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

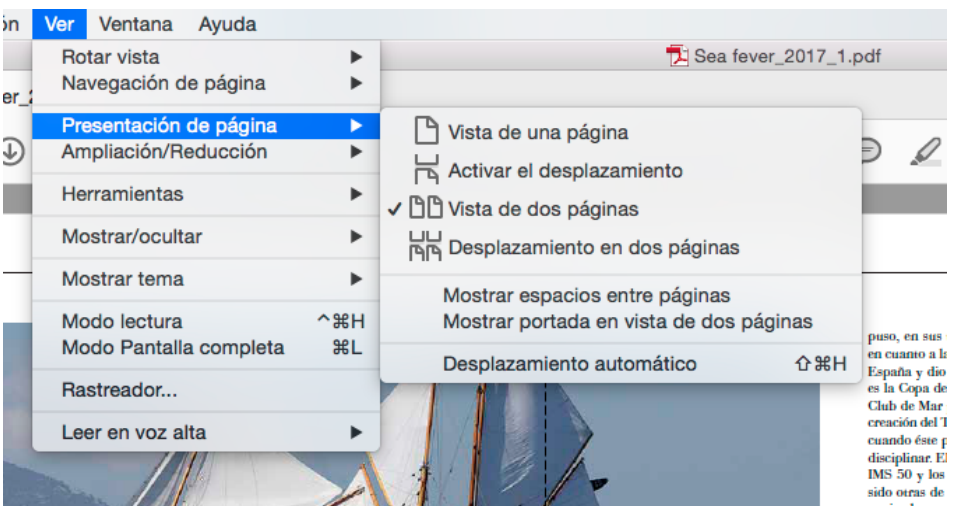
Una vez visualizada su revista en el Adobe Acrobat Reader

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.

nº97 · P.V.P.: 3€ · Canarias y aeropuertos 3,20€ · www.revistasaludtotal.com

Médicos y medicinas

SaludTotal



Dossier

Complementos NUTRICIONALES

UN EXTRA PARA TU SALUD

Tema del mes

¿Intolerancia o alergia a la LACTOSA?

BIENESTAR

Spa Sensations en

Iberostar Gran Hotel Mencey

PIELES ATÓPICAS

En busca de la calma

COLESTEROL

APRENDE A CONTROLARLO

Mariona Ribas

"Descansar bien es el mejor secreto de belleza"

Royal Green Vitamina C Complex

100% NATURAL

¡Disfruta de la vida, mantente saludable!

8 413042 585693 00097

vital

Hidrogen water

by hidrosalud

EL AGUA DEL BIENESTAR

Vital Hidrogen Water es un sistema revolucionario que enriquece el agua con hidrógeno, proporcionándote una hidratación con alto poder antioxidante. La ingesta diaria de agua hidrogenada permite reducir la oxidación del cuerpo, redundando en innumerables beneficios para la salud y retrasando el envejecimiento del organismo.

CONVIERTE AGUA COMÚN EN UN POTENTE ANTIOXIDANTE.

LLÉVATELO A DONDE QUIERAS, GRACIAS A SU DISEÑO PORTÁTIL.

DISFRUTA DE SU GRAN CAPACIDAD DE 2L.

SELECCIONA EL TIEMPO DE HIDROGENADO QUE DESEES.

LIMPIEZA AUTOMÁTICA.

SISTEMA DE RETENCIÓN DE OZONO.

NO PRODUCE CAL.

SIN COSTES DE MANTENIMIENTO.



1,5 LITROS DE AGUA HIDROGENADA PROPORCIONAN UN PODER ANTIOXIDANTE EQUIVALENTE A:

40 ZANAHORIAS

500 MANZANAS

700 PLÁTANOS



El agua hidrogenada neutraliza los radicales libres. Según estudios, su consumo MEJORA MÁS DE **175 ENFERMEDADES Y SÍNDROMES.**

P.V.P.
2.495 €

hidrosalud
CUIDAMOS EL AGUA

NOVEDADES
bonnavita

Preparadas para lo nuevo

Cuando las grandes citas y ferias de salud y alimentación calientan motores para ser los mejores escaparates de las novedades del sector es un buen momento para revisar las soluciones de las que hasta ahora disponemos para combatir afecciones muy comunes y extendidas entre la población. Con este *background* cualquier innovación de las que están a punto de ver la luz será adecuadamente valorada.

Por este motivo en esta edición repasamos con qué contamos en la actualidad para afrontar, por ejemplo, la intolerancia a la lactosa, la dermatitis atópica o la falta de determinados nutrientes y minerales en la dieta, una situación que puede afectar al buen funcionamiento de nuestro organismo. Y también revisamos la oferta de productos para reducir el temido colesterol, que afecta a cerca del 20% de la población española.

En cuanto a soluciones en el mundo de la estética nos centramos en la aparatología láser, sus diferentes longitudes de onda dan respuesta de manera rápida y eficaz a numerosas imperfecciones: depilación, manchas en la piel, cicatrices y arañas vasculares son solo algunas de sus aplicaciones. Eliminar los tatuajes es otra de sus funciones y, aunque parezca extraño, cada vez más demandada. Acerca de esta tendencia estética, de las recomendaciones de seguridad para tatuarse y de cómo cuidar la piel para evitar complicaciones a posteriori hablamos en la sección "La Farmacia responde". ■

SALUD TOTAL CONTIGO EN LA RED

Revista Salud Total (Medicos Y Medicinas) @RevisSaludTotal www.revistasaludtotal.com



Fotógrafa Nazareth Meijide - Estilista Atalante Arés - Maquillaje y peluquería Victoria Rodríguez

SUMARIO

MyM febrero 2018

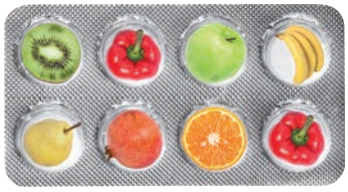
"La parte nunca puede estar bien al menos que el todo esté bien."
PLATÓN

4-7 Entrevista
Mariona Ribas
La actriz catalana, una de las protagonistas de "Amar es para siempre", nos habla de cómo se cuida y de su estilo de vida



14-19 Tema del Mes
Intolerancia a la lactosa

22-33 Dossier



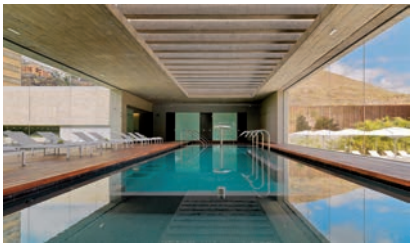
Complementos nutricionales
Para qué sirven, cuándo y cómo tomarlos



34- 39 Salud
¡Fuera el colesterol!

50-51 Historias de éxito
Plameca, más 30 años cuidando de la salud a través de las plantas

40 Saúl Craviotto
Su libro "4 años para 32 segundos" recoge su receta para alcanzar los objetivos personales



52-55 Bienestar
Un Mundo de sensaciones
El Spa Sensations del Iberostar Grand Hotel Mencey

42-45 Pieles atópicas
En busca de la calma



46-48 Mundo Estética
Láser para una piel perfecta

Médicos y medicinas

56-59 La farmacia responde
Tatuajes

62-63 Investigación
La comida hipercalórica, droga para el cerebro

NOVEDAD

ANUNCIADO EN TV

¿INSOMNIO? ¿JET LAG? ¿IRRITABILIDAD? ¿CANSANCIO?

La **melatonina** contribuye a disminuir el tiempo necesario para **conciliar el sueño** y a aliviar la sensación subjetiva de desfase horario (jet lag)*





* Según el REGLAMENTO (UE) N o 432/2012 DE LA COMISIÓN de 16 de mayo de 2012.



INDUCE AL SUEÑO
AYUDA A DESCANSAR MEJOR POR LA NOCHE
REGULA EL RELOJ INTERNO

MEJORA EL ESTADO DE ÁNIMO
REDUCE EL CANSANCIO Y LA FATIGA
MEJORA LA SALUD NEUROMUSUCLAR



DISTRIBUCIONES FELIU, SL TEL.+34.93.474.42.21 WWW.ANAMARIALAJUSTICIA.ES



La fama le ha llegado por su papel en la serie "Amar es para siempre", pero hace más de 20 años que debutó en el mundo de la interpretación y sigue compaginando televisión con teatro

POR MONTSE CLAVERO
FOTOS NAZARETH MEIJIDE
ESTILISTA ATALANTA ARÉS
MAQUILLAJE Y PELUQUERÍA VICTORIA RODRÍGUEZ

Mariona Ribas

La podemos ver cada tarde en la serie de Antena 3TV "Amar es para siempre", donde interpreta a Marta Novoa, una de la protagonistas de esta longeva telenovela. Su personaje es una joven alegre y muy emprendedora, con la que tiene bastante en común. Porque tras su gran sonrisa y enormes ojos azules, Mariona Ribas es una mujer llena de proyectos e inquietudes que van más allá de la interpretación, que es la principal. En la actualidad está estudiando a distancia la carrera de Psicología, es una auténtica artista de las agujas de coser, tejer y hacer ganchillo, y ha puesto en marcha su propio negocio online. Una tienda de ropa y complementos infantiles que confecciona de manera artesanal con su madre. De sus múltiples actividades y de cómo se cuida hablamos con Mariona en esta entrevista.





MUY PERSONAL

- **Un plato:** Escudella amb pilota de Nadal (un plato típico del día de Navidad en Cataluña)
- **Un vino:** Un buen tinto en buena compañía.
- **Una película:** "Conociendo a Julia"
- **Un autor:** Me encantan los libros de Elisabet Benabent. Los devoro.
- **Un actor o actriz:** Laura Linney
- **Tu prenda preferida:** La sonrisa
- **Un sueño por cumplir:** Trabajar en alguna producción inglesa en el Reino Unido.

"No hay mejor secreto de belleza y salud que descansar y dormir bien"

¿Cuidas en general tu alimentación?
Sí, procuro comer de todo y variado: verduras, carne, pescado, fruta...
¿Te gusta cocinar?
Sí, una afición que comparto con mi padre y mi hermana. Me encanta recopilar recetas de amigas, así me acuerdo de ellas cada vez que cocino sus platos.
¿Cuál es tu plato estrella?
El que siempre me reclaman es el pollo al curry con arroz aromático... ¡será que me sale rico!
¿Qué desayunas un día cualquiera?
Café con leche de almendras y tostada con aguacate, queso o jamón.
¿Has hecho régimen para adelgazar en algún momento de tu vida?
He introducido cambios en la alimentación para hacerla más equilibrada y saludable.
¿Has tomado complementos nutricionales (para la piel, el cabello y las uñas...?
Cuando ha sido necesario sí, sobre todo para las uñas.
¿Tienes un secreto de belleza?
El mayor secreto de belleza que existe es descansar y dormir. Intento aplicarlo siempre que puedo y no sólo para la belleza exterior, sino para el bienestar interior que es lo más importante.
¿Cómo te cuidas la piel?
La limpio bien por las noches y la hidrata por la mañana y por la noche.
¿Sigues algún tratamiento?
Limpiezas faciales de manera periódica para mantener la piel limpia e hidratada.
¿Qué llevas siempre en el bolso?
Siempre llevo conmigo mi kit para tejer o hacer ganchillo... Las esperas en el camerino a veces son largas y es una bonita manera de aprovechar el tiempo. Ah! Y también llevo hidratante para los labios.
¿Qué opinas de la presión de la sociedad para que las mujeres ofrezcan una imagen siempre joven?
Considero que sólo es una pieza de un engranaje que limita a la mujer a su imagen y físico, que nos obliga a encajar en estándares imposibles de talla, edad y apariencia, y que olvida el resto.
¿Qué opinas de la cirugía estética?
Creo que hace una gran labor en la cirugía reconstructiva, sobre todo para pacientes de cáncer de mama que han tenido que someterse a una mastectomía.
¿Practicas algún deporte?
De una forma u otra toda la vida he practicado deporte: danza, body combat, yoga, Pilates...



© Javier de Agustín



© Manuel Fiestas



© Javier de Agustín

Veinte años de profesión

Desde hace un par de años Mariona se pone en la piel de Marta Novoa, una de las protagonistas de las últimas temporadas de la serie "Amar es para siempre" (Antena3TV). Pero antes ya había participado en diversas series de Telecinco, como "MIR", "Amistades peligrosas" y "Hospital Central"; de Cuatro, "Gominolas"; y de Antena 3, "El internado". El año 2016 se incorporó al reparto de "Amar es para siempre". A pesar de su juventud (33 años) su debut en televisión fue hace casi 20 años en TV3 con la serie "El corazón de la ciudad", donde interpretaba a Marta, el gran amor de David, personaje interpretado por un jovencísimo Quim Gutiérrez.

"Siempre llevo en el bolso un kit para tejer o hacer ganchillo"

¿Realizas algún tipo de técnica de relajación? ¿Qué te aporta?
Actualmente practico yoga siempre que puedo. Me ayuda a desconectar y a centrarme en mi cuerpo para liberar tensiones y practicar la concentración.
¿En qué te gusta invertir el tiempo libre? Tengo entendido que te encanta coser.
Hace años que empecé mis estudios en Psicología en la universidad a distancia (UOC) y le dedico gran parte de mi tiempo libre. Coser es una afición (y algo más) a la que también le dedico muchísimo tiempo.
Háblame un poco de Cuddles BCN, tu tienda on-line.
Es un proyecto que empecé con mi madre donde creamos y cosemos a mano todos los productos; hemos creado una línea de accesorios y elementos decorativos para bebés y niños y niñas. Utilizamos primera materia de proveedores locales y apostamos por las fibras naturales como el algodón o el lino.
¿Qué te animó a poner en marcha ese proyecto?
La persona que nos dio el empujón fue mi hermana Natalia. Al nacer mis sobrinos empezamos a hacer cositas para

"Recopilo recetas de amigas y cuando las hago me acuerdo de ellas"

ellos y para decorar sus habitaciones. Ella nos animó a lanzarnos y a abrir la página web (www.cuddlesbcn.com).
¿Esperabas el éxito de tu personaje en "Amar es para siempre"?
La verdad es que nunca generé unas expectativas concretas sobre el personaje... pero estoy muy contenta de la respuesta del público y de haber podido dar continuidad una temporada más a Marta. Es un personaje muy bonito y con una variedad de matices maravillosa.■



CUIDA LAS VÍAS RESPIRATORIAS CON DROSERA

Aquilea Mucus ayuda a mantener la salud de las vías respiratorias y contribuye a mantener el nivel óptimo de mucosidades gracias a la drosera, planta que contribuye a mantener en nivel óptimo las vías respiratorias. También contiene serratiopeptidasa, N-acetilcisteína, própolis y vitamina C que contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario y a la protección de las células frente al daño oxidativo. Recomendado en personas que deseen mantener el nivel óptimo de las mucosidades y la salud de las vías respiratorias.



FARMACONFORT RENUEVA SU IMAGEN

Coincidiendo con la llegada de 2018 Farmaconfort presentó sus novedades en su gama de productos de higiene femenina: la renovación del packaging. Mediante la implantación del nuevo diseño en sus referencias, la marca dota de una mayor coherencia a su gama de compresas, tampones y protegeslips, en los que destaca una imagen más fresca, limpia y actual. Con este nuevo packaging pretende acercarse también a un público más joven, con un pack más atractivo a la vista.

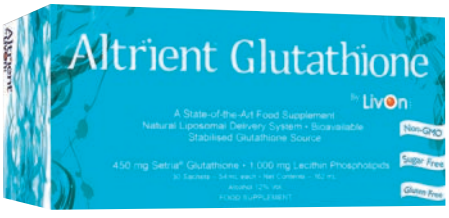
La App de Top Doctors incorpora videoconsulta y chat médico

Top Doctors (www.topdoctors.es) continúa incorporando funcionalidades tecnológicas a sus servicios que permitan el acercamiento y la mejora de la comunicación entre los pacientes y los profesionales de la salud. La compañía acaba de anunciar la incorporación a su app, que ya contaba con servicio de evaluación de síntomas y gestión de reserva de citas, la posibilidad de mantener chat privado y videoconsulta sanitaria, convirtiéndola en la más integral del mercado, la única que pone en contacto directo a los pacientes con los mejores médicos de la sanidad privada a nivel mundial.



TEVA REFUERZA SU LÍNEA GASTROINTESTINAL

La empresa Teva ha lanzado tres nuevos medicamentos genéricos para el cuidado gastrointestinal. Se trata de Rabeprazol, indicado en el tratamiento de la úlcera duodenal activa, la úlcera gástrica activa benigna, la Enfermedad de Reflujo Gastroesofágico (ERGE), el Síndrome de Zollinger-Ellison y sirve para la erradicación del Helicobácter Pylori. El Esomeprazol para el tratamiento de la ERGE y, en combinación con el régimen terapéutico antibacteriano apropiado, para la erradicación del Helicobácter Pylori, y Pantoprazol Tevagen ,que se utiliza en el tratamiento de la enfermedad por reflujo gastroesofágico sintomático y en el tratamiento a largo plazo y prevención de las recaídas de la esofagitis por reflujo.



ANTIOXIDANTE LIPOSOMAL, MÁXIMA EFICACIA

El glutatión es una pequeña proteína formada por 3 aminoácidos: cisteína, ácido glutámico y glicina, y se encuentra en el citoplasma de las células, siendo su principal función el desecho del desperdicio de las células. Altrient Glutathione es un glutatión liposomal clínicamente probado denominado Setria®, que ofrece ventajas significativas. Altrient son los primeros suplementos de salud y belleza liposomal premium en el mundo, utilizando una Tecnología de Encapsulación liposomal (TE) avanzada, para maximizar la absorción de nutrientes. La innovadora fórmula de gel asegura que estos nutrientes, que son difíciles de absorber, sean capaces de pasar intactos a través de nuestro sistema digestivo, entrar inmediatamente en nuestro torrente sanguíneo y ser entregados en nuestras células, donde más los necesitamos.

VIAFARMA®

SaludNatural EN TU FARMACIA



Viahepa®

COMBATE LOS EXCESOS



RABANO NEGRO,
ALCACHOFA, MENTA, ALOE VERA,
CARDO MARIANO, MILENRAMA,
DESMODIUM, HINOJO,
MANZANILLA, BOLDO,
GENCIANA

C.N.: 186786.5

VIAFARMA

T. 980 67 07 23
info@viafarmaecologica.com
www.viafarmaecologica.com

Sierra Cazorla

Agua Mineral Natural

¿Por qué nuestra agua es única?

Descubre los parámetros más utilizados para valorar la calidad del agua

Sodio

menos es mejor

Comparativa de SODIO* mg/litro

Los profesionales de la salud recomiendan generalmente aguas bajas en sodio.

SIERRA CAZORLA	1,26
SOLÁN DE CABRAS	5,10
FONT VELLA	**12,30/8,10
LANJARON	5,50
BEZOYA	1,36
AQUAREL	**4,70/10,00
FONT D`OR	9,20
VILADRAU	12,20

"El agua baja en sodio está indicada para la preparación de alimentos infantiles. Es ideal para dietas pobres en sodio y, además, ayuda a controlar la presión arterial".

Magnesio

más es mejor

Comparativa de MAGNESIO* mg/litro

**CANTIDADES RECOMENDADAS	17-35
SIERRA CAZORLA	48,50
SOLÁN DE CABRAS	25,6
FONT VELLA	**11,50/22,50
LANJARON	12,90
BEZOYA	0,91
AQUAREL	**2,30/4,00
FONT D`OR	3,20
VILADRAU	4,20

"El magnesio ayuda a fijar el calcio y el fósforo en huesos y dientes. Actúa controlando la flora intestinal y contribuye al buen funcionamiento de intestino y corazón. La ingesta de 2 litros de agua Sierra Cazorla aporta el 30% de la cantidad diaria recomendada. Comprobar este parámetro con cualquier otra agua.

Bicarbonatos

más es mejor

Comparativa de BICARBONATOS* mg/litro

**CANTIDADES RECOMENDADAS	200-500
SIERRA CAZORLA	408,70
SOLÁN DE CABRAS	284
FONT VELLA	**167/312
LANJARON	131
BEZOYA	21
AQUAREL	**13,20/115
FONT D`OR	78,80
VILADRAU	114

"Alto poder digestivo y diurético. Los bicarbonatos tienen un efecto neutralizante de las secreciones gástricas, por lo que estimulan y favorecen una correcta digestión. Además, el bicarbonato ayuda a regular la concentración de sustancias insolubles en el riñón, es un antiácido natural y gran alcalicitante".

Calcio

más es mejor

Comparativa de CALCIO* mg/litro

**CANTIDADES RECOMENDADAS	30-90
SIERRA CAZORLA	78,60
SOLÁN DE CABRAS	59,40
FONT VELLA	**43,20/86,10
LANJARON	26,60
BEZOYA	5,26
AQUAREL	2,20/34
FONT D`OR	26,40
VILADRAU	28,50

"El calcio juega un papel importante en el fortalecimiento de huesos y dientes. Está especialmente recomendado en épocas de crecimiento y para en la tercera edad, ayudando a prevenir problemas óseos."



*Datos obtenidos de las etiquetas adjuntas a envases comercializados por las propias marcas en septiembre de 2014, salvo error tipográfico.

** Según F. Kozisek en su informe Health Risks From Drinking Demineralised Water, elaborado para la Organización Mundial de la Salud, Ginebra, 2004.

***Datos correspondientes a los diferentes manantiales de los que se provee la marca.

INSOMNIO EN EL EMBARAZO



Un estudio liderado por la Universidad de Granada, publicado en European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology, señala que el 64 por ciento de las mujeres embarazadas padece insomnio durante el tercer trimestre de la gestación, una cifra diez veces superior a la de mujeres que sufren este problema antes de su embarazo. La investigación revela que el 44 por ciento de las mujeres padecen insomnio en el primer trimestre de embarazo, el 46 por ciento en el segundo y el 64 por ciento en el tercero.

Obesidad femenina y enfermedad



Tener sobrepeso u obesidad incrementa de forma exponencial el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular o cáncer. Es la conclusión del estudio Fresco, liderado por investigadores del Hospital del Mar de Barcelona, que ha analizado el seguimiento durante 10 años de 54.446 personas. Publicado en Preventive Medicine, revela que el impacto es mayor en las mujeres obesas, que tienen 5 veces más riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular y 12 veces más de desarrollar un cáncer que las que tienen un peso normal.



ALERGIA AL POLEN **TAMBIÉN EN INVIERNO**

Aunque es habitual que las alergias a pólenes se desarrollen durante la primavera, este tipo de reacciones alérgicas también se presenta en invierno. Así lo explica la Dra. Inmaculada Herrera, médico especialista en Alergología de Clínica Creu Blanca. La frecuencia de alergia al ciprés, cada vez más usado en jardines particulares, se sitúa entre el 20% y el 40%. En ciudades como Madrid y Barcelona, entre el 40 y el 50% de alérgicos al polen está sensibilizado con los cipreses. Otros árboles y plantas que liberan polen al ambiente en meses de invierno son el fresno, el aliso, el avellano, el álamo, el chopo, la artemisa, el sauce y la parietaria.



EN PORTADA

Royal Green

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS 100% NATURALES









Elaborados con ingredientes orgánicos, sin productos químicos y presentados en cápsulas vegetales aptas para vegetarianos y veganos

El objetivo de Royal Green es contribuir a que las personas disfruten de la vida de forma saludable. Para ello solo utilizan ingredientes de la más alta calidad. Naturaleza siempre pura, segura y, si es posible, certificada y orgánica.
Los ingredientes orgánicos son un regalo de la naturaleza y a nosotros, Royal Green, nos apasiona ofrecer lo que ella nos proporciona. Cuidamos de nuestro hermoso planeta y apoyamos activamente a la agricultura orgánica y a la agricultura sostenible en todo el mundo. Gracias, naturaleza.



En Royal Green utilizamos productos 100% naturales y ningún producto químico, conservante, edulcorante sintético o potenciador de sabor. No olvidemos que el 99% de los suplementos alimenticios en el mercado son sintéticos. Algunos ejemplos de los componentes que utilizan son el ácido ascórbico, ascorbato de calcio (éster-C) o ascorbato de potasio.
A ello se añade que nuestros complementos se presentan en cápsulas vegetales; totalmente preparadas para vegetarianos y veganos y, además, no contienen gelatina.
En Royal Green ofrecemos una amplia gama de complementos alimenticios para cuidar de manera óptima de tu salud y belleza. Y podríamos decir que los encontramos en dos tipos de grupos, los biológicos y los naturales.



GARANTÍAS DE MÁXIMA CALIDAD

En Royal Green nos aseguramos de que nuestros productos sean totalmente naturales, pasando por todo tipo de controles y pruebas de manera que podamos certificar su máxima calidad.
NL-BIO-01 es la primera certificación que obtenemos, ya que desde el 1 de julio de 2010 es totalmente obligatoria para todos los productos orgánicos. El control de los productos con la marca de calidad se lleva a cabo mediante Control Union Certifications y SKAL BIO Control de una forma estricta y es de una calidad de confianza.
Por otro lado, contamos también con el sello holandés de calidad EKO. El control de los productos con una marca de calidad ecológica europea. Este sello indica que el producto proviene de la agricultura ecológica. El estándar de agricultura orgánica se basa en la preservación del medio ambiente, la naturaleza y el paisaje y el bienestar de los animales. Además, garantiza que no se usan pesticidas químicos ni fertilizantes artificiales. Tampoco se usan semillas genéticamente modificadas y los ganaderos tienen una forma amigable de trabajar con los animales.
Nuestro objetivo es acercar a las personas los beneficios que nos aporta la naturaleza, y demostrar que puede hacerse sin necesidad de explotarla o dañarla, sino viviendo en armonía con ella.

BIOLÓGICOS

Entre los productos biológicos encontramos Turmeric Complex, que contiene una potente combinación de cúrcuma, jengibre y pimienta negra. Asimismo, la Vitamina C Complex es un complejo de vitaminas compuesto por una poderosa combinación de setas Shitake, Cordyceps, Maitake y Reishi; junto con esta última, la vitamina C contribuye en la función regularizadora del sistema inmune. Además, es una de las únicas vitamina C certificadas del mercado. Por otro lado, la Spirulina de Royal Green, contiene más de 60 ingredientes activos, como la vitamina B12, los beta-carotenos y las proteínas.
Pero no solo hay estos. Entre los productos biológicos también se encuentran la Vitamina B Complex, la Vitamina D3, Selenium Complex (una gran combinación de jengibre, cúrcuma, romero y canela), Mushroom (con una mezcla de 7 hongos; Maitake, Reishi, Cordyceps, Enokitake, Zhu Ling, Shiitake y Melena de León), Iron Complex (hierro), Magnesium (primer producto que contiene magnesio, vitamina d2 y ashawandha con certificación orgánica en el mismo producto), Maca, con certificado orgánico, que ayuda a normalizar las funciones del cuerpo, como el estrés, la tensión, el cansancio, etc.
Y, finalmente, Vitamina C Camu Camu, un complemento de Vitamina C fantástico que proviene de un pequeño árbol llamado Myrciaria.





DÓNDE ENCONTRARLOS

Si lo desea, puede encontrar los complementos alimenticios de Royal Green en las mejores farmacias, herbolarios, dietéticas y bienestar, centros de nutrición deportivos y también en páginas webs especializadas como por ejemplo www.figuraybelleza.com.

Si necesitan más información no duden en contactarnos llamando al 93 540 80 38.

¡Anímese a disfrutar de la vida y a mantenerse saludable!

NATURALES

Como complementos alimenticios naturales podemos hallar, en primer lugar, la Astaxantina, la llamada perla de la belleza, por su gran acción antioxidante, un fantástico producto para el rostro, ya que ayuda a reducir las manchas de la piel y evita la degradación del colágeno, evitando así las arrugas. También protege tu piel de los rayos solares.
También encontraremos Flora Gold, un gran prebiótico que aporta 8 mil millones de UFC (unidades formadoras de colonias) por cada 2 comprimidos en el momento de su producción, Aceite de Algas (especial para veganos), Fish Oil Omega-3 (aceite de pescado), Bone Food, que ayuda a contribuir el mantenimiento de los huesos, y reúne los 4 ingredientes más importantes; calcio y magnesio (algas calcáreas), vitamina K2 (MK7) y vitamina D3.
Y por último, pero no menos importante, Multiman, un multivitamínico específico para él y, Multiwomen, multivitamínico especial para ella, ya que el cuerpo de la mujer y el del hombre no funcionan de la misma manera y les aporta las vitaminas y minerales especiales que necesitan cada uno de ellos. ■

www.royal-green.eu

Incluida en nuestra alimentación desde hace siglos, su incidencia en la salud tiene luces y sombras. Entre estas ser origen de intolerancias y alergias cada vez más extendidas



INTOLERANCIA A LA LACTOSA



POR ANNA CASTEL

La leche es uno de los alimentos que más debate genera. Este alimento forma parte de la dieta tradicional de occidente y la pirámide alimentaria recomienda consumir de dos a tres raciones al día. Su aporte de proteínas y calcio es indudable, sin embargo, son muchas las personas que refieren molestias e incluso problemas de salud después de ingerirla, ya sea bebida como en forma de derivados (quesos, yogur).

La Sociedad Española de Patología Digestiva (SEPD) y la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG) han determinado que entre un 30 y un 50% de la población española padece intolerancia a la lactosa (el azúcar de la leche), que no debemos confundir con alergia, pues son dos procesos totalmente distintos. La alergia es generalmente a las proteínas de la leche (caseína, lacto albúminas y lacto globulinas).

¿ALERGIA?

Cristina Lobato, farmacéutica y colaboradora habitual de Salud Total, explica que "la alergia es un tipo de reacción que afecta al sistema inmunológico. El alimento actúa como un alérgeno provocando síntomas desde moqueo, estornudos, urticarias, picores, cefaleas, dolor abdominal, cólicos, diarrea, hinchazón incluso shock anafiláctico. Suelen ser reacciones rápidas, pero a veces pueden tardar días. En muchos casos, este tipo de reacciones se heredan y se identifican, casi siempre, en los primeros años de vida."

Muchos creen ser alérgicos a un determinado alimento pero, en realidad, estas reacciones inmunológicas no son tan comunes, aparecen en el 1,4-3,6% de la población adulta y en el 5-8% en la infantil. Se suelen superar en la mayoría de los casos antes de los tres años en según qué tipo de alergias, como la del huevo y la leche de vaca.

¿O INTOLERANCIA?

Respecto a las intolerancias, la farmacéutica informa que "es un tipo de hipersensibilidad no alérgica que puede estar relacionada con mecanismos metabólicos, tóxicos, enzimáticos o incluso psicológicos. El cuerpo no consigue digerir alguno de

EL NIVEL DE HIPERSENSIBILIDAD A LA LACTOSA VARÍA EN CADA PERSONA, NO EXISTE UN UMBRAL ÚNICO



ATENCIÓN A ESTOS PRODUCTOS

Lee con atención las etiquetas pues muchos de estos productos contienen lactosa en su elaboración aunque de entrada no lo imagines

- ✔ **Embutidos**
- ✔ **Salchichas,**
- ✔ **Hamburguesas**
- ✔ **Helados**
- ✔ **Margarina**
- ✔ **Galletas**
- ✔ **Chocolates**
- ✔ **Bollería industrial**
- ✔ **Aperitivos salados**
- ✔ **Precocinados**
- ✔ **Barritas energéticas**
- ✔ **Salsas**
- ✔ **Algunos medicamentos**







FUENTES DE CALCIO ALTERNATIVAS

La falta de leche en la dieta puede producir falta de calcio, vitamina D (necesaria para la absorción del calcio), riboflavina y proteínas. Por tanto, resulta esencial consumir productos ricos en estas sustancias para suplir esa carencia.

Calcio: Sardinas, salmón, tofu, gambas, col, espinacas, bróquil, berros, alubias y garbanzos, almendras, sésamos e higos secos.

Vitamina D: Aunque la crea el propio organismo cuando se expone al sol, una rica fuente es el hígado de bacalao.

los componentes del alimento. La frecuencia de este tipo de reacciones es 5-10 veces mayor que las de tipo alérgico. Las más importantes por su elevada frecuencia son la intolerancia al gluten y a la lactosa, pero hay muchas más. Son procesos difíciles de detectar sin una analítica, pues la relación causa/efecto es difícil de establecer; a veces se convive con ellas atribuyéndolas simplemente a una mala digestión o se confunden con otras patologías."

Las reacciones alérgicas suelen estar relacionadas con la presencia de anticuerpos IgE. En cambio, las intolerancias suelen caracterizarse por una aparición más tardía de los síntomas y suelen relacionarse con la presencia de anticuerpos IgG. Los síntomas en ocasiones aparecen varios días después de haber consumido los alimentos reactivos, haciendo difícil identificar la causa.



Dos reacciones distintas*

	INTOLERANCIA A LA LACTOSA	ALERGIA A LA PROTEÍNA DE LA LECHE
Origen de la dolencia	Deficiencia enzimática	Reacción inmunológica
Causa	Lactosa (azúcar)	Proteína de la leche
Síntomas	Gases, diarrea, hinchazón	Eccema, diarrea, anafilaxis
Perfil población	Principalmente adulta	Principalmente infantil
Tratamiento	Eliminación de la lactosa	Fórmulas especiales alternativas

*Fuente: Asociación de Intolerantes de la Lactosa (ADILAC)



¿CÓMO NOS AFECTA?

Pero ¿cuál es el mecanismo por el que el cuerpo es intolerante a la lactosa? La intolerancia a este azúcar, presente en las leches de todos los mamíferos, significa que nuestro intestino delgado no produce suficiente lactasa (enzima) para absorber correctamente la lactosa que ingerimos. Esta, digerida parcialmente o no digerida, pasa al intestino grueso y es allí donde es descompuesta por las bacterias del intestino grueso, generando sustancias de desecho, como hidrógeno (H2), anhídrido carbónico (CO2), metano (CH4) y ácidos grasos de cadena corta que provocan los síntomas mencionados: dolor en la zona del vientre, hinchazón abdominal, diarrea, etc. Esta afección es también conocida como intolerancia a productos lácteos, deficiencia de disacaridasa y deficiencia de lactasa.

NIVELES DE SENSIBILIDAD

La hipersensibilidad a la lactosa, que es como se debería llamar, puede variar ampliamente, por este motivo denominarla intolerancia no es correcto pues da a entender que no se tolera ninguna cantidad de ese alimento, cuando son muchas las personas con hipersensibilidad que pueden consumir cierta cantidad sin problema. Algunas notan sus efectos de forma inmediata tras consumir pequeñas dosis, mientras otras tienen un umbral de sensibilidad más alto y por tanto cuesta más reconocer la relación causa-efecto.

Estas diferencias, tal como explican en ADILAC (Asociación de Intolerantes a la Lactosa) hacen que haya personas que permanecen asintomáticas toda su vida pues su umbral de tolerancia de lactosa al día es más alto. Por eso hay personas que toleran perfectamente los quesos (que contienen si son cura-

EL GRADO DE INTOLERANCIA PUEDE CAMBIAR CON EL TIEMPO Y EL ESTADO DE SALUD



dos muy poca lactosa) o los yogures (donde gracias a sus bacterias parte de la lactosa se ha convertido en ácido láctico) y, en cambio, presentan síntomas claros al ingerir un vaso de leche. Cada uno debe conocer cuál es su nivel de tolerancia, aunque conviene sabe que esta puede cambiar con el tiempo y con el estado general de salud.

Por suerte, en la actualidad es sumamente fácil encontrar productos sin lactosa en los supermercados y establecimientos de alimentación sin necesidad de acudir a un comercio de dietética o especializado. La proliferación de este tipo de productos y la estrategia de márketing que hay detrás de ellos responden a una base real: las alergias e intolerancias alimentarias son cada vez más comunes.

SIN TRATAMIENTO

El único tratamiento para la intolerancia a la lactosa (IL) es el seguimiento de una dieta de reducción/exclusión de la misma adaptada al nivel de tolerancia de cada individuo con mala digestión de la lactosa, tal como informa la Asociación Española de Intolerantes a la Lactosa de España (ADILAC) en su página web. Como hay tanta variación (hay tantos niveles de tolerancia como personas) no se puede establecer un umbral único de lactosa para todos los intolerantes a la lactosa de forma genérica.

Aunque en informe Opinión Científica de la EFSA (2010) establecía algunas conclusiones extraídas de diferentes paneles de estudio que pueden servir de orientación.

LOS SUPLEMENTOS DE LACTASA PERMITEN A LOS AFECTADOS CONSUMIR LÁCTEOS DE FORMA OCASIONAL



UN GEN EVOLUCIONADO

Hay diferentes hipótesis, pero no hay una explicación clara de por qué es tan frecuente la intolerancia, aunque cada vez tiene más peso la teoría de la sobreexposición. Sin embargo, el componente genético y la capacidad del medio para influir en nuestro ADN son factores a tener muy en cuenta. De aquí, otra de las hipótesis que intenta explicar esta afectación tan masiva, la que considera que los pueblos que han sido tradicionalmente ganaderos y que, generación tras generación, se han alimentado de la leche de los animales después de la materna presentan menos casos que los pueblos no acostumbrados a su consumo.

Para sustentar esta teoría se manejan los siguientes datos: la mayoría de la población mundial adulta tiene déficit de lactasa, excepto la población del norte y centro de Europa donde los habitantes de esas regiones, hace 7.500 años, comenzaron a hacerse ganaderos y consumir leche de cabras y vacas para alimentarse.

Tantos siglos dieron origen a una mutación genérica que les permitió metabolizar los azúcares de la leche. Algo similar sucedió con las tribus nómadas de África y Oriente Medio. De hecho el mundo se divide entre los que toman leche únicamente durante la infancia (65-70% del total) y quienes la consumen durante toda la vida. En España y países del sur del continente, la intolerancia a la lactosa está entre el 30 y el 50% mientras que en Suecia, donde sus antiguos pueblos se iniciaron en la ganadería y el consumo de leche animal siglos antes, la incidencia es solo del 2%.

· La mayoría de personas con mala digestión o IL pueden tolerar 12g de lactosa en una dosis única (si se ingiere con otros alimentos) sin presentar síntomas o siendo muy leves.

· Muchas personas con mala digestión o IL presentan síntomas apreciables en dosis únicas de 24g pero toleran dosis diarias de entre 20-24g distribuidas a lo largo del día (si se ingiere con otros alimentos).

· La mayoría de personas con mala digestión o IL presentan síntomas severos si consumen 50g de lactosa a lo largo del día.

· En algunas personas se describe la aparición de síntomas tras la ingesta de 6g de lactosa.

A la vista de estas conclusiones podemos decir que lactosa junto con otra comida y repartir su ingesta durante el día puede ayudar a su tolerancia a determinadas personas, pero que en definitiva no existe un umbral único para todos los intolerantes a la lactosa.

ALIADOS DE TU BIENESTAR

Los productos bajos o sin lactosa son la gran solución para quienes no quieres renunciar al sabor y propiedades nutritivas de la leche de vaca. Desde hace unos años puedes encontrar en el mercado marcas cuya lactosa se ha eliminado o hidrolizado previamente de forma parcial (denominadas bajas en lactosa) o total (las conocidas sin lactosa). Una oferta que se ha complementado con la introducción de derivados lácteos, también sin lactosa, como mantequilla, quesos de diferentes variedades –gouda, emmental, etc.– , presentaciones – rallados, para fundir–, además de yogures, flanes, batidos, nata, etc.

Si comes fuera de casa, los suplementos de lactasa son una excelente opción para consumir productos lácteos de forma ocasional. Se recomiendan para uso esporádico. Estas pastillas aportan a nuestro organismo la lactasa que necesitamos para digerir la lactosa de una comida en concreto, así que deberás de tomarla cada vez que hagas una comida porque su efecto es momentáneo. Su principal inconveniente radica en encontrar tu dosis adecuada, ya que ésta siempre dependerá de la relación entre el grado de tolerancia y la cantidad de lactosa ingerida. ■



COMER CARNE DE **CONEJO**, UNA SANA COSTUMBRE



La época navideña es sinónimo de excesos con la comida que, pasadas las fiestas, conviene compensar. El incremento de la ingesta de productos con una destacada presencia de grasas nocivas, sal y azúcares marca la necesidad de una dieta a la que la carne de conejo tiene mucho que aportar. Tal y como destaca la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria, SEMERGEN, en sus Documentos Temáticos, esta carne resulta de gran interés por su gran presencia de proteínas de alto valor biológico, vitaminas y minerales, su bajo aporte de calorías y su escaso contenido en sodio. Las guías nutricionales de estos facultativos destacan la importancia del consumo de esta carne para todos los colectivos y franjas de edad. Un elemento indispensable de nuestra tradición gastronómica que convence a los profesionales de la salud.

ASANA, LÍNEA COMPLETA DE LÁCTEOS ECOLÓGICOS

Ya está a la venta Asana, una innovadora marca que engloba toda una línea de productos elaborados con la mejor leche de los Alpes austriacos y producida en cooperativas ganaderas ecológicas. Asana se diferencia de las demás propuestas lácteas por ser la única que tiene toda una gama de productos ecológicos con sello ECO de la Unión Europea. Además, se distingue por su sabor delicioso y por su alta calidad, conseguida gracias a la pureza de su origen, la alimentación del ganado y la raza de las vacas.





COMIENZA LA TEMPORADA DEL BACALAO SKREI

La marca Royal de Copesco & Sefrisa lanza diversos formatos de Bacalao Skrei, una selecta especie de temporada que, únicamente, se pesca en Noruega, entre los meses de enero y abril. Considerado como el mejor bacalao del mundo, realiza un viaje de mil kilómetros desde el océano Ártico hasta el Atlántico. Esta épica travesía le confiere a este bacalao salvaje y de temporada unas características organolépticas muy exclusivas, con un sabor más intenso y una carne más jugosa. ROYAL lanza nuevo formatos, prácticos y cómodos, para incluir este bacalao de alta gama en la cocina diaria, que destaca por su firmeza y por la exquisitez de su carne que se deshace en tiernas lascas.





BEBER AGUA ALCALINA IONIZADA, UNA INVERSIÓN EN SALUD

Las jarras filtrantes Alkanatur depuran, alcalinizan e ionizan el agua para consumo diario



Todos estamos buscando el elixir de la eterna juventud, vivir lo máximo posible con la mejor calidad de vida, sabemos que la prevención es una de las claves mas importantes para lograrlo. La medicina integrativa, aquella que reúne lo mejor de la medicina natural y lo combina con la medicina basada en la ciencia, demuestra un efecto positivo para el ser humano y puede ayudarnos a prolongar y obtener una mejor calidad de vida.

Estamos compuestos de un 70% de agua, la calidad de la que consumimos es fundamental para la supervivencia.

El líquido intersticial (el que rodea a nuestras células) debe tener unas cualidades básicas:

Ph Alcalino: Con la edad se ralentizan los mecanismos para eliminar los residuos ácidos que nuestro estilo de vida genera (alimentación industrial acidificante, químicos ambientales, estrés, etc), necesitamos aportar bicarbonatos para eliminarlos eficazmente. La ingesta de alimentos alcalinizantes es el mejor método. Un agua de pH 9 es especialmente fácil de ingerir y de asimilar, es económica y podemos beberla a diario.

Existen unas tiras reactivas de alta precisión que ayudan a conocer nuestro pH corporal, el objetivo sería mantenerlo en pH 7.

Aporte equilibrado de minerales alcalinos, como el calcio, el magnesio y el potasio son elementales para preservar la salud celular.

Estrés Oxidativo. Como comentamos anteriormente, el estilo de vida actual crea las condiciones idóneas para la proliferación de los radicales libres, el envejecimiento prematuro y la aparición de muchas enfermedades. Con el paso del tiempo, las defensas antioxidantes merman y necesitamos una ayuda extra. El agua alcalina ionizada, debido a su bajo peso molecular la mejor opción para combatirlos de forma eficaz.

SI ERES PROFESIONAL DE LA SALUD O PROPIETARIO DE UN ESTABLECIMIENTO DE PRODUCTOS NATURALES PUEDES RECOMENDAR NUESTROS PRODUCTOS



BENEFICIOS DEL AGUA FILTRADA CON ALKANATUR

Alkanatur, consciente de la importancia del agua para la salud, ha decidido fabricar en España una jarra con unos filtros patentados que ayudan a depurar, alcalinizar e ionizar el agua. La jarra cuenta con certificaciones que aportan las mayores garantías, como la apta para estar en contacto con los alimentos y antibacterias, emitida por el prestigioso Instituto de Cerámica de Galicia (Universidad de Santiago de Compostela) o el Instituto de Investigación Biosanitaria (Universidad de Granada), dirigido por el prestigioso experto mundial en disruptores endocrinos Dr. Nicolás Olea, avalando que nuestros plásticos están libres de los temidos disruptores endocrinos.

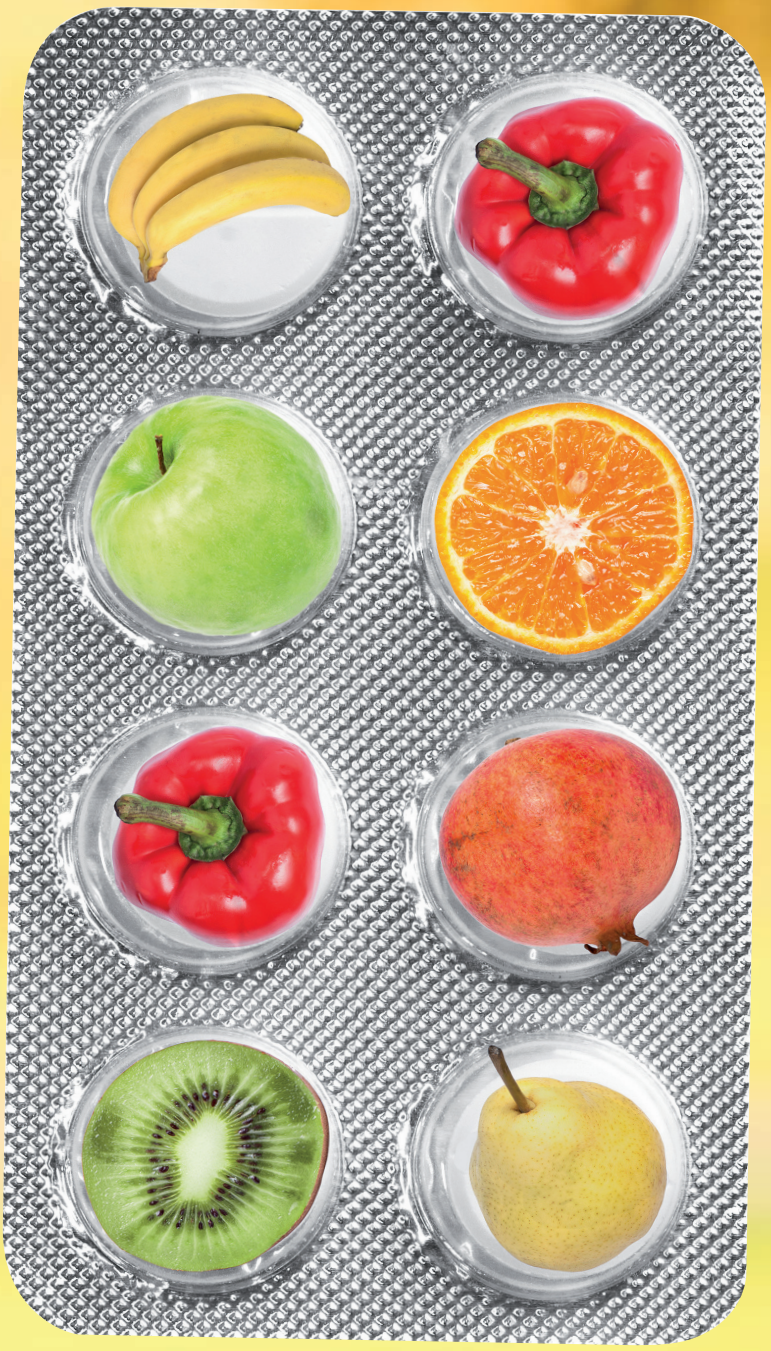
Hemos realizado un estudio preclínico doble ciego en la Universidad de Vigo, coordinado por la catedrática Anunciación Lafuente. En apenas dos meses de ingestión del agua Alkanatur los parámetros que miden el estrés oxidativo, mejoraron notablemente, al igual que los triglicéridos.

Otro estudio reciente realizado con siete triatletas del Team Claveria en el Reebok Club de Madrid coordinado por el cardiólogo Dr. Cristian Casseus y la Dra. Nuñez Martí demostró una mejoría importante en el rendimiento de los deportistas debido al gran poder antioxidante y aporte de magnesio que ofrece el agua filtrada con Alkanatur.

La empresa está tan segura de los resultados que ofrece 30 días para poder probarla y si no estás satisfecho te devuelve el dinero. Miles de clientes en sus 4 años de trayectoria la avalan. ■

MÁS INFO: **Tel.: 981 071 002**
www.alkanatur.com

COMPLEMENTOS *nutricionales* AYUDA EXTRA PARA TU SALUD



Los complementos alimenticios contribuyen a superar de manera puntual los déficits en vitaminas, minerales o aminoácidos

POR ANNA CASTEL

Los complementos nutricionales son una fuente concentrada de nutrientes u otras sustancias alimenticias autorizadas que tienen un efecto nutricional o fisiológico. Pueden contener vitaminas, minerales, ácidos grasos y aminoácidos, fibras, plantas o probióticos y se comercializan en muy variadas presentaciones. Desde cápsulas, pastillas y grageas hasta viales y píldoras pasando por gominolas y chicles. Sea cual sea el formato deben tomarse en pequeñas dosis, durante un periodo determinado de tiempo, siempre bajo control médico.

La finalidad de estos productos es "complementar" la alimentación cuando es deficitaria en algún nutriente esencial. Este es un concepto que debemos tener claro, porque cuando seguimos una dieta equilibrada esta ya aporta los nutrientes que necesita el organismo y no precisa estos productos. Lo que sucede es que en determinados momentos no seguimos una pauta correcta o nuestro cuerpo necesita una ayuda extra, como durante una convalecencia, o en periodos tan naturales como el embarazo y la lactancia.

Cuando se recurre a estos productos, siempre tras el consejo de un médico o profesional de la salud, debemos ingerir las dosis justas y necesarias, y es importante resaltar que, en cantidades elevadas, algunas de estas sustancias pueden tener efectos adversos y llegar a ser perjudiciales para la salud, especialmente las vitaminas liposolules (A y D). Por lo que es muy importante leer la composición de las fórmulas en el etiquetado de los complementos alimenticios que debe ser muy detallada.

¿DE QUÉ ESTÁN COMPUESTOS?

- ✔ Vitaminas
- ✔ Minerales
- ✔ Fibra
- ✔ Aminoácidos
- ✔ Ácidos grasos poliinsaturados
- ✔ Probióticos
- ✔ Plantas



CARENCIAS HABITUALES POR EDAD Y ESTILO DE VIDA

- **NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS:** Vitamina A, vitamina C, vitamina D
- **NIÑOS DE 10-12 AÑOS:** Probióticos y vitaminas para favorecer las defensas inmunitarias y protegerlos de catarros y resfriados.
- **MUJERES EN EDAD FÉRTIL:** Ácido fólico y vitamina D, y posiblemente hierro
- **MUJERES EN PERIODO DE LACTANCIA:** Vitamina D
- **PERSONAS MAYORES DE 50 AÑOS:** Vitamina D, vitamina B, folato
- **ANCIANOS:** En caso de debilidad pueden beneficiarse de un suplemento multivitamínico en dosis bajas
- **PERSONAS QUE CUBREN SU PIEL, TIENEN PIEL OSCURA O CASI NO SALEN DE CASA:** Vitamina D
- **VEGANOS:** Vitamina B12, vitamina D2





EN LA PIRÁMIDE NUTRICIONAL

Estos preparados no sustituyen una dieta sana y equilibrada que incluya suficientes frutas, verduras, cereales integrales, responsable del aporte adecuado de los nutrientes para una buena salud. Aunque sí es cierto que determinados grupos de población –como los antes citados– pueden necesitarlos a pesar de seguir una dieta correcta. Esto ha llevado a que en 2017 las nuevas Guías de alimentación y pirámide nutricional de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) incluyeran en la pirámide alimentaria el consumo ocasional de los complementos (vitaminas, minerales, nutracéuticos, alimentos funcionales, etc.), una opción que debe ser analizada por un profesional de la salud que evalúe la necesidad, la frecuencia y la cantidad de ingesta.

DIETAS INCOMPLETAS

En Europa, las encuestas dietéticas sugieren que la ingesta de determinados micronutrientes está lejos de ser óptima. El proyecto EURRECA, financiado por la UE, detectó ingestas inadecuadas de vitamina C, vitamina D, ácido fólico, calcio, selenio



y yodo. Los niveles de folato son críticos para las mujeres que puedan quedar embarazadas. Se les aconseja tomar ácido fólico antes de la concepción y continuar durante las primeras 12 semanas de embarazo. Un nivel adecuado de folato puede reducir el riesgo de tener un bebé con defectos del tubo neural como la espina bífida.

Otros estudios sugieren que el 50% de los europeos tiene niveles deficientes de vitamina D. Dado que el nivel de esta vitamina no solo depende de la ingesta alimentaria, sino también de la exposición a la luz UV, podría justificarse mejor la recomendación de tomar suplementos de vitamina D en los países del norte de Europa. En algunos, como Reino Unido, Irlanda, Países Bajos y Suecia ya hay recomendaciones para ciertos grupos de la población de que tomen un suplemento de vitamina D.

En nuestro país, bastión de la dieta mediterránea y con muchas horas de sol, se calcula que aproximadamente un 13% de la población consume vitaminas o complementos nutricionales; uno de los índices más bajos comparado con Estados Unidos (56%) o el resto de Europa, que se sitúa en torno al 30%. Aunque la tendencia en España es al alza.

TRATAMIENTOS LIMITADOS

Se recomienda tomar los complementos alimenticios en períodos de duración limitada siguiendo las indicaciones de la etiqueta, ya sea para solucionar un problema puntual, como calambres, vientre inflamado, piernas cansadas, etc. O mejorar una situación más cronificada, como falta de sueño, estrés. En este caso las curas son de entre uno y tres meses renovables. No hay que olvidar que los complementos alimenticios no sustituyen en ningún caso una alimentación equilibrada: están en caso de necesidad, para completarla.

DE NUEVA GENERACIÓN

Aunque la presentación más habitual de los complementos es en cápsulas, pastillas, grageas y píldoras pues se ingieren por vía oral, recientemente ha aparecido una nueva generación de complementos que actúan por vía sublingual. Esto ha supuesto la llegada de novedosos complementos alimenticios en presentaciones diferentes y casi "apetitosas", como chicles y gominolas, comprimidos desleíbles en la boca y grageas chocolateadas. Una sorprendente evolución que también ha supuesto una innovación en cuanto a sus indicaciones, pues además de las genéricas de refuerzo inmunológico, y aporte de vitaminas, ahora se pueden encontrar productos para reforzar la salud de las mucosas bucales, mineralizar los dientes e incluso mejorar la sequedad ocular.

LOS FORMATOS SON CADA VEZ MÁS CÓMODOS: CHICLES, GOMINOLAS, GRAGEAS PARA DESLEÍR EN LA BOCA…

El hecho de que estos productos no sean medicamentos lleva a muchas personas a preguntarse cómo se controlan. La normativa a la que están sujetos es la que establece el Real decreto 1487/2009, de 26 de septiembre, relativo a los Complementos alimenticios, por el que se traspone al ordenamiento jurídico español la Directiva 2002/46/CE del Parlamento Europeo y del Consejo, de 10 de junio de 2002 en materia de complementos alimenticios. Este real decreto determina la sustancias (vitaminas, minerales y/o excipientes que pueden emplearse en la elaboración de estos productos.



¿CUÁL ES TU CASO?

REFORZAR HUESOS

Tomar suficientes alimentos ricos en calcio puede ser difícil, y los complementos pueden prevenir el desarrollo de una deficiencia de este mineral. Las formas más comunes son el carbonato de calcio, citrato de calcio, gluconato de calcio, fosfato de calcio y lactato de calcio. Si se toman suplementos de magnesio, conviene tomar suplementos de calcio también. El desequilibrio en las cantidades de los dos minerales podría reducir sus efectos beneficiosos.

También la vitamina D es indicada para mantener la salud de los huesos y retardar la progresión de la osteoporosis.

Contribuye a reducir el riesgo de caídas relacionadas con la inestabilidad postural y debilidad muscular. Las caídas son un factor de riesgo de fracturas óseas en hombres y mujeres a partir de 60 años.

Se trata de una vitamina soluble en grasa que puede ser ingerida con los alimentos o fabricada por el organismo por efecto de la luz solar sobre nuestra piel. La gente con poca exposición a la luz solar con frecuencia decide suplementar su dieta con un aporte extra de vitamina D.





BIENESTAR DIGESTIVO

Cuando se padecen intolerancias alimentarias, se ha seguido un tratamiento con antibióticos o se padecen malas digestiones de forma recurrente, los probióticos son una excelente ayuda. Estas bacterias favorecen y regulan la flora intestinal, fundamental en la respuesta inmunológica del organismo a las agresiones.



EMBARAZO

La mayor demanda de micronutrientes durante el embarazo se centra en minerales como calcio, hierro, y en vitaminas como ácido fólico, otras vitaminas del grupo B (B1, B6, B12) vitaminas C, A y D.



REDUCIR COLESTEROL

Los suplementos de Omega 3 y 6 y los de levadura roja de arroz son una gran ayuda en la lucha contra los niveles altos del colesterol. Los ácidos grasos omega 3 contribuyen a mantener el funcionamiento normal del cerebro y del corazón, así como al mantenimiento de la visión. Los Omega 6 contribuyen a mantener los niveles normales de colesterol sanguíneo.

Los elaborados a base de monacolina K de levadura roja de arroz también contribuyen a mantener niveles normales de colesterol en sangre.

MEJORAR LA PIEL

Los complementos a base levadura de cerveza, fuente de vitaminas del complejo B, contribuyen a mejorar la salud de la piel y el cabello. También los de germen de trigo tienen un efecto beneficioso en la regeneración de estos tejidos.



¿Y LOS SUPLEMENTOS?

Equiparar los complementos con los suplementos es un error muy común, pero no son lo mismo. Los complementos refuerzan los nutrientes que se ingieren mediante la alimentación y sus cantidades recomendadas son mínimas. En cambio, el suplemento cubre la falta de una vitamina o mineral que no se obtiene a través de la alimentación. En ambos casos, antes de consumirlos se recomienda consultar con un médico o farmacéutico.

¿QUÉ SON LOS ADUME?

Los alimentos dietéticos para usos médicos especiales (Adume) son aquellos alimentos que han sido elaborados o formulados especialmente para el manejo dietético de pacientes bajo supervisión médica.

Están destinados a satisfacer total o parcialmente las necesidades alimenticias de los pacientes cuya capacidad para ingerir, digerir, absorber, metabolizar o excretar alimentos normales o determinados nutrientes o metabolitos de los mismos sea limitada o deficiente o esté alterada, o bien que necesiten otros



DORMIR BIEN

Se suele prescribir complementos base de melatonina, una hormona que produce nuestro cuerpo de forma natural y que se encarga de regular los patrones del sueño. A partir de los 30 años comienza a descender la producción de manera sustancial, por lo que puede lo que si la dieta no aporta suficiente melatonina puede ser muy útil complementarla para mejorar la calidad del sueño y levantarse más descansado.

MEJORAR EL ESTADO DE ÁNIMO

El triptófano es un aminoácido aromático esencial que actúa como precursor de la serotonina, uno de los neurotransmisores más importantes del sistema nervioso. Su déficit ocasiona problemas de sueño, agresividad, depresión, ansiedad y migrañas.



LOS MÁS INDICADOS EN INVIERNO

La llegada del frío lleva aparejada la aparición de los catarros, que cursan con congestión nasal, inflamación de garganta, tos y demás molestias. Por eso, en invierno los complementos destinados a reforzar nuestras defensas ante los resfriados son más demandados.

- **PROPÓLEO (APIS MELLIFERA). Es el más habitual, se trata de una sustancia extraída de la resina de los árboles y producida por las abejas para proteger las colmenas que actúa como antifúngico, antiviral y antibiótico natural.**

Se emplea para reducir la duración de los refriados y aliviar sus síntomas. Se recomienda tomarlo en tintura diluido en agua o, mejor aún, con miel, para reforzar su capacidad de curación pues son dos productos naturales que actúan de forma sinérgica.

- **VITAMINA C. También muy indicada para reforzar nuestras defensas, además es antivírica y antibacteriana.**
- **VITAMINA A. Una gran antioxidante y antiinfecciosa.**
- **PROBIÓTICOS. Porque potencian el sistema inmune y evitan el paso de toxinas al torrente sanguíneo.**
- **ZINC. Por su capacidad específica frente a varios virus del resfriado.**



nutrientes determinados clínicamente, cuyo tratamiento dietético no pueda efectuarse únicamente modificando la dieta normal, con otros alimentos destinados a una alimentación especial, o mediante ambas cosas.

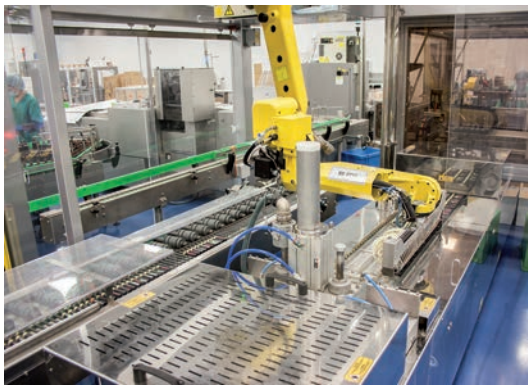
En esta categoría encontramos productos para el tratamiento dietético de alteraciones articulares osteoartríticas, para el tratamiento dietético de mujeres con fatiga crónica, síndrome de burn-out y enfermedades causadas por el estrés con trastorno metabólico. Y también los destinados a tratar el déficit de la enzima diaminooxidasa (DAO) y el tratamiento dietético de la migraña.

Desde el 20 de julio de 2016 los requisitos de composición e información de los alimentos para usos médicos especiales están regulados de manera general mediante el Reglamento (UE) Nº 609/2013 y de manera específica por el Reglamento Delegado (UE) 2016/128 de la Comisión, de 25 de septiembre de 2015.■

50 AÑOS DE PRODUCTOS NATURALES

Marnys® nació con la misión de crear productos naturales en el mercado de la nutrición y belleza donde abunda el uso de elementos sintéticos





La empresa Martínez Nieto S.A. es un referente en el sector de los complementos alimenticios y la cosmética natural, los cuales fabrica y distribuye desde 1968 bajo la marca Marnys® en más de 60 países. Este año Marnys® celebra su 50 aniversario ofreciendo más de 400 productos entre viales, jarabes, espráis, comprimidos, cápsulas, aceites vegetales, aceites esenciales y productos sanitarios.

CÓMO SE CREA UN COMPLEMENTO ALIMENTICIO 'PREMIUM'

El equipo de Marnys® está formado por más de 130 personas incluyendo bioquímicos, farmacéuticos, nutricionistas y técnicos en tecnología de los alimentos que están al tanto de los últimos avances científicos y nutricionales. De estos estudios y de las demandas del mercado se propone la creación de un nuevo producto.

Las nuevas fórmulas se crean en el Laboratorio de I+D, y cuando la materia prima entra en la fábrica es sometida a una batería de análisis para comprobar que cumple con todos los parámetros. El control de calidad es clave en el éxito de Marnys®.

12.000 M² DE AVANZADA TECNOLOGÍA

Las instalaciones de Marnys®, consideradas unas de las más avanzadas de Europa, están homologadas según las Buenas Prácticas de Fabricación (GMP) que garantizan la seguridad, calidad y eficacia de formulaciones y productos.

Entre una larga lista de tecnología punta se encuentran máquinas como la Cromatografía líquida de alto rendimiento (HPLC), que revela y analiza los componentes de materias primas; el Digestor de Microondas, que revisa la presencia de metales pesados y oligoelementos o el Simulador de Digestión que emula los jugos gástricos para comprobar cómo se deshace una perla o cápsula.



La calidad, la innovación y la tecnología son el sello de identidad de Marnys®

LA NATURALEZA, EL CORAZÓN DE CADA PRODUCTO

Bajo el lema Natural Quality, la calidad, la innovación y la tecnología son el sello de identidad de Marnys®, y la naturaleza es el corazón de su proyecto empresarial. Todos sus productos son no irradiados, no modificados genéticamente y sin sustancias tóxicas. La insistencia de Marnys® en factores naturales es uno de sus valores diferenciales para seguir creando, por muchos años más, productos naturales más sanos y efectivos que los sintéticos, que sean sinónimo de calidad, excelencia e innovación.■

www.marnys.com

CALIDAD CERTIFICADA POR LAS ENTIDADES MÁS EXIGENTES

Además de la certificación GMP, Marnys® dispone de las certificaciones ISO 9001:2008 en investigación, desarrollo y fabricación de complementos alimenticios; Certificación IFS Food en producción y envasado y certificaciones Cosmos en productos cosméticos concedidas por Soil Association, una de las organizaciones de mayor prestigio internacional de producto certificado bio y natural.



Cellfood es un suplemento nutricional que elimina toxinas y aporta nutrientes puros y vitales a las células



CELLFOOD®
Facilita la eliminación de los radicales libres y refuerza el sistema inmunitario

Un estudio in vitro, sobre las propiedades antioxidantes del integrador nutricional Cellfood Concentrado, demuestra su eficacia protectora frente a los daños oxidativos causados a las biomoléculas y células.

El estrés oxidativo –el desequilibrio entre la formación de sustancias oxidadas y los mecanismos de defensas antioxidantes– es la causa del envejecimiento celular y la aparición de desórdenes tales como neoplasias, arteroesclerosis y degeneraciones del sistema nervioso. En los últimos años el tradicional enfoque terapéutico de estas patologías, se ha abierto cada vez más a la aportación de los suplementos antioxidantes, entre los cuales, el integrador natural Cellfood Concentrado (CF), es una fórmula altamente concentrada que contiene 78 elementos y minerales en forma iónica y coloidal, presentes en trazas, combinados con 34 enzimas y 17 aminoácidos.

Extracto del informe realizado por el Departamento de Ciencias Biuomolecu<lres, Sección de Bioquímica Clínica, Universidad de Urbino

En primer lugar, la eficacia de CF se ha demostrado en el tratamiento de la fibromialgia, un síndrome en el cual el estrés oxidativo tiene un papel fundamental. En el estudio se ha observado que CF atenuaba de forma significativa la sintomatología dolorosa, la debilidad muscular y, en general, las molestias asociadas a la disminución del tono humoral.

En segundo lugar, la eficacia de CF se ha verificado en atletas profesionales, con buenos resultados, tanto durante las fases de entrenamiento, como en los momentos de alto rendimiento. Teniendo en cuenta que el ejercicio físico intenso está asociado a una gran producción de sustancias oxidadas, los efectos positivos de CF podrían estar asociados, en este caso, a su acción antioxidante.

Para entender mejor los mecanismos de acción que determinan la eficacia del integrador en cuestión, se han investigado in vitro los efectos protectivos del CF frente al daño oxidativo.

Los datos aparecidos en este estudio confirman la acción protectiva antioxidante del Cellfood Concentrado, convirtiéndolo en un válido integrador nutricional en la prevención y en el tratamiento de numerosas condiciones fisiopatológicas, ligadas al estrés oxidativo, desde el envejecimiento hasta la anemia, en el ámbito deportivo, desde el síndrome de la fibromialgia hasta el riego cardiovascular, desde los desórdenes neurodegenerativos al cáncer.■

COMPLEMENTOS *nutricionales*

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… CORPORE SUPERFOODS BIO

Una completa gama de productos funcionales en prácticos sobres monodosis que selecciona y combina los principales ingredientes naturales con Certificación Ecológica, para ofrecer las más elevadas concentraciones de Nutrientes, Vitaminas y Minerales.

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

PROBIÓTICOS
Y BIENESTAR DIGESTIVO

DRKU presenta Flora Diez, un complemento alimenticio con probióticos que protege y equilibra la flora intestinal





En el intestino humano habitan bacterias vivas de más de 400 especies distintas, que forman la flora intestinal. Aquí conviven microorganismos beneficiosos y patógenos estableciéndose entre ellos un equilibrio que nos protege de la agresión de otras bacterias. El 90% de los adultos sufren molestias o inflamación intestinal. Una mala alimentación, el estrés, la toma de antibióticos, ciertas enfermedades o intolerancias alimentarias pueden favorecer el desequilibrio y afectar al sistema inmune aumentando la inflamación y sensibilidad a los alimentos.

Los probióticos son microorganismos vivos que, administrados en cantidades adecuadas, protegen la flora intestinal. La OMS recomienda una dosis diaria equivalente a 1 x 10^9 UFC. Una de las principales áreas de aplicación de los probióticos es la prevención y el tratamiento de trastornos gastrointestinales.

¿QUÉ ES FLORA DIEZ?

Es un complemento alimenticio diseñado para la salud gastrointestinal en forma de cápsulas vegetales de administración oral, cuya composición es *Bifidobacterium lactis*, *Lactobacillus rhamnosus*, *Bifidobacterium longum* ES1, carbonato de calcio, fibra y prebióticos. El calcio contribuye al funcionamiento normal de las enzimas digestivas y la fibra favorece el crecimiento y la actividad de las bacterias probióticas.

Flora Diez, a base de probióticos, mejora el equilibrio intestinal convirtiéndose en un producto para el confort digestivo y siendo altamente efectivo en casos de inflamación intestinal.

Ayuda al mantenimiento de la función intestinal de niños a partir de 2 años, adultos y ancianos y está especialmente indicado en personas celíacas.

Está avalado mediante estudios clínicos realizados sobre las cepas que contiene. *Bifidobacterium longum* ES1 posee estudios realizados en el Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona sobre niños celíacos de 2 a 14 años con resultados realmente positivos.■

DRKU
www.drku.es · info@drku.es

¿Cómo actúa?

Las bacterias probióticas de Flora Diez actúan por desplazamiento físico, un proceso que activa el crecimiento de las bacterias beneficiosas y el desplazamiento de las nocivas, evitando su colonización. Los probióticos que contiene este complemento son resistentes a los antibióticos, están clínicamente probados y no poseen efectos secundarios. Además, son aptos para vegetarianos y no contienen gluten ni lactosa.



COMPLETA GAMA DE CUIDADOS

Disfruta del resto de la gama Flora con Flora +Ánimo, compuesto a base de probióticos, triptófano y melisa; Flora Inmune, a base de probióticos, vitaminas y minerales; Flora Mujer, para el confort de las vías urinarias con probióticos, arándano rojo, semilla de uva y coriandro y Flora Cardio, compuesto a base de probióticos, vitamina B1, cromo y zinc.

¿QUÉ ES EL DÉFICIT DE DAO?



La compañía biomédica DR Healthcare se centró hace más de 10 años en investigarlo

El déficit de DAO es un trastorno en el metabolismo de la histamina que se presenta en individuos genéticamente predispuestos, provocando una reducida actividad funcional de la enzima DAO (DiAminoOxidasa) que impide degradar la histamina ingerida. Este déficit puede tener además un origen farmacológico y también es frecuente en población con enfermedades inflamatorias intestinales.

La histamina es una molécula vital producida por el organismo humano y mediadora de muchos procesos fisiológicos.

Por otro lado, la mayoría de los alimentos contienen histamina pero ésta no tiene ninguna función fisiológica y es degradada por la enzima DAO en el intestino.

Si la actividad de la enzima DAO es reducida, la histamina ingerida no puede degradarse y se acumula en el plasma, causando la aparición de los efectos adversos. Los más habituales son la migraña, el intestino irritable y otros trastornos digestivos, la atopia, la fibromialgia o el Trastorno de Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH).

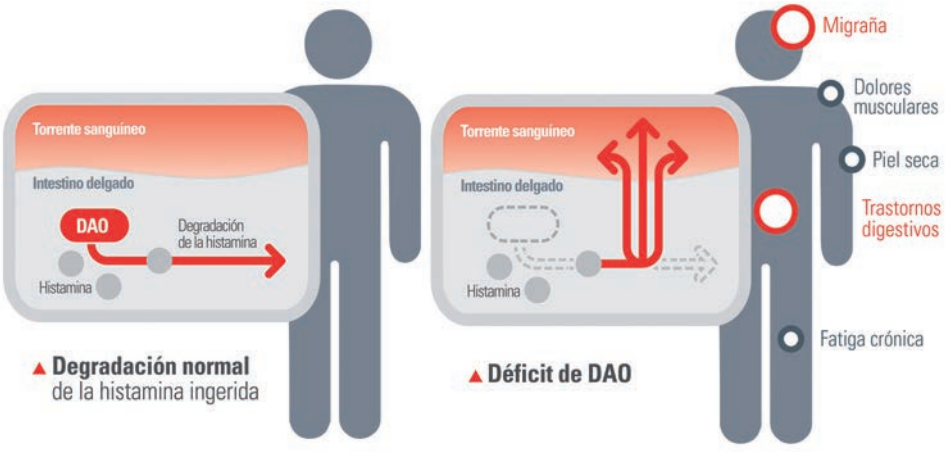
En los últimos años sigue aumentando la evidencia científica en torno al Déficit de DAO, tanto en la prevalencia, como en la clínica y en la genética.

La compañía biomédica DR Healthcare lleva más de 10 años investigando, desarrollando e innovando en estrecha colaboración con universidades y sociedades científicas de todo el mundo, generando evidencia científica y éxitos en el conocimiento de este déficit enzimático con el objetivo de aplicarlos en la identificación, ensayo y diseño de nuevos productos dietéticos con potencial terapéutico.

Fruto del incesante trabajo en investigación y desarrollo, DR Healthcare cuenta con 39 patentes mundiales sobre Déficit de DAO y patologías asociadas.■

ALIMENTOS DIETÉTICOS PARA EL TRATAMIENTO DEL DÉFICIT DAO

DR Healthcare presenta dos nuevos y perfeccionados alimentos dietéticos para combatir el Déficit de DAO, que aportan tres claras ventajas y beneficios al paciente



A la izquierda, proceso correcto de eliminación de la histamina
A la derecha, efectos adversos de su acumulación en el plasma por falta de la enzima DAO.

DR Healthcare presenta una nueva y perfeccionada generación de alimentos dietéticos para combatir el Déficit de DAO. Todos ellos aportan claras ventajas y beneficios al paciente. Son más activos, eficaces y económicos.

Nueva presentación
Se presentan en comprimidos y minicomprimidos gastrorresistentes, abandonando los innecesarios excipientes de las cápsulas.

Mayor eficacia
Mayor capacidad degradante de la histamina ingerida en dieta, por cuanto los nuevos comprimidos contienen una enzima DAO más activa.

Mejor precio
Resultado de un más eficiente proceso de producción enzimática.

www.dr-healthcare.com



NUEVOS PRODUCTOS

DAOFood

Alimento para usos médicos especiales que contiene enzima DiaminoOxidasa.
Apto para el tratamiento del déficit de DAO cuando los síntomas predominantes son trastornos digestivos (estreñimiento, diarrea, hinchazón, digestiones pesadas, acidez…)

Presentaciones

60 comprimidos gastrorresistentes en blíster CN: 184037.0
30 comprimidos gastrorresistentes en blister CN: 185792.7
60 minicomprimidos gastrorresistentes en dispensador CN: 185940.2

MIGRAsin (Sin cafeína)

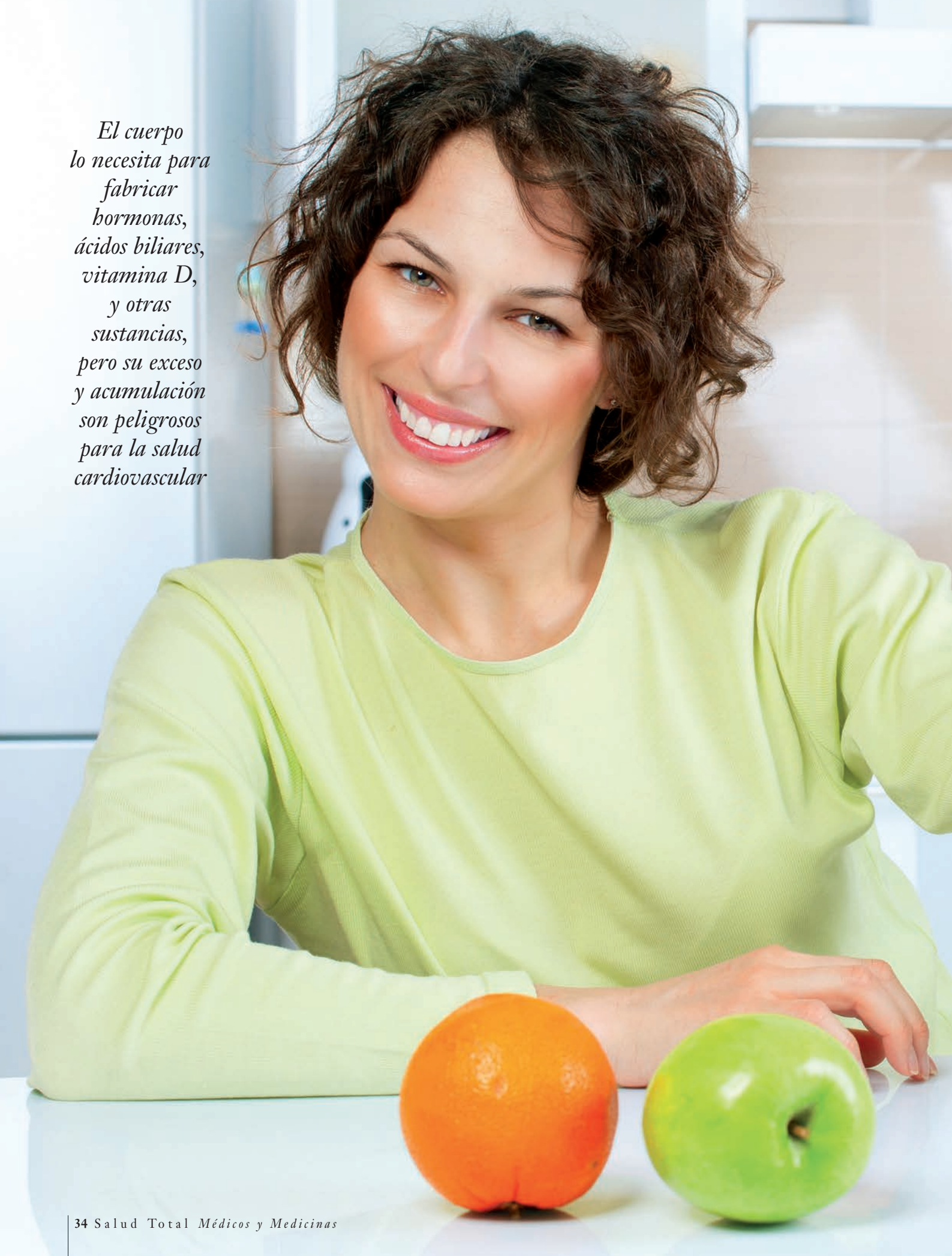
Alimento para usos médicos especiales que contiene enzima DiaminoOxidasa y vitaminas B2, B6 y B12 que actúan como coadyuvantes.
Apto para el tratamiento dietético de la migraña. En el 87% de los casos, la migraña tiene su origen en un déficit de DAO.

Presentaciones

60 comprimidos gastrorresistentes en blíster CN: 185791.0
30 comprimidos gastrorresistentes en blister CN: 185790.3



El cuerpo lo necesita para fabricar hormonas, ácidos biliares, vitamina D, y otras sustancias, pero su exceso y acumulación son peligrosos para la salud cardiovascular



¡FUERA EL COLESTEROL!

■POR LAURA ESCUDERO

A partir de cierta edad son muchas las personas que deben vigilar sus niveles de colesterol. La edad, los malos hábitos de alimentación y el sedentarismo influyen en ese aumento por encima de los niveles deseables.

La población española, concretamente el 20% de los mayores de 18 años, presenta un nivel de colesterol superior a 250 mg/dl (un valor excesivo), según un estudio de la Sociedad Española de Cardiología (SEC). El aumento en las concentraciones plasmáticas de colesterol por encima de los niveles normales (cuando superan los 200 mg/dl) es pues una preocupación para buena parte de la sociedad. Pero ¿qué es el colesterol?

EL BUENO Y EL MALO

El colesterol es una sustancia similar a la grasa que la sangre ha de transportar por el cuerpo. Por esta razón, el colesterol tiene que viajar unido a un medio de transporte o un "portador": la lipoproteína de baja densidad (LDL) y la lipoproteína de alta densidad (HLD). El colesterol HDL y el LDL se clasifican como bueno y malo, respectivamente, por las tareas que cada uno realiza al transportar el colesterol por el cuerpo.

El LDL lleva colesterol desde el hígado al resto del cuerpo. Cuando la concentración de colesterol LDL en nuestra sangre es demasiado elevada, el exceso se va acumulando lentamente en las paredes de las arterias, estrechándolas y volviéndolas más rígidas. Con el tiempo esto nos hace más propensos a sufrir un ataque cardíaco.

El colesterol HDL retira el colesterol de las paredes arteriales y lo lleva de vuelta al hígado. Por eso, porque se encarga de eliminar el colesterol malo (LDL), se considera que el colesterol nos protege frente a las enfermedades cardiovasculares.

Las cifras de colesterol total no deberían superar los 220 ml/dl, teniendo en cuenta que el colesterol LDL tendría que ser inferior a 130 ml/dl.

ALIMENTOS A EVITAR

- **Alimentos ricos en grasas saturadas: carnes rojas, carne de cordero, carne de cerdo, embutidos (jamón, salchichas, tocino), hamburguesas, crustáceos, manteca animal.**
- **Bollería industrial: magdalenas, tartas, donuts y bollos, dulces, golosinas y chucherías, galletas…**
- **Comida basura y rápida en general.**
- **Determinados aceites: aceite de palma y aceite de coco.**
- **Aperitivos salados: especialmente patatas fritas, nachos, frutos secos fritos, galletitas saladas.**
- **Lácteos enteros: leche entera, quesos maduros, cremas de leche… También evita la mantequilla y la margarina.**
- **Determinadas salsas: como por ejemplo es el caso de la mayonesa o el ketchup.**



IMPRESCINDIBLE

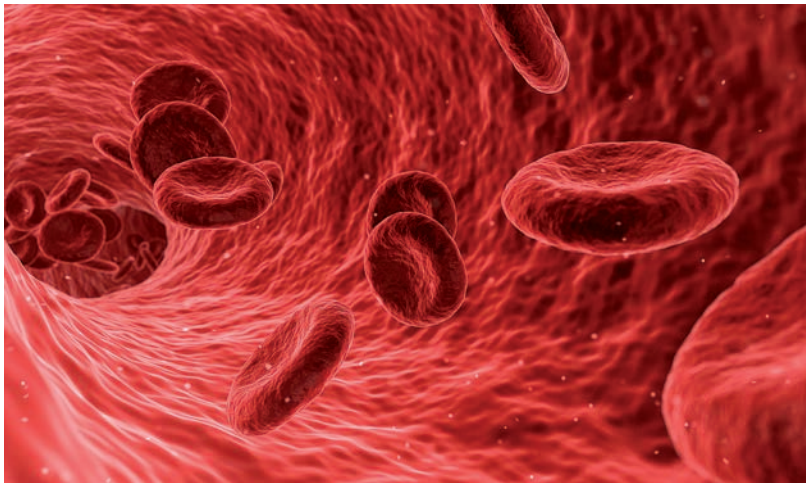
Se trata de una sustancia grasa natural presente en el organismo, imprescindible para su correcto funcionamiento. La mayor parte se produce en el hígado aunque también se obtiene a través de algunos alimentos, como los frutos secos, el aceite de oliva o el aguacate. Este lípido desempeña destacadas funciones en el organismo: interviene en la formación de ácidos biliares, indispensables para digerir las grasas. Además, la luz del sol lo transforma en vitamina D, protegiendo la piel de los agentes externos y la deshidratación. A partir de él se forman las hormonas sexuales y las tiroideas, lo que da una idea de lo importante que es para nuestro metabolismo, aunque no debe sobrepasar los niveles recomendados (200 mg/dl). En definitiva, su presencia en nuestro organismo es beneficiosa aunque sus niveles en sangre no deben sobrepasar indicados.

HERENCIA, EDAD Y SEXO

El hecho de que gran parte de la población tenga una presencia excesiva de esta sustancia y que cueste bastante bajarlo se explica porque entre los factores que inciden en este aumento el único manejable es la alimentación, con aproximadamente un 10% de capacidad para reducir el índice total.

Son varias las causas que pueden elevar los niveles de colesterol. Las inmutables, como la herencia genética. La cantidad de colesterol LDL que fabrica su cuerpo y la rapidez con que se elimina viene determinada en parte por los genes. El colesterol elevado puede afectar a familias enteras.

La edad y el sexo también influyen. El colesterol empieza a elevarse hacia los 20 años y continúa subiendo hasta los 60 o 65 años. El colesterol en los hombres tiende a ser más alto antes de los 50 años que el de las mujeres con esa misma edad. Pero después de los 50 ocurre lo contrario. Los niveles de colesterol LDL en las mujeres tienden a subir con la menopausia.



UN 20% DE LOS MAYORES DE 18 AÑOS PRESENTA NIVELES SUPERIORES A 250MG/DL



CONSEJOS PARA PREVENIRLO

La Fundación española del corazón (FEC) recomienda una serie de pautas para mantener el colesterol en niveles saludables.

- **Consume un 30-35% de grasa, principalmente en forma de pescados y aceite de oliva virgen.**
- **La grasa saturada es conveniente reducirla. Lo recomendable es que sea menos de un 10 % de la dieta.**
- **Ingerir menos de un 7% de grasa polinsaturada.**
- **Limitar la grasa monoinsaturada a un 15-20% de la dieta.**
- **Consumir menos de 300 mg de colesterol, 50-55% de hidratos de carbono y un 15% de proteínas.**
- **Tomar 20-30 g de fibra y las calorías suficientes para mantener un peso adecuado.**







DI SÍ A

EL CHOCOLATE

El cacao contiene unas sustancias denominadas flavonoides o polifenoles, que a través de sus efectos antioxidantes ayudan a proteger los tejidos y las células de los efectos perjudiciales ocasionados por los llamados "radicales libres". Este mecanismo ayuda a prevenir las lesiones de arterioesclerosis en la pared vascular.

EL AGUACATE

El aguacate es una fruta con un contenido importante de ácidos grasos monoinsaturados principalmente ácido oleico que ayuda a reducir el colesterol-LDL (colesterol malo) y a aumentar el Colesterol-HDL (Colesterol bueno). Por tanto, el aguacate es un alimento recomendable pero siempre debe estar dentro de una dieta saludable y variada.a cubrir nuestros requerimientos y conseguir así una mejora de la salud cardiovascular.

POMELO

Este cítrico es una fuente importante de flavonoides, folato y de vitamina C, por lo que diversos estudios han considerado su papel en la salud cardiovascular. El efecto beneficioso se debe principalmente a su elevado contenido en antioxidantes que previenen la oxidación del colesterol-LDL (colesterol malo) con lo que se reduce el riesgo de aterosclerosis. Sin embargo, el pomelo interactúa con algunos medicamentos, por lo que siempre hay que consultar al médico si se está siguiendo un tratamiento farmacológico



DIETA

Y el tercer factor que incide sobre el colesterol es la dieta. Hay tres nutrientes de la dieta que pueden elevar los niveles de LDL:

• Grasa saturada, un tipo de grasa que se encuentra en los alimentos de origen animal y en algunos aceites vegetales como el de palma, palmiste y coco.

• Ácidos grasos "trans", aquellos que se encuentran principalmente en alimentos elaborados con aceites y grasas hidrogenadas, como bollería, industrial, snacks, galletas, palomitas de microondas, helados y patatas fritas de bolsa.

• Colesterol de productos de origen animal.

Es importante saber que las grasas saturadas en la dieta son las que más suben los niveles de LDL. Dietas con demasiada grasa saturada, ácidos grasos "trans" y colesterol son la principal causa de aumento de colesterol en sangre. Y contribuyen de manera determinante en el elevado número de infartos de miocardio.

CONTROL DE PESO

También el exceso de peso tiende a aumentar el colesterol. Perdiendo algunos kilos cuando hay sobrepeso ayudamos a bajar el colesterol LDL y los triglicéridos, y al mismo tiempo subimos el colesterol HDL. Actuar sobre la pauta alimentaria y controlar el peso son la base para mantener a raya este lípido.

Por ello es fundamental implantar un cambio de hábitos que incluya una alimentación sana, evitar el exceso de peso y realizar ejercicio físico; así como reducir el alcohol y dejar de fumar. En algunos casos se requiere el uso de fármacos.

PAUTA SALUDABLE

La pauta dietética a seguir incluye la ingesta de frutas y verduras y hortalizas, cinco raciones al día; sustituir los cereales, azúcares e hidratos refinados por los integrales (pan, pasta, arroz); tomar legumbres (tres raciones a la semana); pescado azul, como atún,

LOS NIVELES DE COLESTEROL LDL EN LAS MUJERES TIENDEN A SUBIR CON LA MENOPAUSIA





sardina, boquerón, salmón (al menos, tres raciones a la semana); frutos secos (nueces, almendras) y aceite de oliva virgen. Estos alimentos aportan nutrientes que ayudan a reducir los niveles de colesterol en sangre y aumentar el denominado colesterol-HDL (colesterol bueno) porque aportan los ácidos grasos monoinsaturados (presentes en el aceite de oliva virgen), ácidos grasos omega-3 (pescado azul), esteroles/estanoles vegetales (en aceites vegetales o incorporados en productos lácteos), antioxidantes (como frutas y verduras).

Por otro lado tenemos que evitar aquellos alimentos que en su propia composición incluyen abundante grasa perjudicial para el corazón. Por ejemplo, puedes sustituir los lácteos enteros por los desnatados; la mantequilla por el aceite de oliva y las carnes grasas por carnes magras con poca grasa, como el conejo o el pollo sin piel. En cuanto a los embutidos, yemas de huevo, fritos comerciales y la bollería industrial debes evitarlos.

En cuanto a las técnicas de preparación más saludables, elige métodos de cocinado con poca grasa como: al horno, a la plancha, a la parrilla, al microondas, asado o cocción al vapor.



Saúl Craviotto

El secreto de su éxito

Valores como la determinación, la humildad y el esfuerzo son los que han llevado al piragüista olímpico a conseguir el éxito. Un camino para el que no hay atajos





Hay personas a quienes la fortuna les sonríe con un éxito temprano, por puro azar; otras lo consiguen más tarde, con esfuerzo y determinación de mejorar día a día, un método que depende exclusivamente de nosotros mismos y es el que defiende el medallista olímpico Saúl Craviotto (Lleida, 1984). Ganador de cuatros medallas olímpicas en piragüismo y de mundiales, europeos y citas internacionales de primer nivel, se ha convertido en el hombre de oro en los últimos tiempos.

Y no sólo por su faceta como deportista de élite, su paso por el concurso de cocina MasterChef Celebrity, donde fue proclamado vencedor, le ha reportado una fama enorme que él intenta gestionar manteniendo los pies en el suelo. Le llueven ofertas de televisión, y eventos promocionales, pero él sigue centrado en alcanzar el siguiente objetivo de su carrera profesional: una medalla en los Juegos de Tokio 2020 para decir adiós al piragüismo desde lo más alto.

Persona seria y fría, como él mismo se define, recoge en el libro "4 años para 32 segundos" (Alienta Editorial, 2017) los pilares que le han llevado al éxito, donde reconoce sin tapujos que hubo momentos que pensó en abandonar. Pero su "Triángulo del éxito" funcionó para devolverle de nuevo a la competición, afrontar nuevos retos y conseguir dos medallas en los JJOO de Brasil, –lo que le llevó a escribir su libro–, ganar un concurso famoso y convertirse en el personaje del momento.

SU MÉTODO: EQUILIBRIO ENTRE MENTE, CUERPO Y RELACIONES

TRES VÉRTICES

Saúl explica en el libro que no existe un fórmula secreta para alcanzar el éxito "pero sí hay un patrón" que le ha ido acompañando a lo largo del tiempo que combina: mente, cuerpo y relaciones y que él ha llamado "el triángulo del éxito". "A diferencia de otros deportistas –dice en el libro–, que se centran únicamente en la preparación física y en la técnica propia de su deporte, doy una enorme importancia a la preparación mental y al entorno social. El equilibrio entre estos tres factores es lo que me permite dar lo mejor de mí en las citas clave. Es decir, en esos momentos en que me juego el trabajo de cuatro años en poco más de 30 segundos".

Para gestionar el apartado mental recomienda fraccionar objetivos, manejar la presión, disfrutar del camino, no obsesionarse y creer en uno mismo. Para el pilar físico es básica la planificación y saber sufrir cuando es necesario. Y en cuanto al pilar social, recomienda rodearse de personas con mentalidad positiva y constructiva con las que establecer vínculos afectivos de verdad.

Repleto de consejos, experiencias vitales y anécdotas deportivas, este libro incluye además su plan de entrenamiento semanal, así como algunas de las recetas con las que cuida su dieta y que están especialmente indicadas para cualquier persona que practique deporte asiduamente. ■



Efecto lifting sin pinchazos ni cirugías





Cápsulas tópicas específicas para la zona de la **frente**, el **contorno de los ojos** y de los **labios.**

Avalados con estudios clínicos: Argireline®, Antarcticine® y Uplevity™



30 cápsulas

ASPOLVIT **BTX** Perlas de belleza DÍA

Efecto lifting · Anti-Aging

Con ARGIRELINE® un ingrediente activo revolucionario antienvejecimiento.

Cápsulas innovadoras anti-aging. Reducen las líneas de expresión, especialmente del contorno de los ojos y de los labios. Su textura es adecuada para todo tipo de pieles.



30 cápsulas

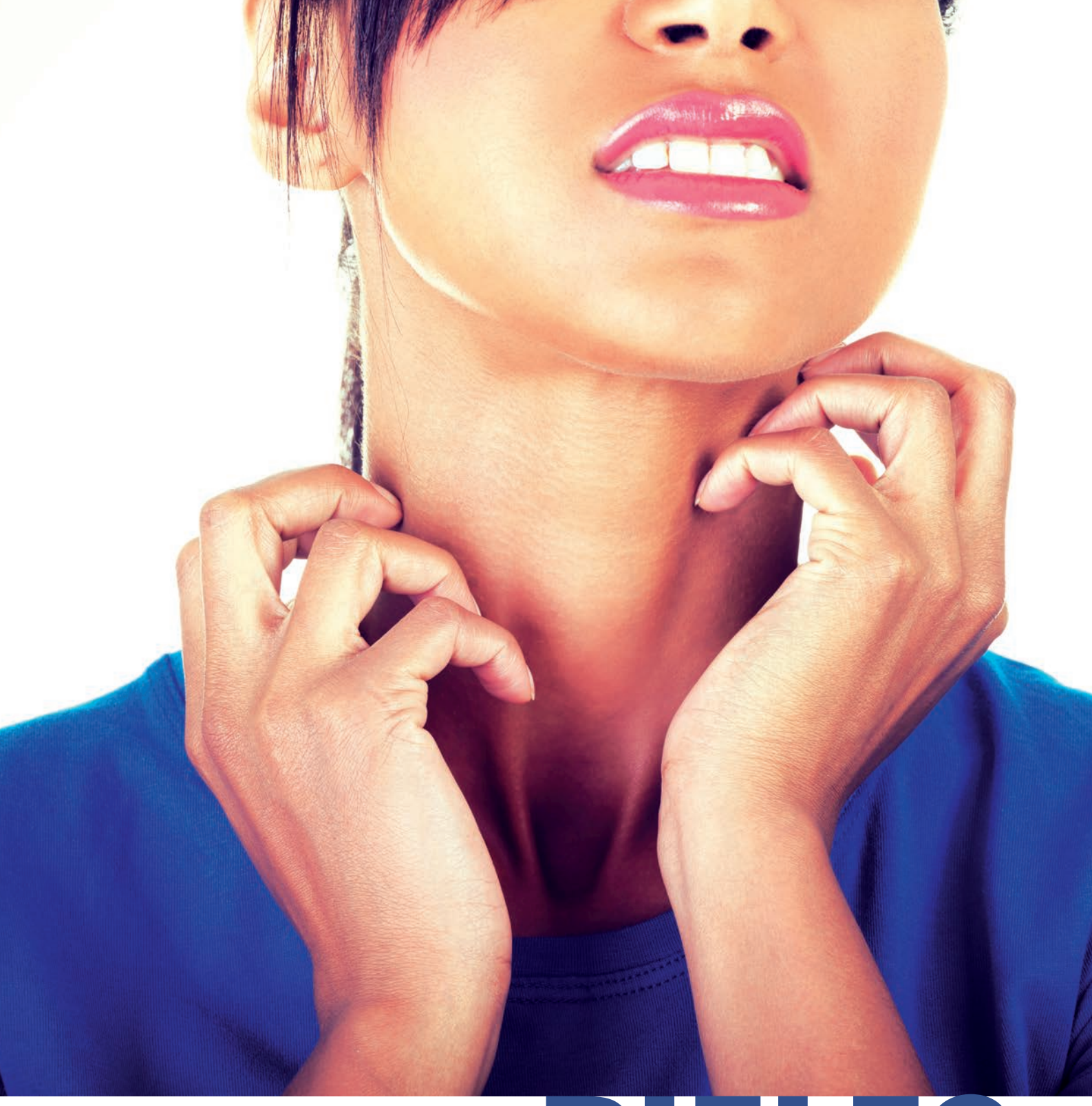
ASPOLVIT **BTX** Perlas de belleza NOCHE

Regenera · Reestructura

Con ANTARCTICINE® y UPLEVITY™ ingredientes exclusivos regeneradores de la piel.

Fórmula exclusiva que contribuye a reducir las arrugas y combate la flacidez. Su composición proporciona un alto grado de firmeza y elasticidad. Regenera y nutre la piel de la cara y cuello durante el descanso.

INTER PHARMA
www.interpharma.es



En busca de la calma

PIELES ATÓPICAS

La pieles atópicas necesitan un cuidado diario con productos emolientes que las protejan y disminuyan los brotes que cursan con picor y descamación

POR TÀNIA ESCUDER

La piel atópica (dermatitis atópica) es una enfermedad no contagiosa que implica un desorden en la piel o un trastorno funcional de las glándulas sebáceas, produciendo una excesiva secreción de grasa que se manifiesta con un aspecto escamoso y sensación de prurito en la zona afectada. Es crónica y evoluciona a modo de brotes durante los cuales los síntomas son más molestos. Si bien no existe curación conocida, el cuidado periódico y homogéneo de la piel, generalmente con cremas emolientes la alivia.

En su aparición intervienen tanto factores ambientales (polución, climas fríos) como genéticos: las personas afectadas suelen tener antecedentes familiares de condición alérgica, como asma, fiebre de heno o eczema.

Esta patología se da en todas las razas y países, aunque es más común en las edades tempranas, su prevalencia es de un 20% en niños en edad escolar, y se manifiesta antes del primer año en el 60% de los casos.

En la población adulta es menos común, se calcula que la presenta entre un 2-5% de la población general. Aun así, esta patología ha ido creciendo en los últimos años. En occidente, en los últimos 30 años se ha producido un incremento entre el doble y el triple de casos declarados. Si bien no se conoce ninguna causa que desencadene la dermatitis atópica, existen pruebas de que vinculan la enfermedad con el asma y con la fiebre del heno.

CONTAMINACIÓN Y ALÉRGENOS

En el origen de este incremento estarían sobre todo los factores medioambientales (contaminación, mayor número de agentes alérgenos en el aire) y otros de carácter social, como la posibilidad de que la edad avanzada de la madre y la lactancia artificial influyan en el incremento de la dermatitis atópicas en los bebés, aunque no existen estudios concluyentes acerca de qué desencadena esta enfermedad de la piel.

Una piel atópica carece de los factores hidratantes naturales de la piel, como los aminoácidos, y la formación de lípidos de barrera que protegen la piel es imperfecta. Todos estos factores conllevan que la barrera cutánea sea débil y que las capas inferiores de la piel sean propensas a sufrir infecciones por rascado con las uñas.

Los propios síntomas de la dermatitis atópica también son factores desencadenantes: como la piel está seca y pica, los afectados se rascan. Al rascarse, se altera la función de barrera de la piel. Con ello las capas subyacentes quedan expuestas y resultan vulnerables a las infecciones. Las bacterias provocan irritación por lo que continúa el picor. Esto se conoce como "ciclo de la piel atópica".

NIÑOS Y BEBÉS, LOS MÁS AFECTADOS

Por edades, la dermatitis suele aparece en el primer año de vida en un 60% de los casos y va descendiendo su incidencia hasta que sólo encontramos un 5% de afectados a la edad de 12 años. Los pacientes que inician la enfermedad siendo bebés, normalmente antes de cumplir los 5 años la han curado.





Los factores desencadenantes de la dermatitis atópica en el bebé son la humedad en la piel (sudor, orina, saliva, etc.), calor, polvo, caspa de animales, humo del tabaco, detergentes y jabones, y alergias a los alimentos (especialmente a los cítricos, la leche de vaca, clara de huevo, chocolate y nueces).
Suele localizarse en zonas muy precisas donde la piel aparece muy seca y casposa, con brotes y rojeces, descamación, incluso ampollitas, y mucho picor. A causa de la irritación crónica y la necesidad de rascar la piel se vuelve más gruesa y áspera. En los bebés la cara suele ser una zona comúnmente afectada a causa de babear en exceso lo que irrita la piel.

ROSTRO Y CUERPO

En los adultos, puede aparecer en el cuerpo y rostro, sobre todo en las zonas que rodean los párpados, cejas, pestañas e incluso en la zona del lagrimal. El rascarse o frotarse el área de los ojos puede causar que la piel se irrite o cambie de color y forma.
Algunos adultos con dermatitis atópica desarrollan un pliegue extra de piel debajo de sus ojos, llamado plie-

HÁBITOS SALUDABLES

- ✔ **Mantener las temperaturas y la humedad ambiental bajas para evitar el sudor.**
- ✔ **Utilizar ropas que sean suaves al contacto con la piel. Por ejemplo, el algodón es cómodo y se pueden poner en varias capas durante el invierno. Es mejor evitar las texturas rugosas, como la lana y los tejidos que no transpiran, como el nylon.**
- ✔ **Mantener los productos de cuidado de la piel en el frigorífico, ya que fríos pueden aliviar el picor más fácilmente.**
- ✔ **Escribir un diario, anotando los factores desencadenantes de los brotes.**
- ✔ **Lavar la ropa nueva antes de utilizarla por primera vez para eliminar residuos de tintes o perfumes de las prendas.**
- ✔ **Utilizar guantes de algodón por la noche para evitar el rascado mientras duerme.**
- ✔ **Tomar duchas en vez de baños, nunca demasiado calientes (<32°), ni demasiado frecuentes, ni prolongadas.**
- ✔ **Limitar la duración de los baños a menos de 10 minutos.**
- ✔ **Evitar las esponjas duras y los cepillos de ducha durante el baño y/o ducha.**

EN LOS ÚLTIMOS 30 AÑOS CASI SE HA TRIPLICADO EL NÚMERO DE CASOS

gue atópico. Otras personas pueden tener párpados híper-pigmentados, lo que significa que la piel de los párpados se oscurece por la inflamación (ojeras alérgicas). También puede haber cejas y pestañas desiguales que pueden resultar de rascarse o frotarse.
Aunque esta afección puede parecer una cuestión menor provoca mucho malestar y es muy conveniente acudir al médico o al pediatra para que le prescriba cremas que pueden controlar la propagación de la erupción y ayudarle a combatir los brotes.

TRATAMIENTO

No se conoce ninguna cura para la dermatitis atópica, pero existen diversas medidas para su cuidado e incluso para prolongar los periodos entre brotes (interbrote). Lo más importante es mantener la piel siempre hidratada con productos emolientes (hidratantes) de uso diario. Estas lociones, cremas faciales, aceites de ducha mantienen la piel flexible e hidratada y, por lo tanto, ésta es menos susceptible de sufrir picor y lesiones. Algunos ingredientes activos que se encuentran con frecuencia en las fórmulas de los emolientes son los ácidos grasos Omega 6 procedentes del aceite de onagra y aceite de semilla de uva que suavizan y nutren la piel a la vez que reponen su barrera natural protectora. Y el licocalcón A (un extracto de la raíz de la regaliz). Se trata de un antioxidante y antiinflamatorio natural que reduce el enrojecimiento y calma la inflamación.
Los brotes agudos requieren un cuidado más intensivo, siendo necesario aplicarse cremas diseñadas especialmente para estos episodios, además de las habituales para la hidratación diaria de la piel. Estas cremas tópicas especiales para brotes suelen contener hidrocortisona. Tienen una efectividad ya conocida y una rápida acción para aliviar el picor y reducir la inflamación de los brotes atópicos. Sin embargo, presentan algunos inconvenientes: por ejemplo, su utilización prolongada puede reducir el espesor de la piel, que también se conoce como atrofia cutánea. Por esta razón no se pueden utilizar de una manera muy prolongada ni son ideales para bebés ni para niños.

ECZEMAS Y DERMATITIS ATÓPICA

El eczema es un término específico para muchos tipos de inflamación de la piel (dermatitis) y los hay asociados a otras inflamaciones además de a la piel atópica, y es fácil confundirlos. Los más comunes son el eczema de contacto, una reacción localizada que incluye enrojecimiento, picazón y ardor en la piel ha entrado en contacto directo con una sustancia irritante, como un ácido, un agente de limpieza, u otro producto químico.



AYUDAS NATURALES

Uno de las plantas que funcionan mejor para la dermatitis atópica es el aloe vera. La aplicación de un gel con su composición alivia la zona afectada ya que tiene propiedades antisépticas, antiinflamatorias y antibacterianas.
La malva también puede ayudarnos por sus propiedades calmantes y su capacidad para suavizar la piel. Se aplica con una compresa humedecida con el agua de cocción de la planta.
También podemos optar por la caléndula, por sus efectos antibióticos y antiinflamatorios. Se comercializa tanto el aceite como la planta, por lo que podemos aplicar unas gotas a la zona afectada o tras la cocción de sus flores, humedecer con el q agua obtenida una compresa y aplicar.
Por último, es posible utilizar las hojas de llantén (plantago) por sus propiedades cicatrizantes y desinfectantes. Aplicando una hoja de la planta en la zona afectada conseguimos un efecto regenerador de la piel, reconstruyendo así el tejido dañado. Aunque sean remedios naturales, siempre debes consultar con un profesional de la salud.

ES FUNDAMENTAL MANTENER LA PIEL HIDRATADA CON EMOLIENTES

El eczema seborreico (también llamado dermatitis seborreica o seborrea) es una forma muy común de inflamación leve de la piel de causa desconocida que presenta, como manchas amarillentas, grasosas y escamosas de la piel alrededor de la zona del cuero cabelludo, la cara, las orejas, y de vez en cuando en otras partes del cuerpo. A menudo, esto también se le llama la caspa en los adultos o "costra láctea" en los bebés. También se da el eczema numular, en forma de moneda (redondo), parches aislados de la piel irritada – más comúnmente en los brazos y las piernas – que pueden ser escamas, costras y mucho picor.■



LÁSER
PARA UNA PIEL PERFECTA

Este método fototérmico ha revolucionado la medicina estética y evoluciona constantemente con nuevos tipos de láser que amplían sus aplicaciones con resultados casi inmediatos

POR ANNA CASTEL

Los tratamientos con láser se han convertido en unos de los más demandados en los centros de dermoestética. Se trata de un método fototérmico, es decir, actúa por calentamiento de la zona a tratar, que elimina o reduce problemas como arrugas, manchas en la piel, así como posibles lesiones en la superficie de la piel, ya sean de tipo vascular, pequeños tumores benignos, exceso de vello o cicatrices.

Los resultados son una piel mejorada en todos los aspectos. En los casos más graves aunque no se logran unos resultados completamente perfectos, la mejoría sí que resulta ser muy notable y satisfactoria máxime cuando en muchas ocasiones se trata de afecciones que comportan cierto complejo a quien las padece (marcas de acné, cuperosis, cicatrices, etc.)

Los tratamientos mediante láser avanzan constantemente en busca de ser menos agresivos e invasivos para el paciente

DIFERENTES DIANAS

Por supuesto, esta variedad de tratamientos es el resultados de la utilización de distintos tipos de láser con aplicaciones diferentes en función de su capacidad de penetración y de la diana sobre la que se dirige.

- **Melanina:** para la depilación definitiva el calor generado por el láser busca la melanina que hay en el folículo



piloso y lo quema, destruyéndolo para que no pueda volverse a generar el pelo o el vello. Con tal fin se debe utilizar un láser de una longitud de onda específica.

- **Hemoglobina:** en el tratamiento de las varices o las arañas vasculares se requiere un láser que actúe sobre la hemoglobina y penetre en el interior del vaso sanguíneo
- **Agua:** los láseres que tienen el agua como diana tienen la función de vaporizar tejidos, por lo que se emplean en la remodelación de tejidos.
- **Infrarrojos:** en la actualidad ya existen láseres de infrarrojos que se utilizan para tratamientos de rejuvenecimiento de la piel y otros que buscan determinadas moléculas del tejido graso y que se usan para la eliminación de la grasa.

Esta técnica corrige cada vez más imperfecciones estéticas

En las intervenciones estéticas con láser es muy importante aplicar sistemas de enfriamiento (aire frío, geles, etc.) para proteger la piel de posibles quemaduras.

ELIMINAR LAS MANCHAS

Las pecas de la infancia y la juventud tienen la fea costumbre de oscurecerse y multiplicarse después de exponernos al sol y, con el tiempo, extenderse por nuestra cara, cuello y escote, las tres zonas más expuestas, no sólo en verano sino durante todo el año, a las inclemencias externas: léase cambios de temperatura, viento, polución... Es importante prevenir su aparición aplicando cada mañana una crema con factor de protección solar según nuestro fototipo de piel, diagnóstico que nos facilitará el dermatólogo.

No obstante, la edad y la herencia genética hacen inevitable la aparición, en mayor o menor medida, de las manchas cutáneas. Es en este momento cuando conviene plantearse un tratamiento para eliminarlas y mantenerlas a raya para que no vuelvan a aparecer. Las cremas despigmentantes son una solución para un primer estadio, pero los tratamientos láser son los más efectivos y rápidos si queremos lucir un cutis perfecto en unos días.

Para comenzar conviene elegir un centro de estética con experiencia en este tipo de cuidados, donde además harán un diagnóstico de nuestras manchas para confirmar que todas ellas sean lesiones benignas susceptibles de ser eliminadas.

El láser es una técnica muy precisa que no daña el tejido ni las células circundantes, de manera que se minimizan las marcas y cicatrices. Se necesita entre una y tres sesiones, en función de si están en la dermis o en la epidermis, para la eliminarlas completamente. Las sesiones duran unos minutos, aproximadamente media hora, y puedes retomar tu actividad cotidiana con normalidad.

Tras el tratamiento es conveniente aplicar una crema cicatrizante con aloe vera, utilizar protección solar con factor +50 y no tomar fármacos fotosensibilizantes. Si quieres disimular las rojeces que aparecen los primeros días puedes aplicarte un hidratante con color y factor de protección total que ocultará por completo las marcas. Al cabo de dos o tres días estas cicatrizan y aparecen unas pequeñas costras que en una semana o diez días caen y dejan paso a una piel limpia, renovada y sin manchas.

Para mantener el aspecto limpio y radiante del cutis es necesario convertir en hábito la aplicación de una crema hidratante con protección solar todos los días del año y protegerse con cremas SPF +50 cuando vamos al sol.



TIPOS DE LÁSER

Ablativo. **Por norma general necesita de un mayor tiempo de recuperación y los resultados no son inmediatos. Suele emplearse para corregir cicatrices y líneas de expresión profundas. También se usa para tratamientos de rejuvenecimiento. Requiere anestesia y tiempo de recuperación. La principal ventaja es que con una sesión es suficiente.**

No ablativo. **Este tipo de láser cada día es más popular. Tiene las mismas funciones que el anterior, pero es algo más ligero, por lo que, en ocasiones, puede ser menos eficaz a la hora de rectificar líneas de expresión, y arrugas muy marcadas y cicatrices. Son necesarias varias sesiones, pero no requiere anestesia y, en muchos casos, la recuperación completa se produce en unas horas.**

Fuente: *Asociación Española Médica del Láser Estético (AEMLE).*

BORRAR LAS CICATRICES

Este tipo de lesiones cutáneas en las que la piel ha sufrido rotura o inflamación también pueden ser eliminadas o atenuadas con el empleo del láser. Las cicatrices en el rostro son consecuencia del acné, de un traumatismo o una intervención quirúrgica; cada una de ellas requiere un tratamiento específico.

En el caso del acné, las marcas rojas aparecen cuando la glándula sebácea se inflama excesivamente y las fibras de colágeno de alrededor se destruyen apareciendo cicatrices. En este proceso la capa superficial de la piel se atrofia y la interna se deprime apareciendo esa antiestética lesión. La aplicación del láser en la zona activa la formación de nuevo colágeno y remodela el antiguo de manera que las lesiones se atenúan de forma progresiva y llegan a reducirse en gran parte. Las cicatrices más leves necesitan entre tres y cinco sesiones, una cada 15-30 días, y se puede retomar la vida laboral y social después de cada visita.

Es recomendable el empleo de una crema cicatrizante con aloe vera y a continuación una hidratante con protección solar SPF +50.

Después de este tratamiento se recomienda aplicar una crema antibiótica y de prevención del herpes simple, así como protección solar SPF +50. Las cicatrices ocasionadas por traumatismo o como resultado de una intervención quirúrgica también reducen considerablemente su grosor y enrojecimiento con la aplicación del láser. Resulta muy conveniente comenzar los tratamientos lo antes posible, en el caso de las cicatrices por cirugía, en cuanto se retire la sutura, de manera que la cicatriz siempre será más delgada y de una tonalidad más clara.

ATENUAR LAS ARRUGAS

El resurfacing o tratamiento de las arrugas faciales es una técnica innovadora que borra por completo las arrugas leves o moderadas y mejora visiblemente el aspecto de las más profundas. Esta técnica consiste en producir una vaporización de la epidermis facial mediante un rayo de energía infrarroja. Habitualmente se realiza en toda la piel del rostro, pero es posible aplicarlo por áreas: alrededor de los ojos o de la boca, zona del entrecejo y en las mejillas. En 24 horas aparece una costra fina que cae en una o dos semanas y después aparece una piel sonrosada durante dos o tres más. Este es un aspecto a tener en cuenta en nuestras actividades laborales y sociales. Por lo general, una sola sesión basta para eliminar las arrugas■

OTRAS APLICACIONES ESTÉTICAS

- **Depilación definitiva**
- **Varices**
- **Arañas vasculares**
- **Remodelación de tejidos**
- **Eliminación de tatuajes**

Las manchas a causa del sol y la edad desaparecen dejando paso a una piel limpia y radiante

Los tratamientos son cada vez menos agresivos e invasivos para el paciente

¿CÓMO TENER UNA ESPALDA SANA?

Los dolores de espalda son la causa principal por la cual las personas acuden al fisioterapeuta. Estos dolores aparecen de repente y en ocasiones sin ningún motivo aparente como por ejemplo tras levantar peso o realizar trabajo físico. Los dolores intensos, al igual que los leves, limitan nuestra movilidad y empeoran nuestro bienestar. ¿Y cómo lidiamos con esta dolencia?

Las causas más comunes del dolor de espalda son: sobrecarga muscular, trabajo sedentario, malas posturas, sobreenfriamiento de los músculos de la espalda por una corriente de aire o por el aire acondicionado, estrés psicológico, trauma o lesión física.

Lo primero, ¡al médico!

En caso de sufrir un dolor de espalda persistente es imprescindible acudir al médico. Un diagnóstico realizado a tiempo ayuda a excluir la posibilidad de una enfermedad grave, como por ejemplo piedras en los riñones, enfermedades oncológicas o ginecológicas, etc. Muchas veces el dolor aparece debido a las patologías de la columna vertebral como la escoliosis, hernias discales, etc. Pero en la mayoría de los casos, el dolor de espalda es de naturaleza mecánica.

Métodos de Tratamiento

Después de asegurarse de que no haya un problema de salud grave, ya se pueden tomar las primeras medidas para combatir el dolor. Si el origen del dolor de espalda es consecuencia de la tensión o inflamación muscular, el médico puede indicarnos varios tratamientos. Entre dichos tratamientos se encuentran:

- Analgésicos y antiinflamatorios para tratar los síntomas de manera temporal y así reducir la inflamación y aliviar el dolor.
- Ejercicios físicos para fortalecer los músculos de la columna vertebral; pueden ser unos ejercicios de estiramiento, clases de yoga o Pilates.
- Masaje terapéutico.
- Atención Quiropráctica u otros métodos de medicina alternativa.

El poder del masaje

Entre los remedios más efectivos para tratar los dolores de espalda destaca **el masaje terapéutico**. Un buen masaje no sólo alivia el dolor de manera rápida y natural, sino que además calienta los músculos, elimina la tensión, estimula el sistema linfático y ayuda a que se liberen endorfinas ("hormonas de felicidad"), las cuales tienen efectos analgésicos, calman el dolor y reducen la ansiedad y el estrés. Un masaje diario con el set terapéutico **Pranamat ECO** mejora el bienestar y previene la aparición repetitiva del dolor de la espalda, las contracturas musculares y la hinchazón.

Pranamat ECO

SET DE MASAJE TERAPÉUTICO

15 minutos de masaje con tu **Pranamat ECO** ayudan a:

- aliviar los dolores de espalda
- mejorar la circulación sanguínea y linfática
- reducir la fatiga y eliminar el estrés
- mejorar la calidad del sueño
- liberar endorfinas
- recuperar la elasticidad de la piel.



www.pranamat.es

/pranamat_esp

/pranamat.esp



"Nuestros productos se distinguen por la innovación y mejora continua"



El conocimiento profundo de las plantas y sus aplicaciones unido a la investigación puntera y los avances tecnológicos hacen de Plameca un referente en el sector de la medicina natural y los complementos





POR MONTSE CLAVERO

El estilo de vida saludable y la alimentación sana se han convertido en un objetivo a alcanzar para una gran mayoría de personas. Y para hacer realidad este deseo es útil contar con la ayuda de productos elaborados a partir de plantas tradicionales que pueden proteger y aliviar de manera natural determinadas dolencias. La eficacia de la fitoterapia es conocida desde hace siglos, si ahora se le suma la rigurosidad en la selección de ingredientes y en la elaboración entenderemos por qué se han hecho de uso cotidiano estos productos en muchos hogares. Plameca (Plantas Medicinales y Complementos Alimenticios) nació hace más de 30 años y en su trayectoria ha crecido e incorporado los procesos tecnológicos y la investigación más punteros a sus productos, que fabrican y envasan en salas blancas, como si fueran medicamentos. De esta rigurosidad nacen más de 250 productos entre los que destacan sus líneas para proteger las articulaciones, mejorar las digestiones, reducir el colesterol y para el control de peso. De su filosofía, calidad de producto y futuros lanzamientos hablamos con Óscar Fernández, director general de Plameca.

¿Cuándo nació Plantas Medicinales y Complementos Alimenticios?

Hace más de 30 años en Barcelona un ingeniero agrónomo con inquietud por la fitoterapia y sus usos medicinales fundó Plameca. Poco a poco fue incorporando más y más variedad de plantas a la empresa.

Y la empresa creció y creció

Sí. En el año 2001, fue adquirida por Laboratorios SuanFarma, empresa 100% de capital español, con una visión integral de la salud (farmacéutica, natural y biotecnológica). Con Plameca el grupo SuanFarma incorporó la medicina natural y tradicional a su actividad.

¿De cuántos productos disponen en la actualidad?

A lo largo de los años hemos incorporado a la fitoterapia los completos alimenticios y las plantas medicinales. En estos momentos comercializamos más de 250 productos distintos.

¿Cuál es el objetivo principal de Plameca?

Cuidar del bienestar natural de las personas.

¿Y como lo consiguen?

Lo hacemos desde nuestro I+D, que aporta innovación y mejoras, y a través de nuestros procesos de fabricación y controles de calidad, que garantizan la máxima seguridad a los consumidores. Tratamos los productos naturales con el mismo rigor que los productos farmacéuticos. Algunos cuentan con más de 3 años de estudios de I+D antes de salir al mercado. También apostamos por el deporte con patrocinios, como el de Fernando Belasteguín, número 1 del mundo de pádel durante 16 años consecutivos.

¿Qué valores distinguen a la empresa?

La internacionalización, la innovación, la mejora continua y el respeto, tanto hacia nuestros clientes como hacia los proveedores y medio ambiente.

¿Cuáles son las principales características de sus productos?



Todos son naturales, seguros y eficaces, ya que seleccionamos los mejores ingredientes, muchos de ellos con estudios clínicos que aseguran su eficacia.

¿Utilizan plantas ecológicas?

Nuestras plantas proceden de cultivos de distintas zonas y países. Y las seleccionamos siguiendo nuestro control de calidad. Por ejemplo, nuestro aloe se cultiva en Sevilla en una plantación que sigue nuestros estrictos niveles de calidad. Todos los productos se fabrican y envasan en salas blancas, como si fueran medicamentos.

¿Cree que el consumidor conoce bien los complementos alimenticios?

En España se está extendiendo su consumo a la vez que se está produciendo un cambio en la manera de alimentarnos, cada vez más natural y más sana. Todavía nos queda un camino por recorrer y por difundir conocimientos relativos a este estilo de vida. Debemos esforzarnos en que el consumidor pueda valorar por sí mismo la calidad de los productos que se le ofrecen, más allá de las modas. También es fundamental mejorar la formación de los prescriptores para que asesoren bien. Y, por último, necesitamos una nueva legislación que permita etiquetar los productos informando adecuadamente al consumidor de sus beneficios y que controle el trabajo de los laboratorios.

¿Cuál es su bestseller en España?

Son varios. Curarti Selectium, a base de curcumina complexada Curarti y colágeno, indicado para proteger las articulaciones; Aloe Verum Premium, que es un aloe no pasteurizado indicado para mejorar las digestiones; Policol One, a base de arroz rojo para reducir el colesterol y la línea Plan 21 para control de peso donde nuestro equipo de dietistas tienen un papel fundamental para mejorar la alimentación de las personas.

¿Hay diferencias por países?

Cada país tiene una legislación diferente (nosotros estamos en los cinco continentes, en 25 países) y esto requiere adaptarnos a sus necesidades y sus reglamentos. Además, cuentan con medicinas tradicionales distintas (ayurvédica, china, plantas amazónicas, etc.) por lo que en cada zona encajan diferentes productos. Pero podemos decir que la melatonina y la línea de propóleo son muy demandadas fuera.



¿Tienen previsto algún nuevo lanzamiento?

Para este año 2018 queremos reforzar nuestra línea dedicada a la mejora del estado de ánimo para combatir la ansiedad y el estrés, así como la depresión leve. También la de digestivos con un producto específico para las digestiones pesadas. Y completar las de control de peso y articulaciones. Y en todos ellas tratando de facilitar la dosificación, sin perder ni el rigor en su eficacia ni en la seguridad de los mismos.

"ESTE AÑO REFORZAREMOS LA LÍNEA DESTINADA A MEJORAR EL ESTADO DE ÁNIMO"

"NUESTROS BEST-SELLERS SON CURARTI, ALOE VERA PREMIUM Y POLICOL ONE"



Si quiero hacer una cura detox ¿qué me recomienda?

Modificar la alimentación y tomar Berdetox, que combina nueve ingredientes de primer nivel, como la Berberina (nº1 en USA), cúrcumina complexada Curarti, plantas tradicionales (boldo, alcachofera, cardo mariano, desmodium), y colina, inositol y L-Metionina.

¿Y para proteger la memoria?

Dependiendo de la edad... A una persona de más de 50 años le recomendaría el Ginkgo biloba para mejorar la circulación cerebral que le será de gran ayuda. Nosotros tenemos el Ginkgo Optimus que incorpora otros ingredientes que potencian el efecto del Ginkgo.

Y para los jóvenes que quieren mejorar en sus estudios indicaría Memoplam durante un par de meses. Este producto lleva aceitil L-carnitina, fosfatidilcolina, eleuterococo, súper-óxido de dismutasa y vitaminas.

¿Y cuidar las articulaciones?

Contamos con el mejor ingrediente del mercado, dentro de la línea Curarti, que es la curcumina complexada de alta absorción en el cuerpo. Reduce el dolor y la inflamación rápidamente. Es una amplia línea de productos que responde a diversas necesidades. Curarti se completa con otros ingredientes, como el colágeno, para ofrecer el mejor producto a los consumidores.

¿Usted utiliza alguno de sus complementos?

¡¡Claro!! Por mi trabajo, Calmacarum forte me ayuda mucho en aquellos momentos en que el estrés es mayor de lo que me gustaría, y la melanoctina sublingual me ayuda a dormir rápidamente, especialmente en los viajes largos. También tomo Curarti Attack para ayudar a mis rodillas y codos después de los partidos de tenis y padel. Y cuando estoy resfriado y noto el pecho cargado tomo Protectium pectoral. Me ayudan en mi vida diaria de forma eficaz y sin efectos secundarios.■

NUEVA SECCIÓN



UN MUNDO DE SENSACIONES

El Iberostar Grand Hotel Mencey es un referente del lujo y la distinción tinerfeña. Tras una reciente reforma, su spa Sensations ofrece espacios y tratamientos wellness también de primer nivel

■ *POR LAURA ESCUDERO*

Cualquier excusa es buena para viajar a Tenerife y regalarse unos días de sol, playa y descanso en esta isla canaria. Ahora que estamos en febrero apetece hacer un paréntesis que nos cargue de energía para superar los meses de frío que aún quedan. Dos buenos motivos para hacerlo realidad en esta época: aprovechar que San Valentín está a la vuelta de la esquina y organizar una escapada romántica con la pareja. El segundo, asistir al famoso carnaval tinerfeño, la fiesta más emblemática de la isla que lleva siglos contagiando sonrisas y llenando Tenerife de ritmo, purpurina y desenfreno.

Sea cual sea el motivo, las propuestas hoteleras que combinan alojamiento y wellness de lujo son muy tentadoras, y entre ellas sobresale la del Iberostar Grand Hotel Mencey con su espectacular oferta de spa, fitness y actividades deportivas.

Ubicado en un área residencial, muy cerca del casco antiguo de Santa Cruz de Tenerife, su privilegiada situación invita a descubrir la ciudad y el tranquilo entorno que lo rodea.

Una ciudad que luce brillante y en la que el visitante descubre a diario nuevas razones para amarla.

ESTILO COLONIAL

Declarado patrimonio cultural, el Grand Hotel Mencey es un hotel 5 estrellas que combina placeres modernos con encantos isleños. De estilo colonial canario, es el destino perfecto para quienes buscan hospedarse en un ambiente cosmopolita sin dejar a un lado la relajación que brinda la isla. Desde hace casi un siglo, personalidades de todo el mundo han disfrutado de la elegancia y el buen gusto que el hotel sigue ofreciendo a quienes lo visitan.

La imponente arquitectura colonial del Grand Hotel Mencey refleja el singular estilo de Santa Cruz de Tenerife. Su decoración urbana hace un guiño a las décadas de los 40 y los 50, consiguiendo que en su interior se respire una atmósfera especial y distin-

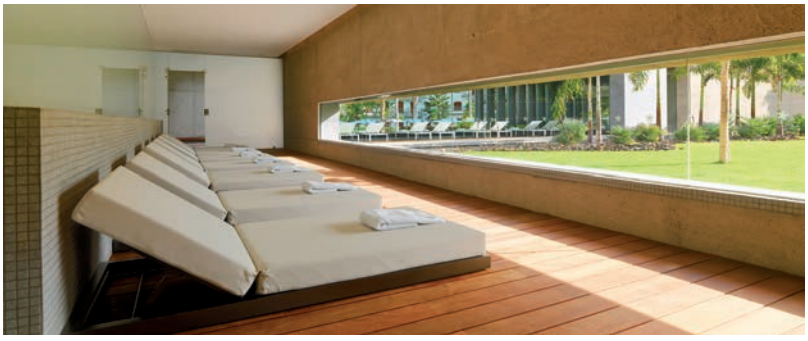


El hotel es Patrimonio Cultural de SantaCruz deTenerife



GLAMOUR Y DISTINCIÓN

Desde que abriera sus puertas el 8 de abril de 1950, el Iberostar Grand Hotel Mencey ha sabido erigirse en símbolo de distinción y elegancia, gracias a sus espacios emblemáticos, obras de arte y exquisito trato de cuantos trabajan en él. El nombre de Mencey (término con el que los guanches designaban al jefe o rey de una demarcación) es un reflejo del pasado, de las señas distintivas del carácter canario, de las tradiciones que quieren compartir con quienes aquí se alojan. El prestigio del Mencey tuvo eco de inmediato entre los viajeros más exigentes. Las 80 habitaciones pronto fueron 128, alcanzando las 303 en la etapa de mayor esplendor. En él se alojaron Richard Burton y Liz Taylor.









guida. Este equilibrio entre lo clásico y lo moderno se manifiesta en todas las instalaciones del hotel, desde el lobby hasta la piscina exterior climatizada. Y es en el spa donde, tras la reciente reforma a la que fue sometido el hotel, se disfruta de las grandes innovaciones en cuanto a instalaciones y tecnología.

BELLEZA Y SALUD

El spa del hotel dispone de más de 2.500 m² para disfrutar de los beneficios del agua, ideal tanto para quienes están por viaje de placer como de negocios. Todos los tinerfeños y huéspedes del hotel pueden disfrutar de este espacio, inspirado en el cuidado y la belleza como sinónimos de salud y bienestar, y que está ubicado en los jardines del establecimiento hotelero. En total, más de 4.500 m2 de magníficas instalaciones de ocio destinadas tanto al deporte (con un completo gimnasio, pistas de pádel, sala de actividades), como al bienestar, con un circuito de aguas de más de 2.000 m2.

El spa cuenta con una completa área de wellness repleta de servicios e instalaciones como circuito termal, baño turco, nebulización, camas de burbujas, ducha de esencias, zona de descanso, flotarium, sauna, zona de aguas, jacuzzi...

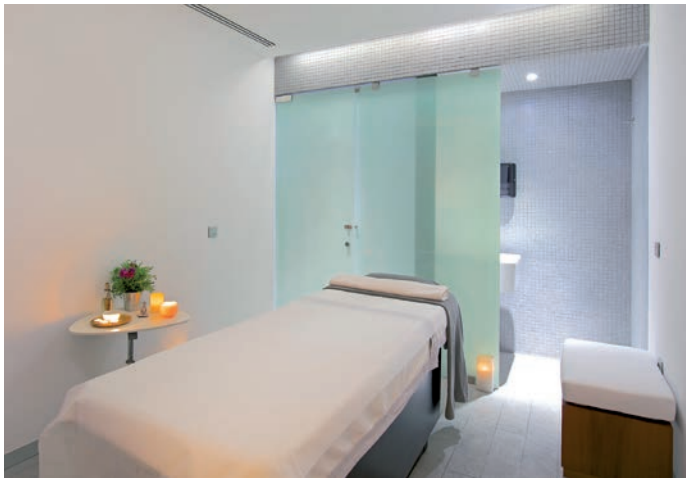
Quien busca relajación o sencillamente unos días para dedicarse a uno mismo encontrará en el spa Sensations originales masajes a la carta, así como tratamientos faciales y corporales que aseguran regresar a casa radiante, con la mente y el cuerpo en armonía.

MASAJES DEL MUNDO

Aunque parezca increíble, es posible visitar Hawái, China y cualquier otro destino exótico sin salir del Grand Hotel Mencey gracias a los masajes especializados del spa, inspirados en las técnicas, productos y aromas de esos lugares. En su completa carta de servicios encontraremos el masaje hawaiano, ideal para liberar tensiones, estrés y mejorar la flexibilidad. O el masaje oriental, procedente de la medicina china y tailandesa, que emplea técnicas de acupresión para desbloquear el cuerpo y la mente. Mención especial para el masaje Ayurveda Abhyanga que contribuye a eliminar toxinas,

TRATAMIENTOS ESTRELLA

- **CIRCUITO HIDROWELLNESS:** tour por el baño turco, nebulización, cama de burbujas, ducha de esencias, zona de descanso, flotarium, sauna, zona de aguas, jacuzzi...
- **MASAJES DEL MUNDO:** hawaiano, oriental, ayurveda, con piedras volcánicas
- **FACIALES:** Timexpert Lift(in) que emula el lifting quirúrgico. Eleva, rellena y tensa la pieldel rostro
- **CORPORALES: LIPO CHOCO THERAPY.** Exfoliación con partículas de verdadero cacao, con seguido de envoltura cremosa que hidrata y tonifica la silueta.





TECNOLOGÍA DEL SIGLO XXI

El objetivo de la profunda reforma que experimenta el Iberostar Grand Hotel Mencey era claro: recuperar una serie de servicios de máxima calidad y dotarlo de las más modernas tecnologías, sin perder la elegancia que siempre ha distinguido al hotel.
Bajo esta exigencia el Iberostar Grand Hotel Mencey pasa a ser un referente en la ciudad que alberga lujo en suites, un maravilloso centro de wellness & spa, gastronomía y una innovadora Aula de Cocina, además de eventos y congresos.

purificar el organismo y está muy indicado para aliviar situaciones de ansiedad, insomnio, etc.
Para quienes deseen tratar zonas específicas o tensiones musculares derivadas del ejercicio físico, el espacio cuenta con profesionales especialistas en masajes deportivos y técnicas terapéuticas.
Por supuesto, en Sensations también cuentan con servicios orientados a cuidar y mejorar de nuestro aspecto exterior. En su carta encontramos tratamientos faciales específicos, como el antioxidante, el hidratante intensivo o el denominado Timexpert Lift(in), que emula el lifting quirúrgico trabajando tres vectores de rejuvenecimiento y que eleva, rellena y tensa la piel del rostro.
Muy recomendable el tour termal para disfrutar de los jacuzzis, los baños turcos, la piscina de agua fría, las saunas o la piscina de hidroterapia.

La zona de wellness y termalismo dispone de más de 2.000 m², y la deportiva otros 2.000 m²

DEPORTE ACTIVO

Además de la zona de spa, el Mencey dispone de un gimnasio equipado con maquinaria de última generación (bicicletas, cintas, máquinas de remo y pesas) y su personal técnico diseña programas de entrenamiento personalizados y controlados con la última tecnología de la llave TGS, que registra y analiza el resultado del entrenamiento. La oferta deportiva ofrece una amplia variedad de actividades dirigidas como Pilates, yoga, body tonic, etc. También es posible jugar al pádel en una de las dos pistas reglamentarias.■

TATUAJES

Cada vez más personas se tatúan en alguna parte de su cuerpo. La extensión de esta práctica no ha de hacernos olvidar de sus posibles complicaciones

■ *POR CRISTINA LOBATO*

Desde épocas ancestrales los tatuajes se han utilizado en muchas culturas como símbolo. Hoy en día la imagen ha cobrado una gran importancia y los tatuajes y piercings forman parte importante de ella. Se calcula que en Europa el 12% de la población lleva algún tatuaje y aquí en nuestro país el porcentaje llega al 30%. En nuestros días, no sólo está socialmente aceptado sino que forma parte de la personalidad o manera de diferenciarnos, como la ropa o el peinado; sin embargo, esta costumbre no está exenta de riesgos para la salud.

Los tatuajes son una erosión; al fin y al cabo modifican el color de la piel con agujas –siempre deben ser estériles– que se inyectan tinta a nivel de la dermis.

Lo primero y principal que se debe tener en cuenta antes de realizarse un tatuaje:

.Solo debe realizarlo un profesional

.En condiciones higiénicas adecuadas

.En establecimientos especialmente habilitados según normativa legal

.Los requisitos para cada comunidad autónoma lo encontraréis aquí:

Asociación española de micropigmentación

http://www.asociacionmicropigmentacion.com/legislacion/legislacion-autonomica

REACCIONES

Aún en condiciones ideales y legales puede suceder que el tatuaje nos ocasione problemas, aunque los más frecuentes son debidos a mala praxis en establecimientos no autorizados, como son las infecciones por pigmentos no estériles, las condiciones de higiene del local o del tatuador, o porque los cuidados post tatuaje no son los adecuados, a veces simplemente por falta de información.

Es normal que aparezca inflamación, enrojecimiento y sangrado después de hacerse un tatuaje, incluso picor y edema, pero desaparece en unos días. También puede suceder que aparezcan reacciones tardías –unas semanas o incluso años después– y reacciones inflamatorias que duran más tiempo, como una dermatitis de contacto, por alergia a los pigmentos; descamación y vesículas y ampollas, bultitos que se palpan en determinadas zonas del tatuaje, incluso psoriasis. Está claro que en estos casos hay que acudir al médico.

Es importante saber que el 80% de las personas que se hacen un tatuaje se arrepienten, aunque solo un 40% se lo intenta quitar; así que hay que pensárselo muy bien.

¿QUIÉN NO DEBE TATUARSE?

Personas con psoriasis, tendencia a hacer queloides o reacciones inflamatorias, con cardiopatías, con la respuesta inmune alterada o con problemas de cicatrización, como los diabéticos, embarazadas o lactantes, personas con tratamientos farmacológico que comprometen su inmunidad, los que toman anticoagulantes orales deben dejarlos 48h antes.



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



Atención a la seguridad y el establecimiento elegido

En el establecimiento tienen obligación legal de informaros previamente, por escrito y de manera perfectamente inteligible de:

- **En qué consiste la práctica a realizar**
- **Las recomendaciones higiénico-sanitarias previas a la realización del tatuaje**
- **Los riesgos sanitarios y posibles complicaciones**
- **Los cuidados necesarios para la cicatrización**
- **Las condiciones de reversibilidad de la práctica**
- **Las indicaciones y contraindicaciones**
- **Las características de los productos y materiales a utilizar en la práctica escogida. Existe un listado de tintas autorizadas.**

Deben pediros también que firméis un consentimiento informado y además posteriormente a la práctica realizada tienen que entregar a la persona usuaria un documento acreditativo de los servicios realizados con los datos del establecimiento (nombre y número de autorización) y de identificación (nombre y apellidos) del aplicador o aplicadora.

Si os ofrecen todo esto estaremos en un establecimiento legal

RECOMENDACIONES POST TATUAJE

• Utilizar gel de PH fisiológico 5.5 a ser posible hidratante con formulación sencilla sin aditivos ni parabenos ni conservantes, con alguna sustancia desinfectante tipo cobre o zinc.

• En lugar de colocar film de cocina cuando esta recién hecho el tatuaje es mejor una aposito estéril transpirable, y llevarlo de 5 a 12 h máximo, evitamos así riesgo de maceración e infección.

• Después hay que retirar el apósito mojándolo con suero fisiológico de manera que al no estar seco no arranca la costra.

• Hidratación 4 veces al día, pero no con vaselina que es oclusiva, sino con cremas emolientes con antioxidantes, como la vitamina E.

• Mejor ducha que baño y no deben usarse esponjas que pueden contaminar la zona.

• En las primeras 72 h no se debe hacerse ni sauna ni piscina ni ningún ejercicio que suponga sudoración.

• Usar potección solar 50+ siempre para que el sol no cambie el color del tatuaje y evitar la fotosensibilización con algunos pigmentos.



DOS TÉCNICAS DIFERENTES

Cada comunidad regula estos establecimientos meidantes una normativa propia, bastante similar pero con sus peculiaridades. En Cataluña existe un decreto que diferencia entre dos prácticas:
Tatuaje: procedimiento de decoración del cuerpo humano mediante la introducción de pigmentos colorantes en la piel por medio de punciones.
Micropigmentación: procedimiento de embellecimiento de labios, cejas, ojos, areola mamaria y camuflaje de cicatrices, quemaduras y otras discromías, mediante la introducción de pigmentos colorantes en la piel por medio de punciones. Es un maquillaje permanente que suele durar de 1 a 3 años ya que la tinta se coloca nivel subepidérmico y se borra más rápidamente por la renovación epidérmica. Puede aparecer nódulos o bultitos, incluso dermatitis de contacto, por alergia a los tintes. Es obligatoria una prueba de alergia.

EL 80% DE LAS PERSONAS QUE SE HACEN UN TATUAJE SE ARREPIENTEN, AUNQUE SOLO UN 40% SE LO INTENTA QUITAR

¿ES POSIBLE ELIMINAR UN TATUAJE?

La mayoría se borran con láser. Esta técnica funciona mejor en personas con piel clara que oscura, y el proceso dependerá de la cantidad de tinta, si hay cicatriz y hay que tener en cuenta que cada pigmento necesita un láser diferente. El blanco, por ejemplo, es muy difícil de quitar; por tanto, hay que acudir a un centro que tenga varios láser.
Para quienes no buscan un tatuaje permanente existen los tatuajes de henna, una planta muy conocida en la India y Oriente medio, de la que se obtiene un pigmento natural de color marrón rojizo. Con este pigmento mediante métodos superficiales no intradérmicos se pueden realizar tatuajes que duran unas 2 o 3 semanas. Pero tampoco es un proceso completamente inocuo porque este pigmento solo es color marrón rojizo y a veces para conseguir otro color se adultera con limón o con otros aditivos, incluso la parafenilendiamina, que es muy alergénica y puede provocar eczema de contacto, dejar hipopigmentaciones residuales o cicatrices. Esta sustancia está prohibida en muchos países de Europa.



SIMBOLOGÍA

Como hacerse un tatuaje debería ser resultado de una decisión meditada, también sería interesante informarse acerca de los significados que tienen algunos de los símbolos más comunes. Los hay que son muy evidentes, otros no tanto. Estos son algunos de los motivos más tatuados y su significado.

- **Flechas:** En general, hacen referencia a los sueños o los objetivos y el camino a seguir.También puede hacer referencia a superar los tropiezos, ir hacia adelante.
- **Mariposas:** Representan la belleza, la metamorfosis, el renacer, el cambio. Para los japoneses, la mariposa representan el alma; para los chinos, dos mariposas juntas hacen referencia al amor.
- **Fases de la luna:** Simbolizan la vida y sus cambios. Es un recordatorio de que tenemos que adaptarnos constantemente a los cambios.
- **Punto y coma:** Significa un nuevo comienzo.
- **Libélulas:** Evocan la buena suerte, la pureza, la prosperidad, la armonía, y la fuerza.
- **Estrellas:** Se refieren a la verdad, el espíritu, el coraje y la esperanza
- **Dragones:** Representan la pureza, esperanza, fuerza, maravilla, la creatividad.
- **El árbol de la vida:** Considerado sagrado en muchos países y culturas. Por lo general simboliza el conocimiento, protección, fuerza, el perdón y la vida eterna.
- **Plumas:** Aluden a los sueños, los deseos o el alma.
- **Alas:** Representan la libertad y que eres dueño de tu vida.
- **Ancla:** Simboliza estabilidad.
- **Grupos de aves:** simbolizan las ansias de libertad
- **Buhos:** Sabiduría
- **Om:** Es el símbolo de lo esencial en el hinduismo, una de las mantras más sagradas que significa unidad con lo supremo, la combinación de lo espiritual con lo físico.



LA PIGMENTACIÓN CON HENNA SOLO PUEDE SER DE TONO AMARRONADO, CUALQUIER OTRO COLOR INDICA ALTERACIÓN DEL PRODUCTO



En definitiva, tatuarse es una decisión personal que debe meditarse con toda la información en la mano y conscientes de lo que estamos haciendo, planteándonos si en el futuro seguiremos pensando lo mismo, además es fundamental acudir a un profesional preparado y con conocimientos, en locales con las condiciones higiénicas adecuadas. Pensad que se han dado casos de problemas importantes incluso a nivel sistémico no solo en la piel, el proceso es lo suficientemente importante para que le dediquéis el tiempo necesario a informaros.■

LA COMIDA HIPERCALÓRICA, DROGA PARA EL CEREBRO



El abuso de la llamada dieta de cafetería (bollos, chocolate, galletas y snacks dulces y salados) provoca cambios importantes en una región del cerebro vinculada a las adicciones

■ *POR JUAN CARLOS ESTEBAN**

Un estudio liderado por la Universidad Pompeu Fabra (UPF) revela que el consumo prolongado de alimentos altamente calóricos provoca cambios importantes en el llamado núcleo accumbens, región del cerebro vinculada a las adicciones. Estos cambios tienen un gran impacto en las conductas alimentarias y se deben a la activación de células que aseguran la defensa inmunitaria del sistema nervioso central y de procesos inflamatorios en dicha región cerebral.

Para llevar a cabo el estudio, publicado en la revista "Addiction Biology", varios ratones fueron expuestos a lo que los expertos denominan una "dieta de cafetería", es decir, alimentación con alto valor calórico como la que es típica de cafetería, con acceso ilimitado a comidas muy calóricas, sabrosas y saturadas de aditivos.

El equipo científico liderado por Miquel Martín y Rafael Maldonado, investigadores principales del Laboratorio de Neurofarmacología de la UPF, ha comprobado que la dieta de cafetería provoca la ac-

Los alimentos procesados como los snacks inducen a comer más



tivación de la denominada microglía, las células inflamatorias del cerebro, en una región importante en el sistema de recompensa y que desempeña un papel crucial en el desarrollo de conductas adictivas: el núcleo accumbens. "En un cerebro sano, la microglía se encarga de eliminar sinapsis (contactos entre neuronas) no deseadas para ayudar en la maduración de los circuitos neuronales. Sin embargo, si la "poda sináptica" no funciona correctamente, puede resultar en una pérdida excesiva de sinapsis, como sucede, por ejemplo, en la enfermedad de Alzhéimer", comenta Martín.

La inflamación crónica inducida por la microglía afecta a las conexiones neuronales del núcleo accumbens, favoreciendo la adicción a la comida y el aumento de peso excesivo.

TRATAR LA OBESIDAD

Para comprobar el impacto que la microglía y la neuroinflamación ejercen en el funcionamiento del núcleo accumbens, los investigadores trataron a los ratones que seguían la dieta de cafetería con un inhibidor de la microglía. Estos ratones respondieron al tratamiento con la disminución de la ingesta de alimentos y la reducción del aumento de peso.

"La identificación de este proceso neuroinflamatorio subraya la importancia de los circuitos de recompensa en las alteraciones del comportamiento que conducen a la obesidad", señala Martín. "Además, sugiere el interés de la respuesta neuroinflamatoria como posible diana para tratar la obesidad".

La obesidad ha alcanzado proporciones epidémicas a nivel mundial, con al menos 2,8 millones de personas que mueren cada año como resultado de tener sobrepeso u obesidad, según datos de la Organización Mundial de la Salud en 2017.

Más de un 30 % de la población mundial tiene obesidad, y unos 110 millones de niños y más de 600 millones de adultos tiene un índice de masa corporal que supera los 30. Un índice de masa corporal, que asocia el peso con la altura del individuo, superior a 30 equivale a la obesidad, mientras que entre 25 y 30 corresponde a sobrepeso.

"Mientras que antaño esta enfermedad se asociaba únicamente a los países de altos ingresos, la obesidad se ha convertido en una enfermedad prevalente también en países de ingresos bajos y medios", asegura Martín. Y concluye: "Necesitamos encontrar un tratamiento para la obesidad, y tal vez tratar la adicción a la comida".

DEMASIADAS CALORÍAS

A nivel mundial, el sobrepeso y la obesidad están vinculados con un mayor número de muertes que la insuficiencia de peso saludable. En general, hay más personas obesas que con peso inferior al normal. Ello ocurre en todas las regiones, excepto en partes de África subsahariana y Asia.

La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas. A nivel mundial ha ocurrido un aumento en la ingesta de alimentos de alto contenido calórico que son ricos en grasa, y un descenso en la actividad física debido a la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, los nuevos modos de transporte y la creciente urbanización.

A menudo, los cambios en los hábitos alimentarios y de actividad física son consecuencia de cambios ambientales y sociales asociados al desarrollo y a la falta de políticas de apoyo en sectores como la salud; la agricultura; el transporte; la planificación urbana; el medio ambiente; el procesamiento, distribución y comercialización de alimentos, y la educación.





¿QUÉ ES EL NÚCLEO ACCUMBENS?

El núcleo accumbens es un órgano cerebral implicado en funciones como la motivación, la recompensa o el refuerzo positivo de la conducta.

El papel de núcleo accumbens es integrar la motivación junto con la acción motora. Su función consiste en transferir información motivacional relevante para lograr que se pongan en marcha las acciones motoras (necesarias para obtener una determinada satisfacción o recompensa buscada).

Su desequilibrio se relaciona con muchos trastornos psiquiátricos y neurológicos como la depresión, trastorno obsesivo-compulsivo, trastorno bipolar, trastornos de ansiedad, Enfermedad de Parkinson, Trastorno de Huntington, obesidad y abuso de drogas.

Se activa a través de reforzadores de conducta positivos naturales, como la ingesta de alimentos agradables, la práctica de sexo, el dinero, que actúan sobre el grupo de neuronas que integran el núcleo accumbens y se produce una liberación automática de dopamina que genera un inmediato efecto de placer.

Esta respuesta de recompensa no se produce únicamente a través de los reforzadores conductuales positivos naturales, también puede generarse por el uso repetido de drogas, perpetuando los mecanismos involucrados en la adicción.

LA DIETA DE CAFETERÍA

No es un tipo de dieta que exista en la realidad. Fue diseñada por investigadores en el laboratorio tratando de averiguar cuál era la dieta que más engorda en modelos animales. A los ratones de laboratorio se les alimenta con una especie de galletas que están compuestas por cereales azucarados, perritos calientes, galletas de mantequilla, aperitivos con sabor a queso, cortezas de cerdo, etc. Mezclando estos ingredientes se hacen unas galletitas, que son irresistibles para los ratones. Con frecuencia, este tipo de alimentos también forman parte de las comidas de las personas.

EXPERIMENTOS

Son varios los estudios que han utilizado esta dieta para ver sus efectos en la salud tanto en modelos animales como humanos. En ambos casos, los resultados han sido similares, mostrando que es la dieta que más engorda. Y también es la dieta que más impacto negativo tiene sobre diversos marcadores de salud.

La dieta está asociada al estilo de vida. Incluso lo que consumen las madres en la gestación tiene incidencia directa en la salud de su descendencia. En el caso de la dieta de cafetería, basada en alimentos que poseen un alto contenido de aditivos, las consecuencias de consumirla pueden ser negativas.

Los alimentos procesados, como los snacks, las galletitas dulces y saladas, las golosinas, poseen aditivos químicos que inducen a comer más y pueden ser perjudiciales para la salud.

La dieta de cafetería es rica en grasas y deficiente en proteínas. El consumo de una dieta de cafetería no altera la fertilidad de las ratas hembras y su gestación se desarrolla sin problemas. Sin embargo, al nacimiento sus crías presentaron menor peso, en asociación con una disminución del peso de la placenta durante la gestación. Además, se detecta alteración en la expresión de genes en la placenta.■



■ *Por JUAN CARLOS ESTEBAN. Periodista y asesor de comunicación*
Secretario de la Asociación de Comunicadores de Biotecnología

Lo nunca visto

Nunca ves el Azúcar ni el Gas de la gran mayoría de refrescos del mercado y podrían ser muy perjudiciales para la Salud.

Aquí tienes

Servir frío



Agua Mineral Natural Sierra Cazorla +Zumo

Sin ~~azúcar~~, sin ~~gas~~.

Sierra Cazorla

Agua Mineral Natural

Podemos afirmar que no hay nada de similares características y además es una Bebida Segura para toda la Familia. Agua Sierra Cazorla solo desarrolla productos de la mayor calidad pensando en el bienestar de sus clientes, nadie puede hacer algo asi ya que no dispone de Agua Sierra Cazorla.

www.aguasierracazorla.com

AVANCE Salud Total



CUIDA TUS ARTICULACIONES

Son los puntos de unión entre dos o más huesos. La mayor parte son móviles, es decir, que permiten el movimiento de los huesos. Mantenerlas en forma es la mejor manera de preservar nuestra movilidad y evitar las dolorosas artritis, artrosis y bursitis.

Dossier

EL SECRETO DE UN BUEN DESCANSO



Dormir bien es un hábito de salud, sin embargo no todo el mundo lo consigue. Conoce qué métodos tienes a tu alcance para garantizarte el mejor descanso.



SIN MIEDO AL DENTISTA

Una bonita sonrisa es sin duda la mejor tarjeta de presentación. Por suerte la odontología ofrece técnicas indoloras o poco agresivas para eliminar defectos que antes era inimaginable solucionar.

Salud y deporte

Complementos alimenticios dirigidos a los deportistas



LA GRAN FERIA FARMACÉUTICA

La cita anual del sector farmacéutico se celebra este año en Madrid, los días 13, 14 y 15 de marzo. El espacio ideal para conocer las novedades del sector.

30 AÑOS infarma MADRID 2018
ENCUENTRO EUROPEO DE FARMACIA

Y ADEMÁS: COSMÉTICA VEGANA • BEBIDAS VEGETALES • TDAH EN ADULTOS • BIO CULTURA SEVILLA

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

Salud Total

Directora: *Laura Curt.* ***Redacción:*** *Montse Clavero (redaccionsaludtotal@curtediciones.com), Eva Caballero* ***Directora de Arte:*** *Imma Párrizas (imma@curtediciones.com)*
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***

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

expo eco salud MADRID 2018

27ª edición
18, 19 y 20 de MAYO

Salón de la Salud y Calidad de Vida

DIETÉTICA Y COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

TERAPIAS NATURALES

PRODUCTOS ECOLÓGICOS

ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE



www.expoecosalud.es

Con el soporte de:

Afepadi

aptn cofenat
Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales

ADYHEM

CODEM
Ilustre Colegio de Enfermería de Madrid

COFM
Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid

Organiza:

INTERALIA

En:

IFEMA
Feria de Madrid

línea bebé

INSTITUTO ESPAÑOL

Perfumería y Cosmética desde 1903

Sin parabenos ni alérgenos

USO DIARIO



EXPERTOS en piel sensible

Apta para pieles sensibles y atópicas