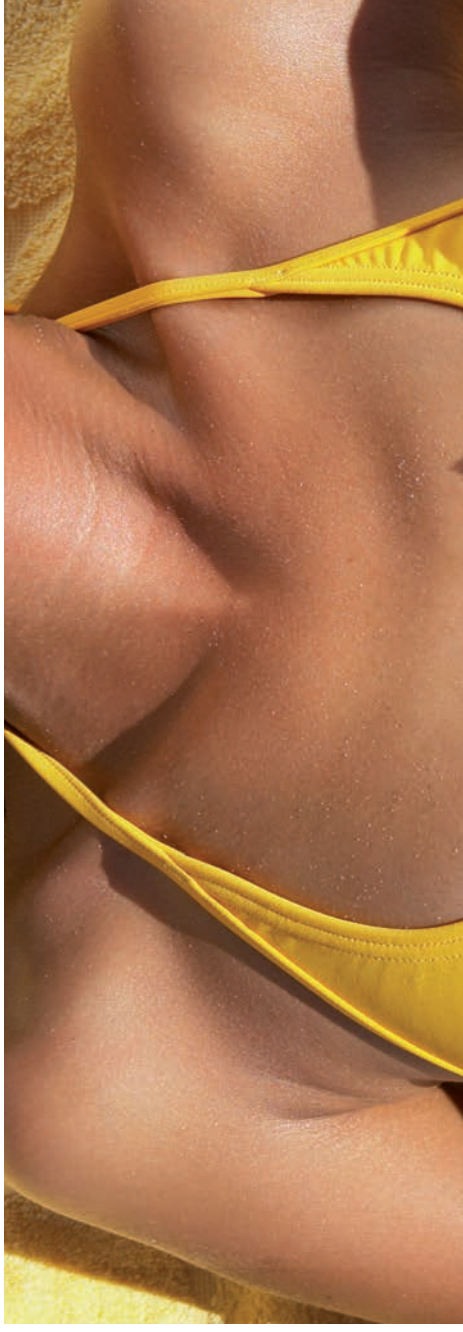
6 **Los protectores solares deben incluir en su formulación Filtros Biológicos que no son filtros solares como tal, sino agentes antioxidantes que actúan en sinergia con los filtros de la fórmula evitando la formación de radicales libres y potenciando el sistema inmunológico de la piel. Las vitaminas A, C y E entre otros son las más utilizadas. Tienen propiedades antirradicales y actúan contra el envejecimiento cutáneo y los cánceres de piel fotoinducidos.**

7 **Lo último en formulación es incorporar activos para la protección y reparación del ADN (DNA-Protect), dañado por los rayos UV.**

8 **Los protectores solares caducan. Con el paso del tiempo, sus componentes se van degradando como en cualquier otro producto. Por tanto, no es recomendable utilizar fotoprotectores abiertos de un año para el otro ya que eso devalúa el factor de protección. La protección no será del todo completa y, por tanto, se estará en riesgo de sufrir los efectos nocivos del sol.**

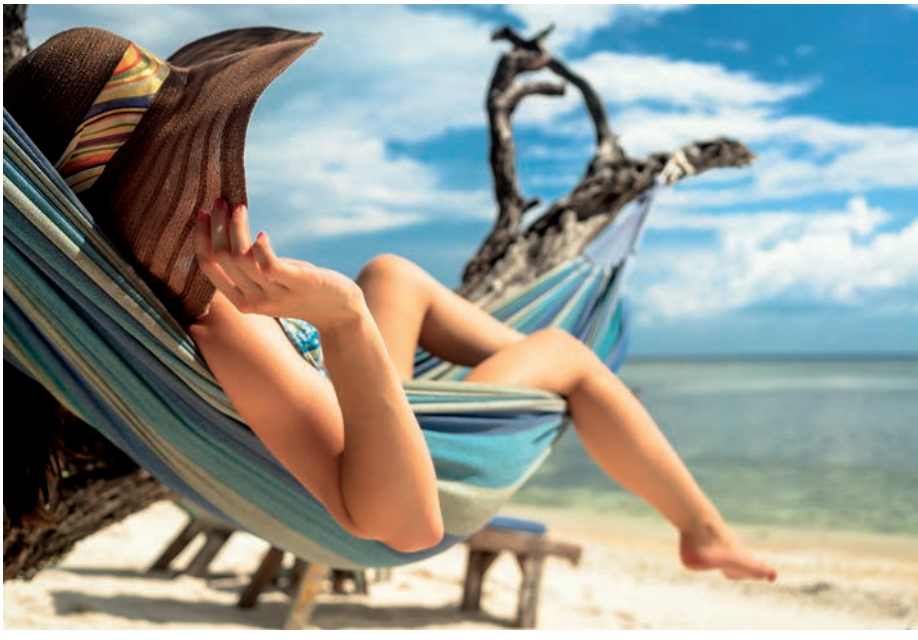
9 **Es básico reaplicar el producto cada 2-4 horas.**

10 **El SPF (factor de protección) es "dosis-dependiente", es decir, que conseguir el nivel de SPF que pone en el envase depende de la cantidad que empleemos. Hay muchos estudios que revelen que la gente no aplica suficiente protector solar.**



La buena noticia es, como apunta la doctora Pilar López Criado, oncóloga médica de MD Anderson Cancer Center Madrid, que "este aumento de la incidencia no se traduce en un incremento de la mortalidad, gracias al mayor número de diagnósticos".

Como explica esta especialista, las campañas de concienciación no han logrado todavía reducir la incidencia de este tipo de tumor porque tarda unos 20 años en desarrollarse, pero sí han conseguido que la gente acuda antes al dermatólogo.



SALVA TU PIEL

Fundamental para proteger nuestra piel todos los días del año, y empleando índices de protección más altos en verano, es el empleo de fotoprotectores. Un estudio realizado por Ipsos y Laboratorios La Roche-Posay, en 23 países, reveló que España se encuentra ligeramente por encima de la media en



el uso de protectores. Sin embargo, aplicarlos no siempre significa estar bien protegido. Hay que elegirlo y utilizarlo correctamente.

Son muchas las ocasiones en que escogemos la crema solar de forma casi espontánea: por su presentación o textura, incluso olor, y no atendemos a las especificaciones que figuran en el envase.

Otras no respetamos las pautas para una exposición al sol saludable, como son evitar las horas de máxima radiación o repetir la aplicación de crema cada dos horas, incluso hay quien una vez bronceado considera que ya no es necesario emplear protección.

PAUTAS DE USO

Para lucir una piel bronceada y saludable conviene respetar unas normas, atender las características de nuestro fototipo de piel y escoger el que más convenga a nuestra piel y las circunstancias en que se

NO SON LO MISMO

- **BRONCEADOR: Se trata de un cosmético formulado para intensificar el moreno, pero no protegen la piel de los rayos ultravioleta. Su función es intensificar la formación de melanina para que puedas obtener un tono uniforme. Es importantísimo complementar este producto con un fotoprotector.**

- **FOTOPROTECTOR O PROTECTOR SOLAR: Formulados para cumplir exclusivamente la función de proteger la piel de los efectos dañinos del sol. Te bronceas, pero con seguridad. Son todos los productos (cremas, lociones, brumas, leches, aceites…) que contienen filtros solares, los cuales crean una barrera (física, química o biológica) contra los rayos UVA/UVB. Su potencia depende del grado del factor de protección (SPF).**

- **CREMA SOLAR. Es un término general que se emplea para referirse indistintamente a los dos productos anteriores, de ahí el origen de muchas confusiones.**

produce la exposición (hora, latitud, día nublado…). Aunque parezca un factor secundario es importante que las texturas sean agradables y se adapten a la zona de aplicación y al tipo de piel de cada uno. De manera que la aplicación sea cómoda, porque esto influye en la cantidad de producto que extendemos sobre la piel y en la frecuencia de uso, lo que garantiza una mejor protección.
Y otra cuestión que olvidamos con facilidad: los protectores solares caducan, de modo que generalmente al año de desprecintarlos pierden sus propiedades. Por ello, debemos fijarnos en el número que aparece dentro de la imagen de un tarro abierto y no utilizarlos una vez pasados esos meses.

ATENCIÓN A LOS MÁS PEQUEÑOS

Según datos de la Fundación Piel Sana, los niños reciben tres veces más radiación ultravioleta que los adultos y el 80% de la radiación solar que llega a nuestra piel se recibe antes de los 18 años. El uso de sombreros o gorras debería implantarse en todos los ámbitos: laboral, recreativo y escolar. Porque, en definitiva, el número de horas expuestos al sol en invierno, otoño y primavera es mayor que el que se pasa durante los días de vacaciones en verano. Dado que la piel tiene memoria, el daño causado se acumula a lo largo del tiempo. Es, por este motivo, crucial fomentar hábitos foto saludables desde la infancia.

ALIMENTOS QUE AYUDAN

La alimentación también juega un papel clave a la hora de proteger la piel del sol y conseguir un bronceado saludable. En las épocas de sobreexposición solar es importante seguir una alimentación enfocada a aumentar la fotoprotección natural, que ayude a equilibrar la respuesta inflamatoria del cuerpo, los mecanismos antioxidantes y la actividad apoptótica saludable del propio organismo.
Los principales alimentos que se deben incorporar a la dieta en esta época son aquellos que ayudan a regular la producción de melanina, ya que cumple la función de absorber las radiaciones UV, es decir el pescado, el marisco, las espinacas y las nueces, y todos los que son ricos en vitamina A (zanahorias, calabaza y frutas de color naranja, como la papaya, el mango o el melón) y C, cítricos fundamentalmente.■

BUENOS HÁBITOS DE BELLEZA

Para mantener la piel sana y protegida de los rayos solares, no solo es imprescindible utilizar un buen fotoprotector, cuidar la alimentación y estar alerta de los medicamentos y productos cosméticos que se consumen. También es necesario seguir rutinas específicas de belleza desde casa, de forma diaria.

1 Beber 2 litros de agua, para reparar y prevenir la sequedad de la piel.

2 Comer comidas ricas en betacarotenos (que son los precursores de la vitamina A). Por ejemplo: calabaza, zanahoria, tomate, espinaca, brécol. Etc.

3 Utilizar antioxidantes como la Vitamina C y E a nivel tópico, sin olvidar las vitaminas del grupo B.

4 Aportar al organismo minerales como el Selenio y el Zinc. El Selenio está presente en carne, pescado, marisco, huevos, cereales integrales, frutas y verduras. Este mineral tiene una acción antioxidante y activa la regeneración celular. El Zinc abunda en las carnes, pescado, huevo, cereales integrales y legumbres. Este mineral es antioxidante y favorece la renovación celular dando tonicidad y elasticidad a la piel.

5 Evitar el uso de sustancias oclusivas sobre la piel, que dan una falsa sensación de hidratación como las vaselinas, ceras, siliconas, etc.



BRONCEADO

LA PIEL TIENE MEMORIA

Defiéndete del sol, protege tu piel de las arrugas y el fotoenvejecimiento



Te espera una sorpresa si lo compras en la web de Lex Vitae



¿Te gusta tomar el sol? Lex Vitae contiene la combinación de tocoferol, retinol, vitamina C y selenio que contribuye a la protección de los ácidos grasos de las membranas celulares frente a la oxidación, tras la exposición al sol. La vitamina C también contribuye a la normal formación de colágeno y el zinc al mantenimiento de piel, pelo, uñas y huesos.

El sol es fundamental para la vida, su luz aporta beneficios a nuestro organismo, como facilitar la síntesis de vitamina D, el metabolismo del calcio y fortalecer el sistema inmunitario. También coadyuva en la producción de neurotransmisores (sustancias químicas que favorecen la comunicación neuronal)

Sin embargo, el astro rey tiene también consecuencias negativas: oxida, quema y envejece nuestra piel en gran medida. Este proceso es conocido como fotoenvejecimiento.

El verano es la época de mayor peligro, debido a que el Sol está más cerca de la Tierra, los cielos tienden a estar despejados y la radiación llega con más fuerza. Es importante no olvidar nunca la protección solar, ya sea en crema, espray o loción, y renovarla regularmente.

FÓRMULA MUY COMPLETA

Pero, además, es posible potenciar este cuidado desde el interior con la ayuda de complementos alimenticios, como Lex Vitae, que contiene la enzima antioxidante Glutation. Este producto incorpora además vitaminas A, E y, por supuesto, vitamina C, que contribuye a la formación de colágeno.

La vitamina E más el selenio y el zinc contribuyen a la protección de los constituyentes celulares frente al daño oxidativo. El zinc, además, contribuye a la síntesis normal del ADN y la división celular, así como en el mantenimiento de la piel, pelo, uñas, huesos y la visión.

Lex Vitae incluye también ácido fólico y los aminoácidos L-cisteína, L-metionina y taurina. Y, para reforzar su fórmula, cuenta con la presencia de extractos de plantas, como los conocidos polifenoles de la uva o resveratrol, superóxido de dismutasa del melón y coenzima Q10.

Lex Vitae es un complemento que no se queda en la superficie, actúa allí donde no llegan los cosméticos y está avalado por el prestigio y trayectoria de Narval Pharma.

Por otra parte, comprando Lex Vitae a través de su web oficial, www.lexvitae.com, obtendrás una sorpresa con todo lo que necesitas saber sobre el envejecimiento y la oxidación celular. ■

SIGNOS DEL FOTOENVEJECIMIENTO

- ✓ **Manchas en la piel**
- ✓ **Aparición de lunares por exposición solar**
- ✓ **Arrugas**
- ✓ **Pérdida de firmeza**
- ✓ **Tono de piel más opaco**
- ✓ **Cambios en la estructura interna de la piel**
- ✓ **Cáncer de piel, en los casos más extremos, por largas exposiciones sin protección.**
- ✓ **Además, el daño que producen las radiaciones solares es acumulativo, por eso se dice que la piel tiene memoria.**

Teléfono de información gratuito: 900 102 258 · Facebook: LEX VITAE · www.lexvitae.com

DIETA PARA UN BRONCEADO SEGURO

Inmaculada Canterla, farmacéutica especialista en Dermocosmética, Medicina Antiaging y Nutrición (miembro de la SEMAL y la SEMCC) explica qué alimentos son los más indicados para proteger nuestra piel desde el interior.



COENZIMA Q10

Este nutriente es el primer antioxidante en degradarse en la piel por la acción del sol. De ahí la importancia de tomar alimentos que la contengan. El Q10 es un antioxidante que está presente de forma natural en el pescado, el marisco, las espinacas y las nueces. Al consumir estos alimentos aportamos a la dermis un suplemento básico para reforzar la protección natural de la piel.

BETACAROTENOS

Son uno de los más importantes elementos precursores de la Vitamina A y, por ello, se le conoce también como pro-vitamina A. Aportan carotenoides, los cuales, según numerosos estudios, absorben los rayos UV para proteger la piel de los eritemas solares y son muy eficaces en la neutralización de radicales libres.

Esta sustancia abunda en la calabaza, las zanahorias, los melocotones, albaricoques, la papaya, los pimientos.

VITAMINA C

Trabaja con la fotoprotección natural de la piel, ayudando a equilibrar la respuesta inflamatoria del cuerpo, a los mecanismo antioxidantes y la actividad apoptótica saludable. La Vitamina C puede encontrarse de forma abundante en frutas cítricas, coliflor, espinacas.

SUPLEMENTOS ORALES

Es necesario contar con un refuerzo oral que suplemente la efectividad de los protectores solares tópicos protegiendo así toda la superficie cutánea.

LOS ALIMENTOS JUEGAN UN PAPEL CLAVE EN LA PROTECCIÓN DE LA PIEL Y EN LA OBTENCIÓN DE UN BRONCEADO SALUDABLE



LUCE UN BRONCEADO

natural y duradero

El acelerador del **bronceado Uresim** no solo logra un color natural, bonito y duradero, sino que además, con **spf 30, protege tu piel**, para que puedas tomar el sol **de forma segura**.

Con **aceite de zanahoria y de nuez verde**, unifica el tono de la piel y previene la aparición de manchas, cuidándola a la vez, de los daños de la exposición.

Además, es **waterproof**, se absorbe rápidamente, no deja residuos ni sensación pegajosa y da un plus de suavidad.



¡Broncearse y protegerse así de fácil!



Acelerador del Bronceado 30 Spf 125 ml



Acelerador del Bronceado 30 Spf Spray 200ml

URESIM DE VENTA EN FARMACIAS

QUESO ALTO EN PROTEÍNAS, BAJO EN GRASAS Y 100% NATURAL



Eatlean, primer y único queso del mercado con alto contenido en proteína (37g por cada 100g), no ha dejado de crecer tanto a nivel de gama, como de nuevos adeptos que han convertido sus productos en un "must" en sus dietas diarias. El éxito y respuesta obtenida ha hecho que la marca siga apostando por el lanzamiento de nuevos formatos que faciliten los usos y aplicación que los clientes dan al queso. Por esta razón, Eatlean acaba de presentar su untable, que aporta el doble de proteína que un queso normal, mucha menos grasa y un sabor y textura inigualables.

NUEVOS TENTEMPIÉS SALUDABLES



Biocop, firma pionera y de referencia en la producción y comercialización de alimentos biológicos, continúa ampliando su catálogo de productos y, más concretamente, de snacks ecológicos. Coincidiendo con la celebración de la 25ª edición de BioCultura Barcelona presentó sus tentempiés Horno Artesano. Estos nuevos snacks están hechos con harina de espelta, harina de trigo Khorasan Kamut, aceite de oliva virgen extra, levadura, pimienta, sal, cúrcuma y una amplia variedad de semillas. Todos ellos procedentes de agricultura biológica.



REFRESCANTES ENSALADAS CON SURIMI

Ahora que llega el buen tiempo apetecen ensaladas y platos frescos y, para no caer en el aburrimiento, nada como un toque de Krissia®, las barritas de surimi, ideales por su sabor y textura para tus platos fríos. Pruébalas en una ensalada de mézclum de hojas tiernas, rabanitos en lonchas finas, remolacha cocida en dados y barritas de surimi. Luego la aderezas con una salsa de yogur natural, aceite de oliva, vinagre de Módena, mostaza de Dijon y cebollino picado. ¡Delicioso!



MURIA **PRESENTA OCHO VARIEDADES DE MIEL BIO**

Apostando siempre por la innovación, Miel Muria (www.mielmuria.com) presentó en la edición de BioCultura Barcelona 2018 todas sus gamas de producto Muria Bio. Entre ellas una edición limitada y sujeta a temporalidad (de octubre a mayo) de miel cruda ecológica, compuesta por ocho variedades (Romero, Naranjo, Mil flores, Tomillo, Eucalipto, Alta Montaña, Bosque y Brezo). Cada tarro de miel cruda conserva la riqueza aromática y gustativo del entorno natural donde las abejas realizan su trabajo.

Lloret de Mar apuesta por la gastronomía de la salud

Lloret de Mar inicia una ambiciosa transformación de su gastronomía de la mano de la Fundación Alicia que tiene como objetivo dotar de personalidad propia al municipio en el ámbito de la gastronomía. El proyecto nace del acuerdo a tres bandas de Lloret Turismo, la Asociación de Bares y Restaurantes de Lloret y del Gremio de Hostelería de Lloret. La primera fase se centrará en la Cocina de Salud, priorizando las certificaciones AMED para todos los establecimientos, alimentos adaptados, nuevos procesos de cocina y formación de personal.



EL MAGNESIO, IMPRESCINDIBLE PARA LA SALUD



Ana María Lajusticia ha apostado durante toda su vida por los beneficios del magnesio. Por ello, este mineral es el protagonista de la mayoría de los complementos formulados por esta pionera de la nutrición



Los minerales son elementos naturales no orgánicos que representan entre el 4 y el 5% del peso corporal. Los principales son el calcio, el fósforo, el sodio, el cloro, el azufre, el magnesio, el manganeso, el hierro, el yodo, el flúor, el zinc, el cobalto y el selenio. Todos ellos se obtienen mediante la dieta, por tanto, su déficit depende directamente de la ingesta de estos nutrientes a través de la alimentación.

Ana María Lajusticia, la química española pionera en investigación nutricional, se fijó hace 40 años en las propiedades del magnesio. Este mineral está involucrado en multitud de procesos, como el metabolismo energético, la síntesis proteica, la síntesis y degradación de ácidos grasos, la contracción y relajación muscular, la regulación de los huesos y el estado mineral, las reacciones hormonales y el funcionamiento del sistema nervioso.

Su déficit ocasiona multitud de síntomas: irritabilidad, tensión nerviosa, estrés, inquietud, temblores, calambres musculares, arritmias, hipertensión, dolores de cabeza, mala visión, fatiga, debilidad, pérdida del apetito, náuseas y vómitos son los principales. Sin embargo, la mayoría de personas desconocen este hecho y asocian estos problemas a otra causa, por lo que se medican con fármacos que, en lugar de solucionar, enmascaran el origen de esas dolencias.

¿POR QUÉ CADA VEZ HAY MÁS DÉFICIT DE MAGNESIO?

Pues porque gran parte de los alimentos del campo que consumimos proceden de tierras pobres en ese mineral pues los métodos de cultivo han variado y se utilizan fertilizantes químicos que contienen otros elementos.

En consecuencia, una manera de garantizar el nivel adecuado de magnesio en el organismo es vigilar que los elementos de la dieta sean ricos en este mineral y complementarla con un suplemento de magnesio.■

¡NOVEDAD!

Triptófano con Melatonina + magnesio y Vit. B6. La melatonina es una hormona con funciones reguladoras de los ritmos de sueño y vigilia. Combinada con el triptófano, el magnesio y la vitamina B6 favorece el buen funcionamiento del Sistema Nervioso Central y contribuye a mejorar el estado de ánimo y la depresión.

TIPOS DE MAGNESIO

El cloruro de magnesio es una sal amarga, picante y con un pH ácido que a las personas con tendencia a la acidez puede provocar molestias de estómago, pero es recomendado para el estreñimiento, ya que tiene efecto laxante.

El carbonato de magnesio es un preparado con doble beneficio, pues el tener un pH alcalino, además de aportar magnesio, actúa como antiácido y protector estomacal.

Y, por último, el lactato de magnesio, que a pesar de contener menor proporción de ese mineral, es elegido por muchas personas por su menor efecto laxante.

www.anamarialajusticia.es



En busca del equilibrio

OMEGA-3

Son de sobras conocidos los numerosos beneficios de los ácidos grasos Omega-3 para nuestra salud: pero su ingesta debe mantener un ratio de equilibrio con los Omega-6

POR ANNA CASTEL

Los ácidos grasos Omega-3, 6 y 9 nos protegen desde el nacimiento hasta la vejez, no tienen edad. Son necesarios para tener una buena salud, ya que mejoran los procesos inflamatorios e inmunitarios, facilitan la absorción de las vitaminas liposolubles (A, D, E y K), regulan el metabolismo del colesterol y la producción de eicosanoides, además del tono vascular y bronquial, la motilidad gastrointestinal, la diuresis y la temperatura corporal.

Los Omega llevan un sufijo numérico, que responde a su posición en la cadena de carbonos y respecto al doble enlace u omega. Tal emplazamiento les confiere características muy concretas a cada uno de ellos.

Una distinción fundamental es que mientras los 3 y 6 deben incorporarse a través de los alimentos, los 9 los produce el propio organismo, aunque resulta muy beneficioso ingerirlos con los alimentos. A los dos primeros se les conoce como ácidos esenciales.

Los ácidos grasos Omega-3 más conocidos son el alfa-linoléico (ALA), de origen vegetal, y el eicosapentaenoico (EPA) y el docosahexaenoico (DHA), de origen marino.

DÓNDE ENCONTRARLOS

El ALA se encuentra en el aceite de soja, verduras de hoja verde, semillas de lino, nueces y otros frutos secos, mientras que la principal fuente de EPA y DHA se encuentra en el pescado azul. En este punto y tras las advertencias de trazas de metales pesados en peces de gran tamaño por parte de la Organización Mundial de la Salud (OMS), hay que subrayar que, en julio de 2014, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) publicó un informe en el que no desaconsejaba ningún pescado en particular por su potencial contenido en metilmercurio, recomendando un consumo semanal de una o dos raciones de pescado y entre tres y cuatro durante el embarazo.

Por su parte, la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) recomienda consumir pescado azul dos o tres veces por semana y blanco en la misma proporción.

Volviendo al ALA, la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD) recomienda una ingesta diaria de tres o cuatro nueces o una cucharadita de aceite de lino en crudo.

Por lo que se refiere a los Omega 6, pueden ser de dos tipos, linoleico y araquidónico. Están presentes en los aceites de oliva, soja, onagra, maíz y girasol, los cacahuetes y el arroz, mientras que las fuentes de araquidónico son carnes rojas, lácteos y huevos.

En cuanto al Omega-9, a diferencia de los anteriores, el cuerpo lo produce y aún así es beneficioso consumirlo en los alimentos. Sus fuentes son, básicamente, los aceites de oliva y de girasol.

BENEFICIOS

En general, los tres contribuyen a rebajar el colesterol "malo" y a mejorar el sistema cardiovascular, reduciendo el riesgo de accidentes cardiovasculares; pero, además, el EPA y el DPA contribuyen al desarrollo cerebral y ocular, al tiempo que actúan como freno frente a patologías crónicas y enfermedades degenerativas.







FAVORECE LA CONCENTRACIÓN EN LOS NIÑOS

Los lípidos (grasas) forman el 50% de la composición de las estructuras cerebrales. Entre ellos, los ácidos grasos Omega-3 y Omega-6 tienen un importante papel en el desarrollo de la función cerebral, desde la formación del feto, durante toda la niñez y hasta la adolescencia. Por esta razón es necesario mantener durante estas etapas un aporte óptimo de estos nutrientes. Además, se da la circunstancia de que existe un bajo consumo de pescado azul en niños, la principal fuente de estos nutrientes, según la Encuesta Nacional de Alimentación en la Población Infantil y Adolescente (ENALIA).

Por este motivo, los complementos alimenticios de ácidos grasos Omega-3 y Omega-6 han demostrado ser eficaces en la mejora de algunos síntomas asociados con los trastornos de conducta como la impulsividad, la hiperactividad, la falta de atención o los problemas de aprendizaje.

Por su parte, los Omega-6 poseen similares efectos cardiovasculares, contribuyen a mantener un sistema endocrino estable y son de gran ayuda en patologías inflamatorias. Finalmente, los 9 son igualmente protectores del sistema cardiovascular.

Y llegamos a una cuestión fundamental, para que el cuerpo aproveche los beneficios de los Omega-6 es preciso un estricto equilibro con los Omega-3, cosa que la dieta occidental actual no propicia.

DESAJUSTES

En España, las necesidades de Omega-9 suelen estar bien cubiertas gracias al consumo de aceite de oliva, siempre que sea virgen. El problema se centra en los otros dos, cuyo desequilibrio se ha asociado al aumento de enfermedades crónicas, cáncer, patologías cardiovasculares y autoinmunes.

Para aprovechar de manera conjunta los beneficios de estos dos tipos de ácido graso el ratio Omega-3/Omega-6 debería ser de 1:1 a 1:5. Lo que supone una parte de Omega-3 por entre una y cinco de Omega-6; sin embargo, en nuestro país ese ratio oscila entre 1:15 a 1:25. Una barbaridad.

Este desajuste provoca inflamación celular, el verdadero germen de las enfermedades inflamatorias y metabólicas, como son la obesidad, la diabetes o las cardiopatías, según manifestó el doctor Barry Sears, presidente de la Inflammation Research Foundation de EEUU, durante la celebración del XVI Congreso Internacional de la Sociedad Española Antienvejecimiento y Longevidad. Para Sears, "los Omega-3 son los grandes olvidados, y no solemos tomar la cantidad adecuada que compense el excesivo consumo de Omega-6".

Este bioquímico recuerda que los ácidos grasos Omega-6 son una grasa barata que encontramos en múltiples productos, como en los aceites vegetales (girasol, colza, maíz…) y en los alimentos precocinados, como el pan de molde, las galletas y la bollería industrial en general. "Si reducimos su ingesta y aumentamos la de Omega-3 reduciremos la inflamación celular y estabilizaremos los niveles de glucosa en sangre, eliminando el exceso de grasa corporal y mejorando nuestra energía física y agudeza mental", explica este experto.

EL SUFIJO NUMÉRICO RESPONDE A SU POSICIÓN EN LA CADENA DE CARBONOS





CONSUMO RECOMENDADO

En su opinión, lo ideal sería consumir diariamente al menos 2,5 gramos de Omega-3 para ayudar a mantener la visión en condiciones normales, lograr niveles medios de tensión arterial y controlar los niveles de triglicéridos. Para alcanzar esa cantidad deberíamos tomar mucho pescado al día, de algunos hasta más de un kilo, cosa imposible. Por este motivo, "los suplementos de Omega-3, siempre que estén altamente concentrados y purificados, pueden ser una gran ayuda para garantizar un aporte diario adecuado y conseguir todos estos beneficios", matiza.

Coincide en esta opinión con Mercedes Aguirre Lipperheide, doctora en Biología, directora de I+D de los laboratorios Nua Biological Innovations SL y autora de diversos libros sobre nutrición. "Evidentemente, una dieta variada y equilibrada es garantía de salud, pero también es cierto que ante ciertos problemas declarados en la persona (hiperactividad, ojo seco) no es suficiente con el aporte nutricional de la dieta y es necesario complementarla. Máxime en el caso de los Omega-3 de origen marino, que sólo pueden adquirirse a través de la ingesta de pescado azul, el cual, muchas veces está "demonizado", por la existencia de metales pesados y dioxinas, con lo que la gente no toma toda la cantidad mínima necesaria para garantizar el aporte ideal de este ácido graso esencial."

A todo esto cabe añadir nuevos estudios que apuntan que alcanzar el equilibrio entre Omega-3 y Omega-6 no sería suficiente, sino que además habría que reducir el consumo de carne roja, aumentar el de frutos secos y legumbres como fuente proteica, minimizar el consumo de harinas refinadas y bebidas azucaradas y desterrar la ingesta de grasas vegetales parcialmente hidrogenadas o trans. También es importante señalar que ante una enfermedad degenerativa, la dieta no es suficiente y hay que recurrir a los suplementos en cápsulas de Omega-3 de calidad. ■



FUENTES DE ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES

Omega-3

EPA Y DHA

- ✔ Anchoas
- ✔ Atún
- ✔ Arenque
- ✔ Salmón
- ✔ Caballa
- ✔ Sardina
- ✔ Aceites de pescado
- ✔ Algas marinas
- ✔ Krill

ALFA- LINOLÉNICO (ALA)

- ✔ Semillas o aceite de lino
- ✔ Linaza
- ✔ Chía
- ✔ Edamame
- ✔ Aceite de canola
- ✔ Semillas de calabaza
- ✔ Semillas de cáñamo
- ✔ Nueces

Omega-6

LINOLEICO

- ✔ Aceite de girasol
- ✔ Aceite de maíz
- ✔ Aceite de soja
- ✔ Aceite de algodón
- ✔ Aceite de prímula
- ✔ Aceite de borraja
- ✔ Germen de trigo
- ✔ Nueces
- ✔ Piñones

ÁCIDO ARAQUIDÓNICO

- ✔ Grasa de animales
- ✔ Yema de huevo
- ✔ Vísceras
- ✔ Carne roja



“La pureza y la concentración de DHA y EPA son fundamentales”

La directora de I+D de los laboratorios Nua Biological Innovations SL explica por qué sus productos son altamente eficaces





Mercedes Aguirre Lipperheide es doctora en Biología y Directora de I+D de Nua Biological Innovations SL, laboratorio líder a nivel internacional en el desarrollo y comercialización de ácidos grasos Omega-3 marinos altamente purificados y concentrados (DHA y EPA). Asimismo, es autora de libros divulgativos sobre salud, alimentación y suplementación (www.mercedesaguirre.com).

Como experta nos da algunas claves para conocer las diferencias entre los distintos Omega-3, como son el ALA (ácido alfalinolénico), DHA (ácido docosahexaenoico) y EPA (ácido eicosapentaenoico) y cuáles son sus beneficios.

¿Cuántos tipos de Omega-3 existen?

Principalmente dos: los Omega-3 de origen terrestre, como el ALA, que está presente en las semillas de lino, chía, o nueces. Y los de origen marino, como el DHA y el EPA, que se encuentran en el pescado azul.

¿Aportan los mismos beneficios al organismo?

No. Las bondades de los Omega-3 de origen terrestre se centran, fundamentalmente, en el ámbito cardiovascular. En cambio, los de origen marino tienen unos efectos benéficos más amplios; por ejemplo, a nivel cardiovascular, neurológico, antiinflamatorio, visual, etc.

¿Cuáles son las claves para que funcionen bien?

La pureza y la concentración. Un aceite de pescado contiene numerosas moléculas grasas, pero sólo nos interesan dos: el DHA y el EPA, el resto son ‘grasas vacías’ que no nos aportan nada. Por este motivo, hace 10 años, en NUA decidimos ‘limpiar’ esas grasas vacías con el fin de obtener un aceite de alta pureza donde prácticamente sólo hubiera EPA y DHA.

¿Y por qué los han separado en productos distintos?

Porque, por un lado, nos permite hacer un “traje a la medida” ya que, dependiendo de la necesidad de cada persona, puede necesitar solo DHA o, por el contrario, es preferible que tome EPA (y en ocasiones ambos en determinada proporción). Y, por otro lado, a pesar de ser sustancias naturales que carecen de efectos secundarios, por lo general, en ciertas ocasiones el EPA está desaconsejados o limitado, como durante el embarazo, a menores de 6 años o adultos sometidos a terapias anticoagulantes; en estos casos es preferible tomar sólo DHA.

Un ejemplo de esta limitación son las leches en polvo maternizadas. Hoy la gran mayoría lleva DHA, pero ninguna contiene EPA.

¿Cuáles son las dosis indicadas?

Cada persona y franja de edad necesita unas dosis adaptadas a sus circunstancias que le serán indicadas por un profesional de la salud, pero lo fundamental es trabajar con dosis adecuadas de DHA y/o EPA para alcanzar su máxima eficacia y esto, típicamente, suele requerir entre 1.000 mg-4.000 mg/día. Por ello, en NUA siempre trabajamos con Omega-3 de altas concentraciones (90%-93%), que permiten alcanzar dosis efectivas con muy pocas perlas.■

www.nuabiological.com

La gama más completa de **Omega 3** para toda la familia



Sin gluten ni proteína de pescado

Máxima pureza y concentración

Libre de metales pesados, PCBs y dioxinas

Calidad IFOS

Nua Biological innovations es el único laboratorio español que ha obtenido el sello de calidad IFOS en todos sus Omega 3

CERTIFICADO DE CALIDAD MÁXIMA IFOS

www.nuabiological.com



El consumo de lácteos ha descendido notablemente a favor de otros productos con menos aporte nutricional. Sin embargo, los expertos insisten en la necesidad de tomar tres lácteos al día

Y TÚ, ¿TOMAS LECHE?



POR ANA CASTEL

La leche es el único alimento que tomamos durante los primeros meses de vida, ocupa un lugar destacado en los hábitos nutricionales de la infancia y la adolescencia y está en la base de la pirámide alimentaria de los adultos en los países occidentales. Sin embargo, en España cada vez está menos presente en la dieta, lo que supone un importante cambio en el patrón de consumo con una repercusión negativa para la salud: los requerimientos dietéticos de calcio y otros micronutrientes son más difíciles de cumplir. (En España el 60% de la población no cubre los requerimientos dietéticos de calcio). Qué lejos queda el eslogan de los años 60 "La leche es salud". Ahora son cada vez más las personas que han eliminado este alimento, que no toman leche. Algo inconcebible hasta hace muy pocos años.

VALORES NUTRICIONALES

CONTIENEN UNA ELEVADA PROPORCIÓN DE NUTRIENTES

Los productos lácteos son alimentos muy completos. Presentan una gran variedad de nutrientes y un buen balance de grasa, proteínas y carbohidratos. Su variada composición los convierte en una oportunidad para cubrir las necesidades nutricionales de los distintos grupos de población.

ESTOS NUTRIENTES PRESENTAN UNA DENSIDAD IDÓNEA

Los productos lácteos garantizan un correcto desarrollo del individuo porque aportan gran variedad de macro y micronutrientes en relación con su contenido en calorías. Son alimentos especialmente ricos en proteínas y en calcio de fácil asimilación. También son una fuente importante de vitaminas.

SON FÁCILMENTE ADAPTABLES

La composición variable en agua, lactosa, grasa, proteínas, vitaminas y minerales que tienen los productos lácteos hace que se adapten muy bien a todo tipo de dietas y de personas con distintos requerimientos nutricionales.



leche es la principal y mejor fuente dietética de calcio, tanto por la alta presencia de este mineral en su composición como por su elevada biodisponibilidad. A modo ilustrativo cabe decir que para tomar la cantidad de calcio equivalente a un vaso de leche deberíamos tomar 6 raciones de cereales, o 7 de verdura, o 6 de legumbres.

En este sentido, los estudios científicos confirman que la ingesta adecuada de calcio, obtenida fundamentalmente a través del consumo de lácteos, junto con una adecuada presencia de vitamina D, se asocia a una mayor densidad ósea, a un menor riesgo de fracturas en la población adulta, a una menor incidencia de la diabetes tipo II y a una menor pérdida de hueso en las mujeres postmenopáusicas.

Además los lácteos son mucho más que calcio, contienen proteínas, magnesio, fósforo, zinc, yodo, potasio, vitamina A, D, B12 y riboflavina. Tal como afirma Ángel Gil, "la leche y los lácteos tienen una proteína de calidad biológica muy elevada, ya que el aprovechamiento de sus componentes es máximo". Y destaca que "las proteínas de la leche se aprovechan en un 98%, mientras que las de origen vegetal solo en un 60-65%".

NO ES CONVENIENTE RETIRARLOS DE LA DIETA SIN RECOMENDACIÓN MÉDICA



Según datos de la Organización Interprofesional Láctea, Inlac, el descenso se sitúa en torno al 30%. De hecho, en los últimos 15 años hemos pasado de la ingesta de casi 100 litros anuales per cápita a los 72,2 litros actuales. ¿Qué ha sucedido para que haya caído de tal manera?

Diversos factores han confluido a este bajón, algunos de ellos relacionados con la propia evolución de la industria láctea que cada vez ofrece mayor diversidad en derivados lácteos (yogures y quesos, principalmente, de mil y una variedades) que suelen sustituir al tradicional vaso de leche. Aunque son notables los esfuerzos por crear leches diferenciadas adaptadas a las necesidades de los consumidores: entera, semi desnatada, desnatada, con calcio, con Omega-3, etc. En cualquier caso, sustituir un lácteo por otro, desde el punto de vista de la salud, no es negativo.

En cambio sí lo es la difusión de "leyendas negras" sobre los efectos de la leche en el organismo que casi han demonizado este alimento y reducido su consumo. Desde que si es indigesta, a que engorda, pasando por "teorías" como que somos el único mamífero que sigue tomando leche en la edad adulta hasta que produce mucosidad y asma.

ALIMENTO COMPLETO

"Frente a esos bulos, no hay mejor argumento que la evidencia científica, que corrobora el rol indiscutible de la leche como mejor fuente dietética de calcio y como alimento nutricionalmente muy completo", es la opinión de Ángel Gil, presidente de la Fundación Iberoamericana de Nutrición (Finut) y catedrático de Bioquímica y Biología Molecular de la Universidad de Granada, quien lidera el Comité de Científicos Independientes del Programa Europeo Dí que sí al menos a 3 lácteos al día.

En opinión de los expertos, como norma general, deberíamos tomar tres lácteos al día ya sea en forma de leche, yogures o queso para cubrir los requerimientos de calcio de nuestro organismo. Ya que la



INTOLERANTES Y VEGANOS

Los otros dos flancos por donde se ha visto afectado negativamente el consumo de leche son el auge del veganismo (contrario a consumir alimentos de origen animal o productos procedentes de su explotación: leche, huevos, miel) y la creciente incidencia de la intolerancia a la lactosa. En este último caso hay que hacer hincapié en que cambiar la leche de origen animal por las bebidas vegetales ya sea de arroz, soja avena en la creencia de que también aportan calcio, es un error. Estas bebidas apenas aportan calcio y contienen mucho más azúcar añadido.

Y otra cuestión relevante sobre la intolerancia a la lactosa es que tiene diferentes grados, por lo que es el médico quien debe diagnosticarla y determinar si es leve, moderada o grave. A partir de ahí se decidirá si es necesario retirar los lácteos de la dieta o, simplemente, tomar leche sin lactosa, yogures (sus fermentos los hacen más tolerables) y quesos curados, que son los que tienen menos cantidad de lactosa.

EN CADA ETAPA

Los lácteos son un alimento situado en la base de la pirámide nutricional y en el marco de una dieta variada y equilibrada son uno de los elementos que contribuye a tener un hábito de consumo saludable. Durante la infancia tiene lugar el crecimiento y desarrollo del individuo y los lácteos ayudan a proporcionar nutrientes necesarios en este periodo. Pasados los primeros años, se recomiendan 2-3 raciones diarias de lácteos que aumentarán a 3-4 raciones durante la adolescencia. Al llegar a la edad adulta, se produce con frecuencia una disminución en el consumo de productos lácteos al considerar que la época de crecimiento ha finalizado. Sin embargo, el consumo de productos lácteos se asocia a un patrón de dieta equilibrada. Además, el potasio, presente en cantidades significativas en la leche, contribuye al mantenimiento de la presión arterial normal. ■

LOS BENEFICIOS DEL CALCIO

- ✔ **Defensa frente a las infecciones**
- ✔ **Imprescindible para un crecimiento y desarrollo físico normal**
- ✔ **Protege de la osteoporosis y es útil en su tratamiento**
- ✔ **Salud dental: forma el esmalte, conserva los dientes, previene la caries**
- ✔ **Disminuye la tensión arterial y el colesterol, por tanto es ideal para la prevención de enfermedades cardiovasculares**

SON LA MEJOR FUENTE DIETÉTICA DE CALCIO Y UN ALIMENTO NUTRICIONALMENTE MUY COMPLETO

CÚRCUMA

LA ESPECIA DORADA



De la familia del jengibre, la cúrcuma es la especia de moda por su color dorado, sabor dulce con un punto picante y sus múltiples beneficios para la salud

La cúrcuma (*Curcuma longa*), una raíz de la familia del jengibre, ha sido un condimento básico de la cocina del sudeste asiático y de oriente medio desde hace miles de años, donde apreciaban su sabor y sus propiedades beneficiosas para la salud.

La parte de esta planta que se utiliza son sus rizomas, que recuerdan a los del jengibre, cilíndricos, abultados y muy ramificados, con un color interior entre amarillo y naranja que desprenden mucho aroma.

Para emplearla como especia se suele secar, rallar o moler en forma de un fino polvillo; integra la fórmula de diversos tipos de curry. Como complemento nutricional la encontramos en cápsulas, pastillas y tabletas.

Se trata de uno de los principales ingredientes de las salsas, guisos y platos orientales, donde se utiliza desde hace más de cuatro mil años, y no sólo en la gastronomía, sino también en medicina ayurvédica para el tratamiento de muchas enfermedades.

Dada su gran versatilidad parece extraño que haya tardado tanto tiempo en ser incorporada a nuestra despensa. Probablemente porque el azafrán tiene una gran tradición en la cocina española, pero su elevado precio ha abierto las puertas al empleo de la cúrcuma aunque sus sabores y beneficios para la salud son diferentes.

UNA CUCHARADA DE CAFÉ ES SUFICIENTE PARA ELABORAR GUISOS, ARROCES Y SOPAS

ES UN INGREDIENTE BÁSICO DEL CURRY INDIO

En cualquier caso, en la industria alimentaria sí está presente hace ya tiempo bajo la denominación de Colorante E100, y se emplea en quesos, mantequillas y mostazas, aunque en tan poca cantidad que es difícil distingue su sabor.

DULCE Y PICANTE

Añadir un poco de cúrcuma a los platos, en especial en guisos con leche de coco, nata o caldos aporta un sabor dulce y ligeramente picante. Es excelente con arroces y con pescados y también funciona bien en platos de carne de aves o de cerdo. Su aroma es complejo y recuerda al jengibre fresco. Su sabor es ligeramente amargo y ácido, algo punzante y almizclado. Esta combinación lo convierte en un ingrediente ideal para utilizar con una gran variedad de productos, como legumbres, huevos fritos, pescados blancos, carnes blancas, arroces, legumbres y vegetales de raíz como la zanahoria y el nabo.

Es el ingrediente básico del curry, y funciona en numerosas salsas y aderezos porque armoniza con chiles, clavo, leche de coco, cilantro fresco, comino, hinojo, semillas de mostaza, pimentón o pimienta.

Es habitual emplear la cúrcuma mezclada con un toque de pimienta negra porque la piperina, su compuesto picante, facilita la digestión de la cúrcuma aumentando la biodisponibilidad en alrededor del 158%.



BENEFICIOS
PARA LA SALUD

- ✔ **Mejora la artritis: Debido a sus propiedades antiinflamatorias, es útil para aquellas personas diagnosticadas de artritis reumatoide y que padecen del síndrome del túnel carpiano.**
- ✔ **Antidepresivo natural: Como apuntaba un estudio de la Universidad de Los Ángeles, la cúrcuma ayuda a aliviar los trastornos emocionales. De hecho, la medicina tradicional china utiliza la cúrcuma con este fin desde hace generaciones.**
- ✔ **Protector del corazón: Ayuda a proteger el corazón de posibles enfermedades. Sus componentes contribuyen a bajar el colesterol malo y los triglicéridos.**
- ✔ **Mejora la memoria y podría ayudar a prevenir el Alzhéimer. Según el mismo estudio de la Universidad de Los Ángeles.**
- ✔ **Mejora la acidez de estómago: Actúa como tónico estomacal que favorece las secreciones de juga gástrico y pancreático.**
- ✔ **Puede combatir enfermedades en la piel como el acné, la psoriasis.**
- ✔ **Ayuda a determinados trastornos del hígado: La cúrcuma ayuda a proteger el hígado y a desintoxicarlo.**

Atención, las embarazadas y las personas con problemas graves en la vesícula biliar deben evitarla.





@Lunwerg / "Delicias al wok"

RECETAS **DE MODA**

Cúrcuma latte

También llamada leche dorada. Se prepara con leche vegetal, cúrcuma, un toque de canela, y una pizca de pimienta negra. Un energético tentempié.

Crepes de langostinos al estilo vietnamita

Preparar la masa para los crepes mezclando la harina con la cúrcuma, sal y leche de coco. Saltear los langostinos, salpimentar y reservar. Cocinar los crepes y rellenar con los langostinos, lechuga, brotes de soja y cebolleta. Acompañar con salsa agridulce. Inspiración vietnamita.

Yogur con cúrcuma

Añadir a un yogur natural una cucharadita de cúrcuma, una pizca de pimienta negra y un chorrito de aceite de oliva.
Un saludable desayuno.



CÓMO CONSUMIRLA

Si se adquiere la raíz se puede utilizar en rodajas en un zumo o rallada en ensaladas y arroces. En polvo aportará sus curiosas notas organolépticas a sopas, panes, pasteles, galletas, tortillas y también en aves de corral, cocido de carne y verduras, arroz, guisantes, etc. Se puede mezclar en agua, aceite de oliva, aceite de coco, mayonesa, leche, yogur, mantequilla para elaborar salsas y aderezos muy diversos.

Como ya se ha dicho, es interesante combinar la cúrcuma con pimienta negra con el fin de aumentar la absorción de sus nutrientes. Esto se debe a que la pimienta es rica en un flavonoide llamada piperina que aumenta la absorción. Ambas especies forman parte de la receta clásica del curry. ■

ACEITE VEGETAL DE COCO, ALIADO DE TU PIEL

Las propiedades regeneradoras y emolientes de este fabuloso aceite lo hacen apropiado, incluso, para mejorar las pieles agrietadas





Los aceites vegetales son extractos grasos muy preciados con gran variedad de especies botánicas a escoger, y efectos terapéuticos muy interesantes para la salud.

La obtención de estos aceites se realiza mediante la presión en frío del fruto o la semilla adoptando la denominación Virgen, ya que están exentos del uso de refinados químicos o medios físicos y son el resultado exclusivo de la primera prensada en frío. De esta forma, se respeta todo el contenido de ácidos grasos esenciales, vitamina E y antioxidantes naturales y se garantiza su calidad para el uso terapéutico.

Dentro de sus características particulares, todos aceites vegetales comparten la propiedad de ser unos hidratantes excepcionales, debido a que su composición en ácidos grasos es similar a la estructura de nuestras células, por lo que les aportan elasticidad e hidratación, además de fortalecerlas. Luego, en función de qué planta botánica provengan ofrecerán un beneficio terapéutico específico.

Entre ellos nos referimos a uno conocido por la gran mayoría, el Aceite Vegetal de Coco de Pranarôm. Obtenido mediante la primera presión en frío de la pulpa del coco fresca, su olor cautivador nos acerca a la naturaleza tropical. Tiene aplicaciones muy diversas llegando a ser utilizado incluso en la alimentación.

PROPIEDADES COSMÉTICAS

En este caso, nos centramos en sus beneficios para la piel. Gracias a sus importantes propiedades cosméticas –compuesto en más de un 90% de ácidos grasos saturados– aporta una hidratación extraordinaria. Destaca su acción calmante, suavizante y balsámica, ideal para tratar irritaciones y la sequedad cutánea.

Su empleo como cosmético natural se remonta siglos atrás en Filipinas, donde las mujeres lo empleaban para cuidar su cutis y su cabello.

Las propiedades regeneradoras y emolientes de este fabuloso aceite lo hacen apropiado, incluso, para cuidar el rostro después del afeitado y para mejorar el aspecto de las pieles agrietadas.

Es de textura muy agradable, color blanquecino en estado sólido, por debajo de los 20ºC, convirtiéndose en líquido e incoloro con un simple calentamiento con las manos. A diferencia de la mayoría de los aceites vegetales, es muy duradero y puede aguantar años sin estropearse si se conserva en las condiciones adecuadas.

¡Déjate seducir por el original olor del aceite vegetal de coco y benefíciate de sus innumerables propiedades sobre la piel!■

TE ENCANTARÁ POR…

- ✓ **Gran hidratación**
- ✓ **Cuida piel y cabello**
- ✓ **Exquisita textura**
- ✓ **Agradable aroma tropical**
- ✓ **Mejora las pieles agrietadas**
- ✓ **Larga duración**

www.pranarom.es

III PREMIO DE RELATOS CORTOS DE HUMOR

en torno a la meno / andropausia

ella el abanico



JURADO

Assumpta Serna (actriz)

Charo Izquierdo (directora Mercedes Benz Fashion Week Madrid)

Antonio Dechent (actor)

Eva Díaz Pérez (escritora y periodista)

Manuel Pedraz (periodista cultural)

Ana Fernández (actriz)

Miriam Díaz-Aroca (actriz, periodista y presidenta Fundación Elígete)

patrocina

Anita SINCE 1886 COMFORT

Entrega de premios: Sevilla 10 de noviembre

XII FORUM MUJER Y MENOPAUSIA / www.ellayelabanico.com

corpore Diet & beauty

¡Novedad!

SALUD Y BELLEZA NATURAL

A partir de los 45 años puede considerarse que comienza la madurez y nuestro cuerpo lo demuestra con una serie de cambios, tanto fisiológicos como emocionales. Es un momento crucial para prestar especial atención a nuestra salud y detectar posibles carencias nutricionales para poder mantener una vida saludable y prevenir el desarrollo de posibles enfermedades.

Con el afán de procurar atender todas las necesidades nutricionales de cada etapa de la vida, Corpore Diet&Beauty® ha desarrollado una nueva línea de productos funcionales: Corpore+45. Una exclusiva gama de referencias específicas para ayudar a cuidar y proteger nuestra salud a partir de los 45 años, seleccionando los mejores ingredientes naturales para cada tipo de necesidad y combinándolos entre sí para ofrecer formulaciones únicas con las máximas garantías de calidad.

COLÁGENO HIDROLIZADO: Movimiento articular



Con el paso de los años, el cuerpo reduce la producción de fibras de colágeno responsables de que su regeneración ocurra de forma natural, por lo que es necesario recurrir a la suplementación. El Colágeno Hidrolizado favorece su recuperación y mejora la movilidad de las articulaciones manteniéndolas jóvenes y sanas.



GINKGO BILOBA: Rendimiento intelectual

Se ha demostrado científicamente que el envejecimiento del cerebro se inicia a partir de los 20 años, edad en la que se empieza a perder células cerebrales en pocas cantidades. El Ginkgo Biloba y sus Flavonoides pueden ayudar a tratar trastornos de memoria, dolor de cabeza, cambios de humor y falta de concentración.

PERLAS CLA CLARINOL®: Control de Peso

El mejor aliado para ayudar a reducir la grasa, evitar el temido efecto rebote y es altamente efectivo en zonas especialmente rebeldes como vientre, glúteos y muslos.



VALERIANA BIO: Descanso

La Valeriana se usa desde hace miles de años para favorecer el equilibrio del sistema nervioso y principalmente para las afecciones relacionadas con el insomnio, la ansiedad y el estrés ocasional. Valeriana BIO está formulada con ingredientes 100% ecológicos.





ONAGRA FORTE: Pre-menopausia

El consumo de Onagra es muy útil durante la pre-menopausia, por su riqueza en fitoestrógenos que actúan de manera natural aliviando las posibles molestias como retención de líquidos, sofocos, irritabilidad y mal humor.



LEVADURA ROJA DE ARROZ: Colesterol

Tener niveles altos de colesterol malo (LDL) es uno de los factores de riesgo fundamentales en la aparición de enfermedades cardiovasculares. Levadura Roja de Arroz contiene 10 mg de Monacolina K en cada cápsula, principio activo que contribuye a reducir los niveles de colesterol malo y a mantenerlo estable a largo plazo.



Descubre también… LA NUEVA GAMA COLAGEN PRO

Los laboratorios Corpore Diet&Beauty® en su apuesta firme por desarrollar productos funcionales, innovadores y exclusivos presenta su nueva gama COLAGEN PRO con formulaciones vanguardistas y la cantidad diaria recomendada de colágeno hidrolizado bioasimilable.

DE VENTA EN FARMACIAS, PARAFARMACIAS Y LINEALES ESPECIALIZADOS DE DIETÉTICA DE SUPERMERCADOS E HIPERMERCADOS.

¡NUEVA WEB!

Más info en: www.corporediet.com TEL : 972 516 310

Corpore Diet&Beauty® es la primera marca del sector en presentar un concepto integral de Nutrición, Belleza y Bienestar. En nuestras gamas encontrará a su disposición un conjunto de referencias de máxima calidad para dar respuesta a todas las necesidades de aquellas personas que desean conseguir un bienestar general

CUIDADO INTEGRAL DE LAS PIELES ATÓPICAS



La línea Pieles Atópicas del Instituto Español ofrece productos esenciales y específicos para el cuidado de las pieles más delicadas

La Línea para Pieles Atópicas del Instituto Español está especialmente diseñada para conseguir una higiene protectora y un cuidado completo de las pieles atópicas, sensibles y secas. Su fórmula restaura la película cutánea y evita la deshidratación, gracias al contenido en Inca Omega Oil, aceite vegetal rico en ácidos grasos Omega-3, -6 y -9, y otros ingredientes activos con acción anti-radicales libres debido a su contenido en delta-tocoferol y gamma-tocoferol.
Todos los productos están formulados para minimizar los riesgos de reacciones alérgicas.

Loción corporal

Sus principios activos restauran la piel formando una suave película completamente homogénea con gran capacidad hidratante que favorece la elasticidad y tersura de la piel, sin irritaciones ni picor.

Champú suave

Champú específico que protege el cuero cabelludo y ayuda a evitar la descamación. La combinación de sus activos proporciona un extra de protección y una acción emoliente, nutritiva y calmante.

Gel de baño y ducha

Este gel de baño y ducha consigue frenar el mecanismo de reacción en cadena que produce la formación de radicales. Protege y calma los síntomas característicos de la piel atópica y sensible, prolongando el bienestar de la piel.

Gel íntimo

La base limpiadora y suave del Gel Íntimo ayuda a frenar la irritación y el picor, ya que no reseca y mantiene el equilibrio fisiológico activando las defensas naturales y protegiendo los tejidos de las zonas más sensibles de la mujer.

Crema Momentos Atópicos

Alivia el enrojecimiento y el picor de la piel, en pieles atópicas y sensibles. Gracias a su perfecta formulación, indicada en los momentos atópicos más delicados, proporciona un efecto refrescante e hidratante. Puede aplicarse tantas veces como sea necesario.

Desodorante

Es la alternativa a los antitranspirantes que contienen compuestos de aluminio y derivados del mismo.

Crema Cuidado Integral

Su formulación protege eficazmente las pieles atópicas y sensibles gracias a su triple acción: intensa hidratación, acción anti-sequedad y regeneración de las defensas naturales.

Crema de manos

Nutre, repara y protege las manos más sensibles ayudando a prevenir la sequedad. No irrita y calma el picor. Su suave textura penetra rápidamente, aportando toda la suavidad y flexibilidad que la piel atópica necesita.

Crema Emoliente Restauradora

Restaura la barrera cutánea evitando la deshidratación, gracias a sus ingredientes con propiedades anti-radicales, aliviando la irritación y el picor al mismo tiempo que protege y suaviza la piel.■

www.institutoespanol.com

Primera colección infantil de lacas de uñas

Masglo lanza la primera colección de lacas de uñas pensada para los pequeños, con todas las garantías de seguridad ya que no llevan productos nocivos en su formulación. La principal característica de los esmaltes Masglo Kids es que para retirarlos solo hay que frotar bien las uñas con agua templada. En ocho preciosos tonos con acabado purpurina.



EUCERIN PROTECCIÓN CÓMODA Y EFICAZ ANTE EL SOL



La protección solar es el complemento indispensable para mantener la piel sana y protegida frente a los efectos dañinos del sol. Para hacer más cómoda la utilización de protectores solares, Eucerin lanza dos innovadores productos que protegen y no dejan residuos. Se trata de Sun Spray Transparent FPS50, perfecto para pieles grasas y cuero cabelludo, con o sin pelo, y Sun Spray Transparent Dry Touch FPS5, una bruma corporal muy agradable de utilizar.

Exceso de sudor bajo control

La transpiración afecta aproximadamente al 5% de la población y puede estar relacionada con una patología, un tratamiento o, en la mayoría de los casos, tener origen desconocido. Para regular la transpiración excesiva en las axilas, manos y pies Ducray presenta su línea Hidrosis Control que incluye un desodorante en roll-on y una crema de manos y pies que controlan la sudoración, absorben la humedad y evitan el mal olor.



EL VERANO EN TUS MANOS (Y PIES)



Esmaltes de mil y un colores y la difusión del nail art han convertido las uñas en un complemento de belleza más. Y el verano es el mejor momento para lucirlas en unas manos y pies perfectos

POR TÀNIA ABENOÇA

Con la llegada del buen tiempo, manos y pies recuperan el protagonismo perdido durante los meses de invierno. Son el lienzo perfecto para las manicuras y pedicuras más variadas, desde las de estilo natural a las más radicales y atrevidas, que todas favorecen con la piel bronceada. Sin embargo, ese maravilloso mundo de colores que sienta tan bien a nuestras manos y pies requiere haberlos cuidado a lo largo del año. Si no es así deberás recurrir a tratamientos integrales con exfoliación, hidratación e incluso spa al objeto de recuperar su suavidad y belleza.

El dorso o parte superior de la mano es la más desprotegida porque tiene pocas glándulas sebáceas y sudoríparas, por ello es la zona que más padece los efectos del frío, el sol, el agua, y el contacto con productos y materiales que la agreden, como los detergentes. Por no hablar de la contaminación, a la que están siempre expuestas, igual que le sucede a la piel del rostro. Para proteger la zona de esta agresiones conviene hidratarla a diario con una crema que aporte humedad y evite que se reseque. Este hábito debemos hacerlo extensivo a las uñas y cutículas, que en muchas ocasiones olvidamos cuando nos aplicamos crema en las manos.





TENDENCIAS COLOR Y ACABADOS

- **Rojos y naranjas, siempre favorecedores en verano**
- **Metálicos. Los de tonos rosa y plata están muy de actualidad.**
- **Azules y violáceos. Azul noche, azul jean, azul Klein, y el ultravioleta darán un toque muy sofisticado a tus manicuras y pedicuras.**
- **Combinaciones de color. Blanco en algunas uñas y negro en otras, en azul y fucsia, jugando al degradado con una misma gama de color (naranja, tierra, beige, por ejemplo)**
- **Naturales. Los tonos *nude* y mate son siempre elegantes, por eso continuarán siendo tendencia este verano. Además son fáciles de aplicar por una misma lo que ayuda a llevar la manicura siempre perfecta**

CUIDADOS GENERALES

Una buena rutina de cuidado de nuestras manos comenzaría con lavarlas siempre con jabón neutro, para no resecar la piel. A continuación, secarlas con delicadeza, dando pequeños toquecitos con la toalla, nada de restregar, e insistir especialmente en el espacio entre los dedos.

Aplica una crema que evite la sensación de sequedad y las mantenga suaves e hidratadas todo el día. Si lo necesitas, ten un tubo de crema en el bolso o en el trabajo para reponer la capa lípida cuando notes tirantez.

Una vez a la semana es recomendable que uses un exfoliante para limpiarlas en profundidad, puedes emplear una de las que utilizas para el rostro o prepararte una con aceite y azúcar o avena y yogur.

Ese mismo día aprovecha para hacer una "sauna" para tus manos. Aplícate una crema nutritiva (de las que utilizas para la cara) y ponte unos guantes de algodón. Puedes hacerlo por la noche, antes de ir a dormir, para que el producto permanezca más tiempo en contacto con la piel. Por la mañana notarás un aspecto más liso y luminoso y el tacto más suave.

Lo mejor para hidratar las uñas es untarlas con algún aceite emoliente que evite que se resquebrajen –tanto por ser muy finas como por ser excesivamente duras– y masajear bien la zona de las cutículas, para que estén flexibles y después podamos empujarlas con un palito de naranjo (no cortarlas), paso previo al esmaltado.

Un excelente recurso casero para hidratar las cutículas es el aceite de oliva; es efectivo y siempre disponemos de él en casa. Como tratamiento exprés, antes de ir a dormir, podemos sumergir las manos 15 minutos en un bol con aceite de oliva tibio y después retirar el exceso frotando con papel o un paño de algodón sin lavarlas. Al día siguiente estarán listas para la manicura.





MIMA TUS PIES

Cuidar el aspecto de los pies para lucirlos con sandalias y chancletas no es sólo una cuestión estética, sino también de salud. Con la llegada del calor los pies se recalientan, sudan y están en contacto con la arena, el agua y las zonas de ducha de las piscinas, por lo que están más expuestos a posibles infecciones –generalmente por hongos–, cortes y pequeñas heridas.

El primer paso es seguir una higiene escrupulosa. Cada noche lávalos concienzudamente para eliminar la suciedad y residuos que pueden acumular por el uso de calzado abierto. Aplica después una crema especial para pies secos y si quieres que penetre mejor ponte unos calcetines de algodón un rato. Las cremas específicas con componentes como urea y lactato son muy efectivas.

De forma periódica conviene hacerse una pedicura (cada 15 días), no hablamos de esmaltar, sino de mantenerlos libres de células muertas, durezas y callos, por lo que podrás hacerlo en casa con limas de cartón o limas electrónicas que comercializan numerosas firmas.



ESPECÍFICOS: UÑAS MORDIDAS Y FRÁGILES

Personas de todas las edades pueden tener la mala costumbre de morderse las uñas. Es uno de las imágenes más antiestéticas que pueden ofrecer una manos. Para superar este hábito recurre a las uñas postizas, de gel o acrílicas. Las primeras son más naturales porque son más finas, pero duran menos. En ambos casos cuando crecen hay que reponerlas de nuevo para que no se noten. Después de haber visto el milagro de tus manos con unas uñas sanas quizás te lo pienses antes de volver a mordértelas.

En cuanto a las uñas frágiles o quebradizas, lo más indicado es hidratarlas metódicamente después de lavarnos las manos o de bañarnos, así como utilizar guantes siempre que realicemos tareas que requieran contacto con el agua. Las uñas se deben llevar cortas y limarlas redondeadas. Puedes pintarlas aplicando antes un endurecedor con gelatina o tioaminoácidos para favorecer la producción de una queratina más resistente.■

MASGLO VELA POR TU SALUD Y LA DE TUS UÑAS

3Free, 4Free, 5Free… ¿Qué significa?





Tradicionalmente, la mayoría de los esmaltes de uñas del mercado incluía en su formulación el denominado "trío tóxico", compuesto por el dibutilftalato, el tolueno y el formaldehído.

Un esmalte que no contenga esos tres elementos es denominado 3Free. Si además no contiene resina de formaldehído, pasa a denominarse 4Free, y 5Free si es un esmalte que además de estar libre de estas cuatro sustancias evita el uso de alcanfor.

Todos deseamos que nuestros productos tengan el menor impacto negativo posible en la salud y el medio ambiente, y las firmas de cosméticos han asumido la genuina preocupación de sus clientes y han empezado a cambiar sus ingredientes para satisfacer esa demanda.

Masglo no es una excepción. La firma con más de 30 años de experiencia en el cuidado de las uñas empezó en 2014 su transición hacia unos productos que, además de cuidar las uñas, respeten la salud de manera integral evitando sustancias potencialmente nocivas, ya fueran perturbadores endocrinos o potencialmente cancerígenos.

Para lograrlo, reformuló sus esmaltes a 4Free, manteniendo no obstante todas las propiedades que han hecho famosa a la marca: alto brillo y larga duración.



Las líneas de esmaltado tradicional Masglo, tanto la profesional como la recién llegada Masglo Kids, son 4-Free. Esta última es una gama de esmaltes pensada para un público infantil y juvenil, por lo que, además de ser no tóxica, se retira con agua, para una seguridad total de los más pequeños y la tranquilidad de sus mamás.

ESMALTADO 5FREE

Masglo trabaja para seguir eliminando más elementos nocivos o potencialmente perjudiciales de sus esmaltes, por lo que su nueva generación de lacas de uñas semipermanentes Masglo Plus está libre de las 5 sustancias antes mencionadas.

También en la línea de esmaltado tradicional se ha incorporado el Brillo Gel Top, que es un top coat de gel frío que prolonga la manicura hasta 10 días y es también 5-Free.

LA SEGURIDAD ES LO PRIMERO

Siguiendo esa directriz, en 2018 Masglo ha renovado también su gama de productos de extensión de uñas eliminando el MMA (metacrilado de metilo), principal causante de alergias y reacciones adversas, de su monómero para uñas acrílicas, logrando unas extensiones más inocuas, así como una significativa reducción del olor tan característico de este tipo de productos estéticos.

CERTIFICADOS

La UE tiene una de las legislaciones más estrictas respecto al uso de ingredientes en la formulación de los productos cosméticos. Asegúrate de que estén certificados por la UE, y adquiérelos en establecimientos de confianza, evitando copias y productos fraudulentos que no se adecuan a las exigencias marcadas por las directivas europeas.■

www.masglo.com





Castilla Termal Balneario

Ubicado en un antiguo convento de monjas, este balneario cuatro estrellas permite disfrutar de las virtudes "celestiales" de sus aguas termales a la vez que ofrece un entorno único y relajante en sus espacios de arquitectura mudéjar



La piscina termal está ubicada en el antiguo claustro del convento Santi Spiritus. A la izquierd, sala de la chimenea, donde finaliza el circuito de contrastes.

POR ANNA CASTEL

Descansar en un entorno tan relajante como un antiguo convento de monjas bernardas, en una villa de resonancias históricas, a tan solo 150 kilómetros de Madrid, y disfrutar de unas aguas termales de virtudes legendarias son solo algunos de los atractivos que ofrece Castilla Termal Balneario de Olmedo (Valladolid). Estamos ante la perfecta combinación entre historia y turismo termal que buscan los amantes de la cultura y el relax a partes iguales.

El grupo Castilla Termal Hoteles rehabilitó en 2004 el convento mudéjar de Sancti Spiritus, levantado en el siglo XII por orden de la Infanta Doña Sancha de Castilla, para convertirlo en el primer balneario de cuatro estrellas de Castilla y León, y que consigue el título oficial para Olmedo de "Villa Termal". El Hotel Castilla Termal Balneario de Olmedo es un complejo termal compuesto por tres edificios que combina la singularidad del antiguo convento mudéjar con dos modernas edificaciones totalmente integradas.

Durante siglos se creyó que las aguas mineromedicinales que emanan del manantial del convento tenían poderes celestiales y, ahora, su claustro se ha convertido en el área termal, la joya del balneario y un espacio para sentirse como en el cielo. Sobre la antigua cocina que antaño utilizaban las monjas se ubica el circuito de contrastes, en donde volveremos a tocar de pies en el suelo pues su efecto tonificante y activador es innegable.

En ambos espacios se disfruta de los beneficios de las aguas mineromedicinales, que están presentes en cada rincón del balneario, incluso en los productos cosméticos empleados en los diferentes tratamientos.

VIRTUDES LEGENDARIAS

Por su composición estas aguas, que emanan a 22ºC de temperatura, están catalogadas como hipotermales de mineralización fuerte, cloruradas sódicas. La leyenda contaba que tenían poderes curativos. Ahora, ocho siglos después, tras ser declaradas mineromedicinales, termales y de utilidad pública, son utilizadas en tratamientos de hidroterapia y en la elaboración de cosmética. Por sus características químicas están especialmente indicadas en curas anti estrés –poseen un importante efecto sedante–, en afecciones dermatológicas y en hipertonía muscular; además, mejoran el flujo sanguíneo, poseen efecto analgésico y antinflamatorio, ayudan en el tratamiento de contracturas musculares y estimulan las funciones orgánicas, endocrinas y metabólicas. Si no son celestiales están cerca ¿verdad?

Los beneficios de esta agua clorurada sódica pueden obtenerse bien por vía oral, provocando estimulación gástrica, o por vía externa, indicada en casos de estrés por su importante efecto sedante. Su aplicación por medio de duchas, chorros, baños y piscina, aparte de las indicaciones anteriores, aumenta las defensas de la piel y mucosas. También son utilizadas por medio de inhalaciones. Este tipo de agua es estimulante de funciones orgánicas, endocrinas y metabólicas.

Al ser un agua alcalina, es decir, tiene un pH superior a 7, y neutraliza el exceso de acidez de nuestro organismo. Envejecemos y enfermamos debido a un exceso de acumulación de ácido en nuestro cuerpo, la alcalinidad neutraliza el ácido.

ESCAPADAS "DIVINAS"

Dejarse cuidar en este balneario es una estupenda decisión si buscamos relajación pues son muchos y variados los tratamientos que pone a disposición del público estresado, pero sus servicios son mucho más. Este centro propone un montón de planes más allá de los muros del convento e igual de "divinos".

Para empezar, cómo no, estando en Valladolid, una visita a las bodegas de la D.O. Rueda donde catar algunos de su prestigiosos vinos. También organizan excursiones culturales a los castillos y villas medievales circundantes, o incluso, una ruta para conocer lo mejor de la gastronomía castellana que, merecidamente, puede partir del propio restaurante del balneario, El Hontanar.

Este establecimiento, especializado en cocina de mercado y regional, acerca al visitante los mejores productos de la zona. En la carta cuenta con un Menú Castellano y un Menú Delicias de la Villa que permiten saborear algunas de las delicatesen de esta tierra, como el queso curado, el lechazo asado y las torrijas. Incluso disponen de menú infantil porque este es uno de los balnearios en los que los niños son bien recibidos con servicios termales específicos para ellos con los que iniciarlos en la cultura termalista y sus beneficios.

Las piscinas interior y exterior se mantienen a 32ºC

DOS PISCINAS

El antiguo claustro es la zona termal compuesta por dos piscinas activas, con agua a 32ºC, una interior y otra exterior, con diferentes jacuzzis, camas y asientos individuales de masaje con burbujas, línea de chorros relajantes, cortinas y cañones de agua, así como amplias zonas de reposo. En ellas se vive una agradable experiencia de relax a la vez que se activa la circulación y la musculatura se distiende consiguiendo una grata sensación general de bienestar. Al tratarse de agua termal es aconsejable un reposo de dos horas tras el baño. Un tiempo que podemos que podemos aprovechar para descansar en alguna de las hamacas instaladas a tal efecto en diversas áreas.



Bañera de agua caliente y pediluvio sobre cantos rodados en el patio mudéjar.

CIRCUITO DE CONTRASTES

En el patio mudéjar se encuentra el circuito de contrastes del balneario. Un lugar singular donde, además de los beneficios del agua de Santi Spiritus, disfrutaremos del arte mudéjar castellano que caracteriza a este espacio.

El recorrido se realiza en grupos guiados de 4 a 8 personas, a

lo largo del trayecto se combinan espacios húmedos y secos con contraste de frío y calor para lograr estimulación sanguínea, termorregulación, eliminación de toxinas y descongestión de las vías respiratorias, entre otros beneficios.

El circuito comienza con una ducha ritual de bienvenida con efecto *peeling*. A continuación se pasa a las saunas seca y mixta con cromoterapia, alternadas con pediluvio de canto de río y cortina de suave lluvia. Después llega el momento de la verdad con la inmersión en los baños de contraste en pozas de agua mineromedicinal caliente a 38°C y fría a 20°C y la ducha bitérmica. El circuito finaliza con un baño de vapor tipo Hamman a 42°C y 100% de humedad. Y como fin de trayecto unos minutos en la sala de reposo disfrutando del fuego de la chimenea mientras tomamos una infusión.

El balneario ofrece la posibilidad de vivir diferentes experiencias termales con una duración entre una y tres horas, según el ritual elegido: Relax, Belleza, Mamás, Compartidos, Orientales, Saludables o Esenciales. También cuentan con servicios termales para niños, que podrán acompañar a su padres durante la estancia en el centro disfrutando de servicios a su medida.■





Beneficios del ejercicio al AIRE LIBRE

Aprovecha el buen tiempo para practicar ejercicio al aire libre y beneficiarte de sus efectos positivos sobre la salud física y mental



■ *POR LAURA ESCUDERO*

La primavera y el verano invitan a salir de gimnasios e instalaciones deportivas para practicar ejercicio al aire libre lo que proporciona una agradable sensación de libertad que viene acompañada de beneficios importantes para nuestra salud. Según un estudio de los investigadores de la Universidad de Essex (Reino Unido), durante los primeros cinco minutos de ejercicio al aire libre –sea cual sea la actividad realizada– es cuando se produce el mayor aumento de autoestima y mejora del ánimo. Esto es así porque a los reconocidos beneficios de hacer ejercicio se le añade el impacto positivo de permanecer en espacios verdes, rodeado de naturaleza y aire limpio y disfrutar de los rayos de sol, debemos ir; eso sí, convenientemente protegidos.

Otros estudios han demostrado además que la exposición a rayos ultravioleta consigue una reducción mantenida de la presión arterial. Dado que una bajada de la presión arterial a nivel poblacional puede traducirse en un gran impacto sobre la mortalidad cardiovascular –por ictus o infarto de miocardio- podemos concluir que el ejercicio al aire libre tiene un claro efecto favorable sobre la población.

A nivel funcional, correr por circuitos naturales es biomecánicamente mucho mejor que en la cinta del gimnasio porque se ejercitan todos los músculos y tendones de las extremidades al haber cambios de dirección, de desnivel e incluso de ritmo, y esto es muy importante para la propiocepción y coordinación de tobillo y rodilla y el fortalecimiento de todas las cadenas musculares.

Entre los actividades más accesibles y agradables de realizar en plena naturaleza o en un parque o una zona verde urbana destacan caminar, correr y disciplinas como yoga, pilates o tai chi. ■

7 EFECTOS POSITIVOS

1. **La luz solar mejora el estado de ánimo y mejora la obtención de vitamina D.**
2. **Mejora la oxigenación.**
3. **Hacer ejercicio cardiovascular aeróbico al aire libre refuerza el sistema inmunológico.**
4. **Genera sensación de libertad.**
5. **Hacer ejercicio al libre implica mayor gasto calórico por los cambios de terreno.**
6. **Es un buen antídoto contra el aburrimiento.**
7. **Mejora los niveles de creatividad y la memoria.**

MÚSCULOS Y LIGAMENTOS EN FORMA

con RS7 Crema Fisio Forte



El laboratorio RS7 Regenerator & Energy lanza una completa crema para emplear antes y después de la práctica deportiva

Con un total de once principios activos, RS7 Crema Fisio Forte es un producto de última generación que se consolida como una solución con garantías en el segmento de los productos naturales.

RS7 Crema Fisio Forte se aplica mediante un masaje tanto antes como después de realizar ejercicio físico. Utilizada previamente a la actividad actúa como calentador y preparador de músculos y ligamentos. Cuando se emplea al finalizar el entrenamiento actúa como desfatigante y relajante, a la vez que contribuye a la correcta recuperación de las articulaciones.

En la completa composición de esta crema destaca la presencia de antinflamatorios naturales, como la árnica, el capsicum y la caléndula junto a analgésicos de origen también natural, como el harpagofito, el romero y el sauce blanco.

La crema RS7 Crema Fisio Forte es una buena aliada de RS7 en cápsulas, con las que combina a la perfección. Según Ivan Meseguer, CEO de RS7 Regenerator & Energy, "ambos productos se complementan formando un excelente tratamiento para el buen funcionamiento y salud de huesos, músculos y ligamentos".

RS7 Crema Fisio Forte estará a la venta a partir del 7 de junio en la sección de parafarmacia de las farmacias. Estará disponible en un formato de 200 ml, en envase de PVC de alta resistencia y con tapón de seguridad. Cuenta con código nacional (CN 188298.1) y ha sido registrado en la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (Nº Reg. AEMPS: 394-PH) ■



**RS7 Crema Fisio Forte es el resultado de años de investigaciones y pruebas dermatológicas. Estudio Clínico de la buena compatibilidad cutánea realizado por Institut d'Expertise Clinique Espagne (Protocolo Nº PE170001G, del 11 de enero de 2017).*

www.rs7.es

"La Fundación GAES nace con 22 años de experiencia en solidaridad"



Maria José Gassó, junto a voluntarios de Gaes Solidaria, el día de la presentación de la Fundación.

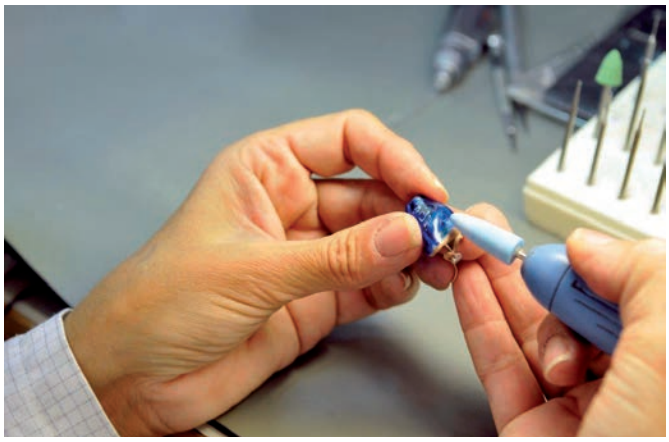
Esta compañía, especialista en corrección auditiva y líder del sector en España, es conocida también por su sensibilidad y participación en proyectos solidarios, una actividad que ahora tendrá una mayor visibilidad gracias a la creación de su propia fundación

POR MONTSE CLAVERO

Cuando la Responsabilidad Social Corporativa (RSC) daba sus primeros pasos y prácticamente nadie sabía a ciencia cierta en qué consistía, María José Gassó, una de los cuatro hijos del fundador de Gaes y que hoy están al frente de la empresa, comenzó a impulsar acciones corporativas de solidaridad. El objetivo era ayudar a personas con problemas de audición y pocos recursos económicos, corría el año 1996. Ahora, 22 años después de su primer proyecto, Gaes Solidaria es un departamento consolidado (con actividades en 21 países, más de 300 voluntarios y sus 800 empleados implicados) y una de las señas de identidad de la empresa. La variedad, importancia y ganas de crecer en esta actividad han llevado al nacimiento de la Fundación Gaes, que fue presentada recientemente en el Gran Teatro del Liceo de Barcelona.



Proyecto en colaboración con la Fundación Vicente Ferrer en India para ayudar a niñas con sordera profunda.









¿Qué la llevó a crear Gaes Solidaria?

Empezó como un proyecto personal. Sentía esa inquietud. Surgió porque yo colaboraba con Ayuda en Acción. Contacté con ellos y me propusieron poner huchas en nuestros centros para recoger fondos para un proyecto de ayuda a niños con problemas audición y lenguaje. Poco a poco fuimos contagiando a nuestros clientes y a las personas que trabajan aquí. Y así empezó Gaes solidaria.

En todo este tiempo, ¿cuál ha sido su proyecto más importante?

Todos lo son. Pero estoy muy satisfecha de las microdonaciones en equipo: el teaming. Los empleados donan un euro al mes para proyectos solidarios que ellos mismos proponen y la empresa se implica doblando la cantidad. Los vamos realizando todos por orden de presentación. Ya hemos hecho realidad más de 20. Ahora también colaboramos con otras fundaciones como Aldeas Infantiles, en Camboya, y con la Vicente Ferrer, en India, donde trabajamos para que un grupo de niñas con problemas auditivos profundos pueda oír.

¿En qué consiste, en donar audífonos?

No, es mucho más. Nosotros sabemos que un audífono requiere una adaptación, un seguimiento y un mantenimiento. Por eso, aparte de los aparatos, un par de veces al año viaja un equipo de audioprotesistas que colabora con una logopeda de la Vicente Ferrer y lleva audífonos, los adapta, y hace el seguimiento de las niñas que ya los utilizan. Cosas tan simples como que falte la pila hacen absurdo donar los aparatos sin más. Hemos aprendido de los errores y nuestra acción va de la mano de un audioprotesista.

Gaes cuenta con más de 800 empleados, todos ellos implicados en las acciones de solidaridad de la empresa

LA EMPRESA CUENTA EN SUS INSTALACIONES CON FÁBRICA DE AUDÍFONOS PROPIA

¿Qué supone la creación de la Fundación Gaes?

Buscamos dar continuidad a un trabajo de más de 20 años y englobar bajo un mismo paraguas todas las actuaciones. Pero, como no nos conformamos, incorporamos tres nuevos propósitos: impulsar la investigación vinculada a patologías otorrinolaringólogas, concienciar a la población sobre la importancia de la salud auditiva y ayudar a los deportistas y músicos amateurs a conseguir sus sueños.

¿Cuentan con algún apoyo institucional?

Eso es lo que vamos a trabajar ahora. Dar a conocer que tenemos una fundación y visibilidad a sus proyectos. Y no solo en países lejanos.

¿Por qué cuesta más concienciar acerca de la salud auditiva que de la visual?

Porque la pérdida de audición es muy progresiva. Generalmente, no es que dejes de oír, sino que no entiendes lo que dicen. No vas perdiendo en cantidad sino en calidad. Hay que inculcar a la gente que los daños al oído, como sucede con el sol, aparecen años después. Y, por supuesto, la conveniencia de las revisiones anuales.■

ASÍ NOS AFECTA EL MEDIO AMBIENTE



Nuestra salud está vinculada a la del medio ambiente. Por ello, conseguir un planeta más sano y sostenible es una tarea que nos incumbe y beneficia a todos

POR CRISTINA LOBATO

La Asamblea General de las Naciones Unidas, en su resolución 2994 (XXVII) del 15 de diciembre de 1972, designó el 5 de junio Día Mundial del Medio Ambiente. El objetivo era motivar a todas las personas a convertirse en agentes activos del desarrollo sostenible, promover una cambio de actitud global de las comunidades para que juntos consigamos un medio ambiente sostenible y, a ser posible, sin privarnos de los beneficios que nos han traído la ciencia y la tecnología ¡Difícil equilibrio! Y os preguntaréis: ¿Qué tiene esto que ver con la farmacia? Pues mucho. Una de las labores más importantes del farmacéutico es la educación sanitaria y mediante los consejos de salud podemos evitar que el medio ambiente acabe afectándola.

En el año 1946 la OMS (Organización Mundial de la Salud) definió la salud como "estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades". El concepto es mucho más amplio que la ausencia de enfermedad, habla de estado de bienestar y eso implica un equilibrio de nuestro cuerpo y de los factores externos e internos que lo ponen a prueba.



CRISTINA LOBATO es farmacéutica de Farmacia Principal 124, con más de 20 años de experiencia. www. farmaciaprincipal124.com



LOS PLÁSTICOS Y PESTICIDAS

¿A que muchos desconocíais que los plásticos no se deben poner en el microondas? Ninguno, ni los que son aptos ni los que no. Que el agua embotellada es mejor en cristal que en plástico porque con el tiempo, aunque mínimas, este libera sustancias químicas al agua. Y si a la botella le ha dado el sol todavía más. O que los vasos de las máquinas de café llevan un recubrimiento plástico que, en contacto con el líquido caliente ,libera parte de sus sustancias químicas. Así que no vale con pedirlo sin tapa para utilizar menos plástico, hay que beberlo en recipientes de vidrio o cerámica.

Y qué hay de las verduras que comemos. Se calcula que un 40% lleva pesticidas y de este porcentaje, bastantes en exceso. Para eliminarlos hay que lavarlas bajo el chorro de agua corriente un buen rato, a veces, ni aun así es suficiente. Así que si podemos, lo mejor es consumir verduras de cultivo ecológico, aunque su aspecto sea menos atrayente y sean más caras, especialmente si las van a consumir niños o embarazadas, cuyo organismo es mucho más susceptible a estas sustancias.

PATOLOGÍAS POR SOBREXPOSICIÓN

Todas estas moléculas actúan como disruptores endocrinos. Son mensajeros que interfieren con las señales bioquímicas que emiten las glándulas de nuestro organismo, como el tiroides, páncreas, ovarios, testículos, paratiroides, hipotálamo, etc. interfiriendo en su normal funcionamiento. Un día, quizás no pasa nada, pero uno tras otro y no solo una sustancia, sino muchas que tienen ese efecto, multiplica la exposición y al final nos pasa factura.

Las patologías que esta sobreexposición provoca incluyen trastornos tiroideos, pubertad precoz, infertilidad, anomalías genitales, endometriosis, obesidad, diabetes, enfermedades relacionadas con la inmunidad, perturbaciones del desarrollo neurológico, al-

Ya no basta con cuidarse por dentro. Cada vez somos más conscientes de que nuestra salud también está estrechamente relacionada con las condiciones medioambientales que nos rodean y la contaminación ambiental es una de las más importantes. Algunos os preguntaréis si esto no es una exageración, si realmente nos afecta el medio ambiente. Pensad que la OMS en el año 2012 ya elaboró un documento sobre este tema advirtiendo de la peligrosidad potencial de algunos compuestos, como pesticidas, plásticos, componentes de los productos de limpieza que usamos cotidianamente, etc. Lo que hasta entonces solo interesaba a unos pocos "ecologistas exagerados" se ha convertido en una preocupación global.



LOS DISRUPTORES ENDOCRINOS ALTERAN EL FUNCIONAMIENTO DE LAS GLÁNDULAS DEL ORGANISMO



teraciones conductuales y enfermedades neurodegenerativas. Podéis consultar los largos listados de productos dañinos para la salud en las páginas web de la Enviromental Protection Agency (EEUU) y la EFSA (European Food Safety Authority).

El año 2006 se publicó un estudio de varios pediatras en The Lancet sobre la contaminación y sus efectos en los niños. Existen libros sobre el tema. En resumen, las estadísticas recientes alertan de que, según algunos indicadores, la salud de los niños en todo el mundo está empeorando, con serias implicaciones para su bienestar futuro y el de la sociedad.

En las últimas décadas, las tasas de discapacidades en el aprendizaje, asma, obesidad, diabetes, e incluso ciertos tipos de cáncer en niños han aumentado. Son enfermedades cuya etiología es compleja y difícil de demostrar. Requiere unificar esfuerzos de epidemiólogos, estadísticos y científicos más los de biólogos moleculares, genetistas y muchos investigadores más, para llegar a conclusiones serias; sin embargo, está claro que, además de la genética, los factores ambientales influyen en el desarrollo de esas enfermedades, y ahí se incluyen los contaminantes tóxicos presentes en el aire, agua, y los alimentos.

Existen millones de moléculas el efecto de cuyas dosis máximas ignoramos. Cada día surgen nuevos compuestos químicos de los que desconocemos sus consecuencias a largo plazo y nuestros hijos están sometidos desde la fase embrionaria a todos ellos.



LA CONTAMINACIÓN ATMOSFÉRICA

Los coches, las fábricas, la agricultura y la ganadería intensivas, la actividad humana en general, liberan al medio numerosos contaminantes, como metales pesados, hidrocarburos, partículas en suspensión, con el agravante que algunas de reaccionan con la energía solar generando aún más contaminantes indirectos. Este sería el caso del ozono, el gas que en otras capas de la atmósfera es nuestro protector en las más cercanas a la Tierra se convierte en un contaminante más. Todos ellos pueden generar enfermedades respiratorias, cardiovasculares y neurodegenerativas. Esto sucede porque las partículas ultrafinas traspasan los alvéolos pulmonares y penetran en las arterias provocando inflamaciones y enfermedades crónicas. Muchas de nuestras ciudades superan los límites permitidos por la ley, y el aire es a veces irrespirable.



LAS PERSONAS ESTAMOS EXPUESTAS A ESTAS MOLÉCULAS DE FORMA CONTINUADA Y A LO LARGO DE TODA LA VIDA

¿Y LOS CAMPOS ELECTROMAGNÉTICOS?

¿Apagáis el receptor de wifi por la noche o evitáis tener el móvil en la cabecera de la cama? Pues son dos saludables costumbres porque los móviles y los campos electromagnéticos están clasificados como cancerígenos del grupo 2B, es decir, cancerígenos de riesgo bajo. Y aunque podemos pensar que no es tan grave, si consideramos que la exposición es continua a lo largo de nuestra vida, la cosa cambia.■



¿QUÉ PODEMOS HACER?

Deberíamos respetar al máximo el entorno para mejorar nuestra salud, pues sus consecuencias nos afectan a todos, aunque las mujeres embarazadas y los niños son los más susceptibles a todos estos contaminantes. Algunas de las medidas que a continuación sugerimos sabemos que son difíciles pero estaría bien intentarlo.

- ✓ **Dieta variada saludable y protectora: frutas y verduras de cultivo ecológico libres de pesticidas; carnes, pescados y huevos de granja criados al natural sin piensos ni aditivos y mucho menos antibióticos.**
- ✓ **Utiliza un medio de transporte saludable como la bicicleta siempre que puedas es bueno para ti y para los demás y si no vehículos eléctricos o híbridos.**
- ✓ **No fumes, por supuesto.**
- ✓ **Reduce el uso de pesticidas. Existe ya un gran problema con estos productos que están matando a las abejas, unos insectos muy importantes para nuestra supervivencia. Las abejas polinizan más del más del 70% de los cultivos en el mundo, su desaparición implicaría grandes desequilibrios**
- ✓ **Utiliza productos de limpieza lo más naturales posible, cuanto menos químicos mejor. Y ventila siempre mientras los utilizas.**
- ✓ **Ventilación diaria de todas las estancias**
- ✓ **Reduce todo lo que puedas el uso de plástico, no solo las bolsas de la compra, también los recipientes y los envases alimentarios.**
- ✓ **En la cocina usa cerámica y vidrio y las sartenes antiadherentes hay que desecharlas si están rayadas o gastadas.**
- ✓ **Reduce el uso del móvil, y mejor utiliza el modo manos libres. Apágalo por la noche.**
- ✓ **Aléjate de aparatos electrónicos cuando están en funcionamiento al menos medio metro. Los aparatos de vigilancia de los bebés deben estar algo alejados del bebé.**
- ✓ **Deposita tus medicamentos en el punto SIGRE de tu farmacia. Los medicamentos son necesarios, pero sus residuos son muy dañinos.**

Estas son algunas de las pequeñas cosas que podemos hacer. Propongámonos empezar por con 3 ó 4 y después poco a poco ya adoptaremos el resto. Debemos hacerlo por el bien común. Para conseguir un planeta sostenible y evitar problemas de salud a la generación actual y las siguientes. Muchos de las enfermedades crónicas y degenerativas e autoinmunes están relacionadas con nuestra exposición continua y reiterada a tóxicos medio ambientales en pequeñas cantidades pero de manera constante, evitémoslo.

NUTRIGENÉTICA,
LA NUEVA HERRAMIENTA DE LA SALUD

Enfermedades crónicas como la diabetes y la obesidad consiguen diagnósticos más precisos y rápidos



*POR DRA. DOLORES SAAVEDRA ONTIVEROS**

La lectura del genoma humano abrió nuevas perspectivas en el conocimiento de la biología de los seres vivos, y en particular en la Medicina Moderna, pasando de ser meramente curativa a ser predictiva y preventiva.

Al conjunto de genes que posee una persona se le llama genotipo y a su expresión: fenotipo. Aunque todos los humanos tenemos los mismos genes, hay pequeñas variaciones en la secuencia del ADN que forma cada gen, lo que permite la existencia de la variación interindividual de las personas. Todos somos iguales, pero diferentes, y estas diferencias sutiles nos hacer ser únicos e irrepetibles.

Desde el punto de vista funcional hay dos tipos de genes: mayores y menores. Los genes mayores son los responsables de las enfermedades raras. Los cambios en la secuencia del ADN se llaman mutaciones y son deterministas, porque siempre que están presentes manifiestan su acción. Los genes menores son los responsables de las enfermedades comunes; el cambio de la secuencia del ADN se llama polimorfismo y su efecto depende de su interacción con el medio ambiente, por lo que son no deterministas.

A este tipo de interacción entre los genes y el medio ambiente se le llama herencia multifactorial.

Los genes menores confieren susceptibilidad a las diversas enfermedades y esta susceptibilidad es cuantitativa, porque los genes suman o multiplican sus efectos, existiendo un umbral, a partir del cual aparece la enfermedad. Hay una clara distinción entre normal y anormal ya que, hasta que no se alcanza un umbral, no se expresa la característica anormal. Se dice que las enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes o las enfermedades cardiovasculares tienen una etiología multifactorial, determinada por un genotipo predisponente y factores ambientales que modulan su expresión.

Por eso, la genética predictiva permite reconocer a la población de riesgo y aplicar medidas preventivas que eviten el desarrollo de la enfermedad o de sus complicaciones.

Del conocimiento de la relación entre los genes y el medio ambiente ha nacido una nueva área del conocimiento: La genómica nutricional, que implica el estudio conjunto de la nutrición y el genoma. De esta relación emergen dos disciplinas conocidas como nutrigenética y nutrigenómica.



DRA. DOLORES SAAVEDRA ONTIVEROS, Directora Médica de Genyca (www.genyca.es)

La genética predictiva permite reconocer a la población de riesgo y aplicar medidas preventivas que eviten el desarrollo de la enfermedad



DOS DISCIPLINAS

La nutrigenética es la disciplina que estudia las variaciones genéticas entre los individuos, y su respuesta a los diversos componentes bioactivos de la dieta, en función del genotipo de cada individuo: Distinta respuesta clínica a nutrientes y metabolitos específicos.
La nutrigenómica es la disciplina que estudia la base molecular de la interacción de los componentes de la dieta con los genes, en cuanto a la regulación de su expresión, y con el metabolismo, según la constitución genética individual: efectos de los componentes de la dieta sobre la expresión génica.
La nutrigenética va del gen al nutriente mientras que la nutrigenómica va del nutriente al gen. Es por ello que variabilidad genética interindividual es un determinante crítico de los distintos requerimientos nutricionales de cada persona, así como de la respuesta a distintos factores ambientales relacionados.
En relación a la obesidad, la nutrigenética realiza la identificación de genes cuyos polimorfismos pueden aportar mayor susceptibilidad al desarrollo de la obesidad y sus comorbilidades: diabetes tipo 2 (DT2) y enfermedades cardiovasculares (ECV). En cambio la nutrigenómica se centra en la descripción de cambios característicos en patrones de expresión génica en tejido adiposo y otros tejidos asociados con la obesidad.
Por otra parte, podemos considerar que no existe un solo tipo de obesidad, sino varios genotipos con fenotipos similares; y es muy importante conocer la carga genética total, ponderarla en relación a los factores medioambientales y conocer cuáles son los genes que interactúan en cada persona, para ofrecer un tratamiento personalizado.

PRUEBA NO INVASIVA

El estudio de nutrigenética más completo permite conocer los polimorfismos que condicionan la obesidad y el riesgo cardiometabólico analizando 21 genes ahorradores, validados por la comunidad científica, avalados por contrastadas referencias bibliográficas e implicados en la respuesta nutricional del paciente, en la población española. Es una prueba no invasiva puesto que se utiliza una muestra de saliva que el propio paciente puede tomar y se realiza una vez en toda la vida, pues los genes no cambian. Pueden activar o desactivarse por factores ambientales (factores epigenéticos), por lo cual los genes están presentes desde la concepción aunque su efecto se manifieste tardíamente en la edad adulta, como por ejemplo en la diabetes.
Cabe señalar que este estudio no se trata de una prueba diagnóstica, sino de estimación de riesgo genético lo que permitirá establecer un pronóstico más certero, en relación a las medidas terapéuticas establecidas, personalizando el tratamiento.
Por otra parte, el estudio de riesgo cardiometabólico resulta predictivo de las complicaciones metabólicas y cardiovasculares, cuando aún no están presentes. De esta forma es factible detectar la población de riesgo y tomar medidas preventivas que disminuyan la intensidad o eviten la aparición de estas comorbilidades.

EN CONSULTA

Es muy importante que el estudio genético se realice en una consulta de un especialista y no directamente con el laboratorio. El tratamiento debe ser personalizado y las recomendaciones debe explicarlas el especialista que mejor conoce al paciente y así poder evaluar el seguimiento y dar las pautas adecuadas para mejorar la calidad de vida en función del resultado genético de cada paciente.■

Estudios recientes en animales relacionan las dietas hipercalóricas con el cambio en los patrones alimentarios: picoteos, atracones y alteraciones de la conducta similares a la adicción

NUEVAS PISTAS PARA ABORDAR LA OBESIDAD



POR JUAN CARLOS ESTEBAN*

El chocolate es un alimento placentero y energético. Una dieta equilibrada puede incluirlo sin ninguna objeción. Sólo hay que saber que activa directamente centros cerebrales vinculados a la adicción y que comerlo en exceso, además de engordar, favorece alteraciones en los patrones alimentarios.

Según una investigación del Centro de Regulación Genómica (CRG) y la Universidad Pompeu Fabra (UPF), ratones de laboratorio alimentados con una dieta rica en grasas o con chocolate muestran comportamientos inusuales como el picoteo, los atracones y alteraciones en sus patrones de alimentación.

La obesidad es un problema creciente, agravado por el fácil acceso a alimentos altamente calóricos y apetecibles. Conocido por el mundo científico y sanitario como un "ambiente obesogénico", para imitarlo los equipos del CRG y de la UPF ofrecieron a los ratones la opción de una dieta alta en grasa o una mezcla de chocolatinas troceadas junto a su comida habitual.

COMPORTAMIENTOS SIMILARES A LA ADICCIÓN

Los investigadores analizaron la actividad de los animales y sus patrones de alimentación. Además de volverse obesos, los ratones comenzaron a mostrar conductas de atracones y signos de comportamiento adictivo en respuesta a estos alimentos. Por ejemplo, al ofrecerles chocolate solamente durante una hora al día, los animales comían compulsivamente, ingiriendo tanto chocolate en una hora como el que comerían en todo un día si estuviera continuamente disponible.

También mostraron comportamientos inflexibles, similares a los que se ven en la adicción, eligiendo es-



JUAN CARLOS ESTEBAN.
Periodista y asesor de comunicación
@jcestebans
Secretario de la Asociación de Comunicadores de Biotecnología





El chocolate es un alimento placentero y energético que activa receptores cerebrales de recompensa

perar al chocolate mientras ignoraban el pienso estándar disponible. Sin embargo, al mismo tiempo, el chocolate parecía saciarles menos que su comida habitual.

Se descubrió que los animales cambiaban sus rutinas diarias. Era más probable que comieran durante el día (los ratones suelen ser nocturnos y se alimentan de noche) y hacían ingestas más cortas y frecuentes o picoteos en lugar de comidas más abundantes y espaciadas en el tiempo.

Un problema en el tratamiento de la obesidad es la alta tasa de recaídas a los hábitos alimenticios anormales después de mantener durante un tiempo una dieta equilibrada. Los científicos evaluaron esta recaída y descubrieron que el acceso a las dietas hipercalóricas afecta al control de la conducta de búsqueda de alimento y tiene efectos nocivos sobre el aprendizaje, la motivación y la flexibilidad del comportamiento.

"La exposición prolongada a dietas hipercalóricas afecta a la capacidad de controlar el comportamiento alimentario, lo que genera efectos negativos en los procesos cognitivos responsables del control racional de la ingesta de alimentos", ha señalado Rafael Maldonado, jefe del Laboratorio de Neurofarmacología de la UPF.

"La obesidad no es solo una enfermedad metabólica, es un problema de comportamiento. A las personas con sobrepeso u obesidad generalmente se les dice que coman menos y se muevan más, pero esto es demasiado simplista", ha indicado Mara Dierssen, jefe del grupo Neurobiología Celular y de Sistemas en el CRG. "Necesitamos observar todo el proceso. Al comprender los comportamientos que conducen a la obesidad y al detectar los signos reveladores tempranos, podríamos encontrar terapias o tratamientos que eviten que la gente tenga sobrepeso".

DE INTERÉS PARA LOS SERES HUMANOS

Los científicos están ampliando ahora su investigación a un mayor número de animales, y también están planeando un estudio para observar comportamientos similares a las adicciones en personas obesas para ver cómo sus resultados se traducen en los humanos. "Es muy difícil perder peso con éxito, y muchas personas terminan atrapadas en un ciclo de dietas yo-yo", ha explicado Dierssen. "Tenemos que centrarnos en prevenir la obesidad, y comprender y modificar el comportamiento podría ser la clave". Por su parte, Maldonado afirma que "los estudios revelan los principales cambios de conducta y cognitivos promovidos por la ingesta de alimentos hipercalóricos, que podrían ser cruciales para el aumento de peso repetido y las dificultades para un control apropiado de la dieta".

La obesidad y los trastornos médicos asociados representan un problema de enorme magnitud en los países desarrollados, cuya prevalencia continúa creciendo de manera importante en los últimos años. Estudios recientes han relacionado la obesidad y los trastornos de ingesta alimentaria con enfermedades de un perfil adictivo que podrían compartir sustratos biológicos similares a los implicados en la adicción a drogas.



Los receptores DOR están implicados en la pérdida de control que puede producir la comida apetitosa



Es posible inducir un comportamiento de tipo adictivo a la comida en ratones, que manifiestan una sintomatología similar a la aceptada en la última edición del manual diagnóstico de enfermedades mentales para definir los criterios de adicción a drogas.

Como ha explicado Maldonado "este comportamiento de tipo adictivo se indujo mediante el empleo de comida altamente agradable al paladar que los ratones tenían que buscar de manera activa (…). Tras un largo entrenamiento en la búsqueda de este tipo de comida, los ratones que desarrollaron este comportamiento adictivo realizaron entre 600 y 2.000 respuestas en una palanca activa para obtener una única cantidad de 20 mg de comida con sabor a chocolate".

Estos ratones persistieron también en la respuesta en la palanca activa a pesar de que daba lugar a una pequeña estimulación eléctrica desagradable antes de recibir la comida. Maldonado ha señalado que "estos comportamientos compulsivos y de pérdida de control habían sido antes descritos en roedores que buscaban drogas altamente adictivas como la cocaína y la originalidad radica en ponerlos ahora en evidencia en ratones que buscan comida con sabor a chocolate".

Estudios recientes han relacionado la obesidad y los trastornos alimentarios con enfermedades de perfil adictivo

EL MISMO RECEPTOR INTERVIENE EN LAS ADICCIONES

Los animales que desarrollaron este comportamiento de tipo adictivo presentaron importantes alteraciones en la secuencia de ADN que codifica para el denominado receptor cannabinoide CB1, el cual desempeña también un papel crucial en la adicción a drogas.

La ausencia genética o el bloqueo farmacológico de este receptor impidió que los ratones desarrollaran un comportamiento de tipo adictivo, a pesar de recibir el mismo entrenamiento para la búsqueda de la comida con sabor a chocolate.

Estudios de proteómica han permitido identificar los cambios que aparecen en determinadas estructuras cerebrales de estos ratones, que podrían representar el sustrato neurobiológico que desarrolla el proceso adictivo promovido por la comida altamente apetecible al paladar.

Existen numerosas evidencias científicas que relacionan el consumo de comida apetitosa con el sistema opioide endógeno, una red de receptores neuronales vinculados a sustancias opiáceas como la heroína. Científicos del Departamento de Ciencias Experimentales y de la Salud (DCEXS) de la Universidad Pompeu Fabra han investigado el papel



del llamado receptor opioide delta (DOR), en la sensación placentera que obtenemos al ingerir comida apetitosa como lo es el chocolate.

Las propiedades apetitosas de los alimentos provocan la activación del llamado sistema de recompensa en el cerebro, que se traduce en una sensación de placer y contribuye al deseo de repetir la experiencia, pudiendo resultar en un exceso de la ingesta que da lugar a sobrepeso o incluso a obesidad. La comida, igual que las drogas, activa el llamado sistema mesocorticolímbico del cerebro, involucrado en el efecto placentero promovido por distintos estímulos, y puede desencadenar respuestas que recuerdan a las inducidas por las drogas de abuso.

El papel que juegan algunos tipos de receptores opioides en la obesidad y los desórdenes alimentarios es conocido. Pero poco se sabe de la implicación de los receptores DOR en estos trastornos y por ello se examina el papel que juegan los receptores DOR en la respuesta de recompensa y en los cambios en la plasticidad cerebral inducidos por la comida apetitosa. Para ello, se utilizan ratones transgénicos que carecen genéticamente de este receptor.

> La obesidad no es solo una enfermedad metabólica, es además un problema de comportamiento

Los resultados de las investigaciones revelan la implicación de los receptores DOR en los efectos de recompensa, motivación y comportamiento impulsivo inducidos por el chocolate. Aquellos ratones que no tienen receptores DOR parecen haber perdido la motivación hacia el chocolate, mostrando un descenso en el comportamiento compulsivo que el chocolate puede provocar en los ratones normales.

Así pues, los receptores DOR están implicados en las propiedades motivacionales y la pérdida de control de la conducta que puede producir la comida apetitosa, así como en las respuestas impulsivas asociadas con la búsqueda de esta comida, dependientes todas ellas del sistema de recompensa del cerebro.

Así se tienen nuevos avances en la comprensión de los cambios neuronales relacionados con comportamientos de búsqueda de comida que puedan desencadenar desórdenes alimentarios y se destaca la relevancia del receptor DOR como una posible diana terapéutica en estos desórdenes.■

AVANCE *Julio*

Salud Total Médicos y medicinas



Tema del mes
COMIDAS DE VERANO

Alimentos, recetas y preparaciones frescas, saludables y deliciosas. Por supuesto, no faltarán las ensaladas y los platos fríos, donde el aceite de oliva es el mejor acompañante.



Dossier
CALMA TU SED

Las altas temperaturas incrementan las necesidades de hidratación del organismo. Beber agua y refrescos son las opciones más saludables. Pero has de saber elegir los que no llevan azúcares o aportan beneficios extra además de la hidratación.

Belleza
STOP A LAS ARRUGAS

Una de las principales preocupaciones estéticas de las mujeres a partir de los 35 años. Empieza a protegerte de ellas. Y en verano todavía más.





Salud y Deporte
NATACIÓN

Un deporte con beneficios para todo el organismo y que no requiere de una gran preparación física. Anímate a practicarlo.

Y ADEMÁS: HEPATITIS – HIPERHIDROSIS - ALGAS, VERDURAS DE AGUA

** Los contenidos de la revista están sujetos a cambios por motivos editoriales.*

Salud Total Médicos y medicinas

www.revistasaludtotal.com · saludtotal@curtediciones.com

Directora: *Laura Curt.* ***Redacción:*** *Montse Clavero* ***Directora de Arte:*** *Imma Párrizas* · ***Coordinación:*** *Pilar López (saludtotal@curtediciones.com)*
Publicidad*: Susana Carrique, Sonia García, Mª José Giménez y Maribel Gimisó.*
Colaboradores: *Cristina Lobato, Juan Carlos Esteban.* ***Distribución y suscripciones:*** *Encarna Rubia.* ***Tel.:*** *934 121 177.*
Depósito Legal: *B-40391-2009.* ***Impresión:*** *Litografía Rosés.*
Distribución Nacional: *Sgel.* ***México:*** *Importador: C.I.R.S.A. S.A. DE C.V. Distribuidor: IBERMEX, S.A. DE C.V. PVP: 3€.*
PVP: Canarias y aeropuertos 3,20€. ***Se solicitará*** OJD

CURT EDICIONES SA

Consell de Cent, 398. 08009 Barcelona. ***Tel.:*** *933 180 101.* ***Fax:*** *934 126 181. www.curtediciones.com. www.revistasaludtotal.com.*
Presidente Fundador: *Enrique Curt Gómez.* ***Editora:*** *Laura Curt Iborra*

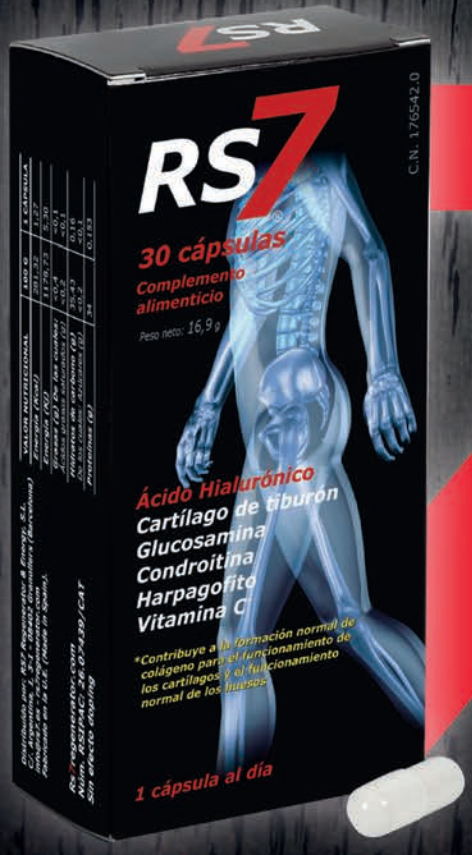
Los artículos que se publican son propiedad del editor, quedando prohibida su reproducción total o parcial sin la autorización precisa.
El editor no se responsabiliza de la opinión de sus colaboradores redaccionales. Printed in Spain. Revista mensual.

OTRAS REVISTAS DEL GRUPO CURT EDICIONES, S.A.:
Busco Casa ~ Cocinas y Baños ~ Cronos ~ El Cine en Casa ~ Embarcaciones Neumáticas ~ Equipamiento Hostelero ~ Gran Hotel ~ Hogares ~ Pesca a Bordo ~ Piscinas y Jardines ~ Profesional Cocinas y Baños ~ 100x100 Regata ~ Skipper ~ The Best Joyas ~ The Best Superyates & Marinas ~ The Best Zapatos y Bolsos ~ Vinos y Restaurantes

RS7
ARTICULACIONES®

RS7 Crema Fisio Forte

RS7 30 Cápsulas





CN 176542.0

CN 188298.1
Nº Reg. AEMPS: 394-PH

1 CÁPSULA AL DÍA ⊕ **ACCIÓN LOCAL**

www.rs7.es

La decisión más complicada **del verano** será escoger el sabor del helado

acofar DERM

Fresa, vainilla, mango, nata, limón...
Sea cual sea tu helado favorito, disfrútalo protegido del sol.

Acofarderm cuenta con la gama más completa de protectores solares, con **las fórmulas y texturas más innovadoras**, prácticas, agradables y de rápida absorción.

Disfruta de un helado mientras tomas el sol **de forma segura**







¡TODOS JUNTOS, SOMOS IMPARABLES!
70 1947-2017

www.acofar.es · Atención al cliente 910 762 111/ 937 360 080
Síguenos facebook.com/farmaceuticosAcofarma / facebook.com/acofar
@acoformuladores es.linkedin.com/company/acofarma

acofarma
acofarma distribución, S.A.