

## NUEVO PLAN QUEMA GRASA

DESPIERTA TU  
METABOLISMO  
PARA QUE GASTE  
MÁS CALORÍAS

**LOS DIEZ  
EJERCICIOS  
DE FUERZA**  
QUE REJUVENECEN  
TODO EL CUERPO

**Dr. Francisco Kouacs**

## ALIVIA LAS CERVICALES

POSTURAS Y EJERCICIOS  
MUY EFECTIVOS

**Dr. Enrique Rojas**

## CONSIGUE TUS PROPÓSITOS

CLAVES PARA  
NO RENDIRTE

**CÓMO  
DETECTAR A  
TIEMPO UNA  
DEPRESIÓN**

# CUIDAR LA MICROBIOTA

LAS BACTERIAS INTESTINALES SON  
EL SECRETO DE UNA BUENA SALUD

N.º 287 - PVP 3€ - CANARIAS 3,15€





ANUNCIADO EN TV



# COLÁGENO CON MAGNESIO

Gracias al magnesio, la proteína colágeno te ayuda a conservar tu piel, músculos, huesos y articulaciones en perfectas condiciones

A base de colágeno hidrolizado de fácil asimilación



En Ana María Lajusticia® **contribuimos** a mejorar la **calidad de vida** de las personas mediante **suplementación nutricional** de **calidad** y **accesible** para todos.

Partimos del **rigor científico** y el peso de nuestra **experiencia** para compartir, de forma **honest**a y **transparente**, las claves para alcanzar un **estilo de vida saludable**.

ANA MARIA  
**LAJUSTICIA**

POR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

[www.anamarialajusticia.com](http://www.anamarialajusticia.com)







# Sumario

N.º 287

## ACTUALIDAD

4 Actualidad

10 Dieta

Nuevo plan quemagrasa para activar tu metabolismo

## SALUD

18 Consejos de Salud

20 DOSSIER

Cuidar la microbiota aumentando las bacterias buenas

30 Vivir más y mejor

¿A qué edad dejamos de ser jóvenes?, por el Dr. Manel Esteller

32 Terapias manuales

Tres posturas que relajan rápido todo el cuerpo

34 Salud activa

Hábitos y ejercicios para aliviar las cervicales

40 El síntoma

La pérdida del olfato y del gusto

42 Prevenir

Cómo detectar a tiempo una depresión

48 **Mente sana**

Consigue tus propósitos. Las claves para no rendirte, por el Dr. Enrique Rojas

52 **Cuida tu cuerpo**

Mantén activas tus neuronas

56 **Consulta médica**

## NUTRICIÓN

58 **Consejos de Nutrición**

60 **Compra saludable**

Identificar la comida muy procesada

66 **Alimentos del mes**

Vegetales que cuidan tu hígado y tu páncreas

70 **Cocina práctica**

Pautas para cocinar a la plancha

72 **Combina**

Versiones caseras de la comida "de terracita"

74 **La cocina de Sergio**

Recetas rápidas y saciantes

82 **Consulta de nutrición**

## BELLEZA

84 **Consejos de Belleza**

86 **Tema central**

Reducir las arrugas



**Despierta tu metabolismo para que gaste más calorías y grasas**  
PÁG. 10

88 **Novedades**

Piel bronceada y sana más tiempo

90 **En forma**

Los 10 ejercicios de fuerza que rejuvenecen todo el cuerpo

96 **Juegos de memoria**

98 **Propuestas del mes**

## NUESTRO COMITÉ DE EXPERTOS



**DR. MANEL ESTELLER**  
Director, Instituto de Investigación Josep Carreras



**DRA. M.ª DOLORES DE LA PUERTA**  
Experta en microbiota y autora del manual *Un intestino feliz*



**DR. FRANCISCO KOVACS**  
Director de la REIDE y de la Unidad de Espalda Kovacs



**DR. ENRIQUE ROJAS**  
Psiquiatra y autor del libro *Comprende tus emociones*



**SARA MANSA GARCÍA**  
Nutricionista-dietista. Coautora de *Pierde el miedo a engordar*



**DR. NARCÍS CARDONER**  
Director del Servicio de Psiquiatría del H. de Sant Pau (Barcelona)

## ENTIDADES SANITARIAS COLABORADORAS



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





**Si hay salud, buena economía y amistades**

## 8 de cada 10 españoles se consideran felices, sobre todo si su entorno lo es

• **El estudio Felicidad y Valores Sociales del CIS** (Centro de Investigaciones Sociológicas) determina que 8 de cada 10 españoles —el 80,4 % de la población— se consideran felices. El número de quienes sostienen que eso, sentir felicidad, es lo más importante

en la vida, también es alto: 89,6 % de los entrevistados.

• **Entre los factores** que les ayudarían a sentirse aún más dichosos mencionan mejorar la salud (tanto la propia como la de las personas queridas), tener una economía más estable y poder mantener

las relaciones sociales, familiares o afectivas.

• **Somos empáticos.** Otro de los datos recogidos por el estudio, en el que han participado más de 2.800 personas, es que el 83 % piensa que solo se puede ser feliz si las personas del entorno lo son.

**Con semaglutida**

## ¿Los fármacos para adelgazar causan ceguera?

Un estudio de la revista científica **JAMA** ha encontrado un vínculo entre el consumo de estos medicamentos y una rara enfermedad ocular que causa ceguera y que se conoce como neuropatía óptica isquémica anterior noarterítica (NAION). El riesgo es mayor en personas diabéticas.



**Neuromodulación**

## Recurrir a la cirugía si hay dolor crónico

**El Hospital del Mar de Barcelona ha aplicado** una técnica quirúrgica experimental contra el dolor neuropático, uno de los más intensos. Los tres pacientes que se han sometido a ella habían pensado en la eutanasia, pero gracias a esta nueva solución terapéutica basada en la neuromodulación profunda ganaron calidad de vida. La cirugía consiste en implantar dos electrodos en cada hemisferio cerebral que interrumpen la señal de dolor.

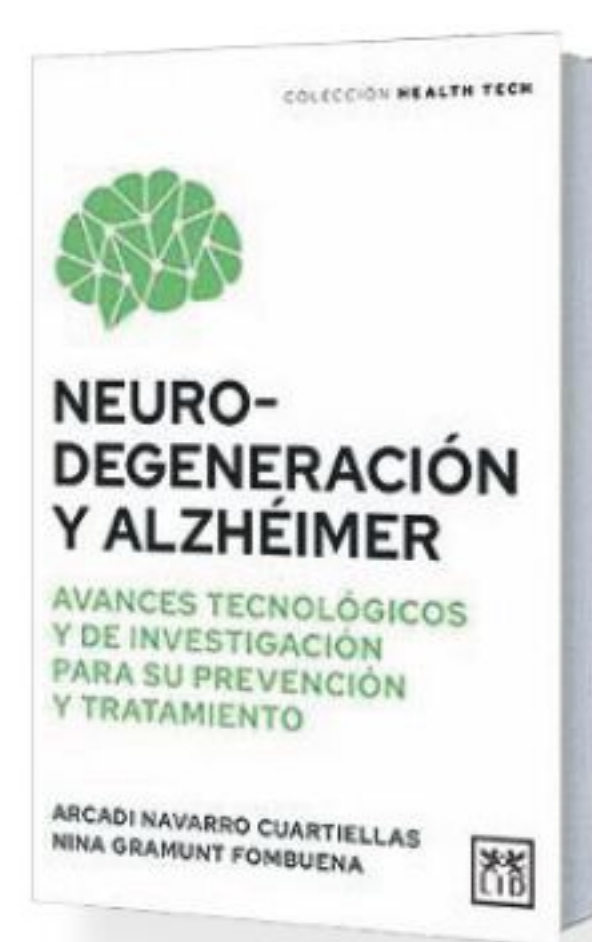
### LIBROS ÚTILES PARA CUIDARTE



**BIENESTAR INTELEGENCIA CORPORAL**  
Integral



• **Comprender y usar el cuerpo** para mejorar la postura y aprovechar todo su potencial es el objetivo de este manual práctico.



**SALUD NEURO-DEGENERACIÓN Y ALZHEIMER**  
LID



• **Los autores**, el Dr. Arcadi Navarro y la Dra. Nina Gramunt, de la Fund. Pasqual Maragall, dan información detallada, rigurosa y accesible.





### Capricho sano

La cantidad de metales pesados que hay en chocolates y productos de cacao es, en general, muy baja y no supone un riesgo para la salud, según un nuevo estudio.

### Partículas tóxicas

El humo de los incendios puede dañar el cerebro

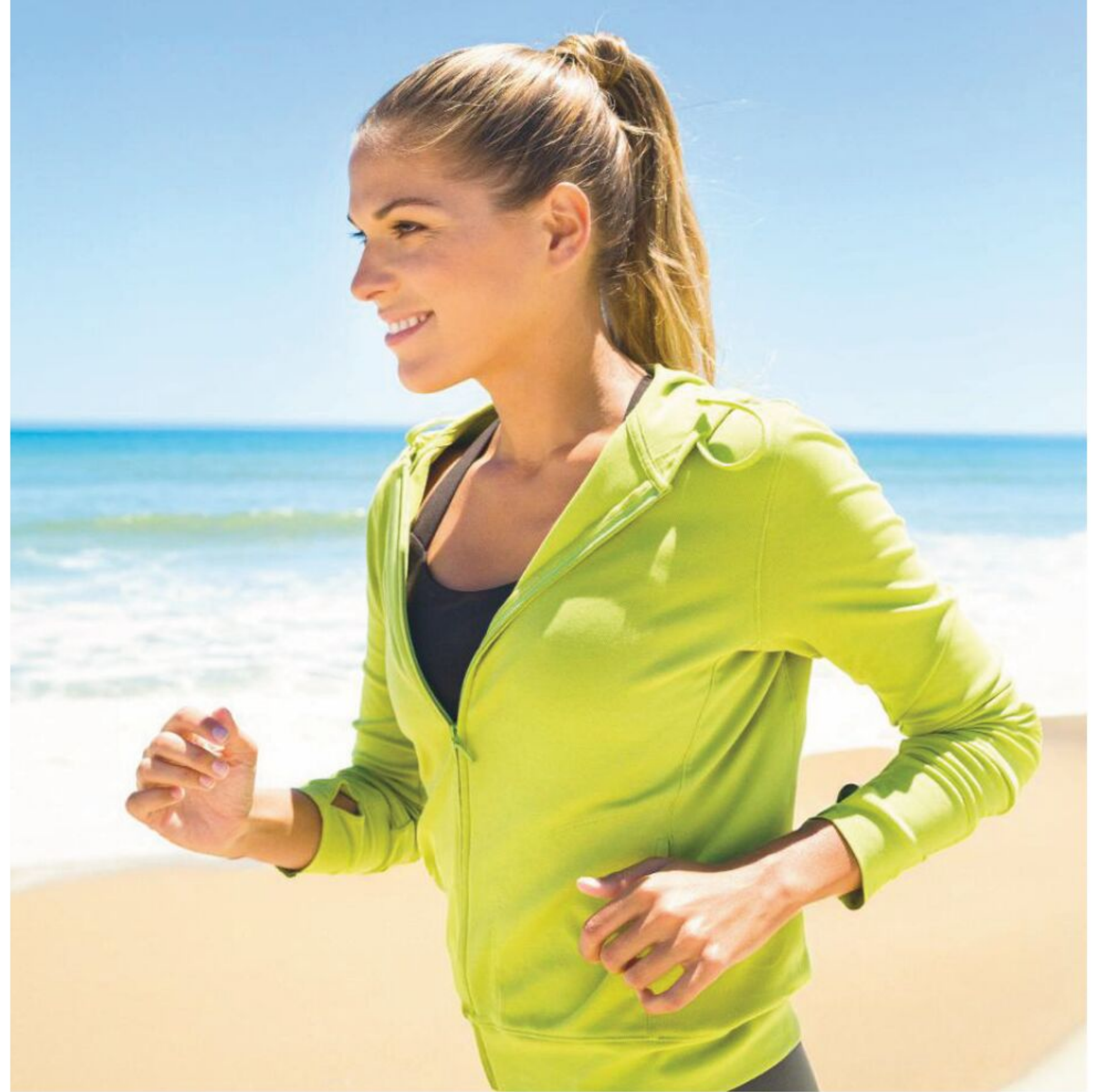
**No solo es perjudicial para los pulmones y puede empeorar**

el asma o la EPOC. Las micro-partículas tóxicas procedentes de los incendios forestales afectan negativamente a la salud del cerebro, aumentando el riesgo de demencia y los problemas cognitivos, según la Universidad de Pensilvania.

Reduce un **14%** los pensamientos negativos, sobre todo en menores de 40 años

## SER AGRADECIDO AUMENTA LA ESPERANZA DE VIDA

- 1 La Ciencia a veces sorprende** con asociaciones así: la Escuela de Salud Pública T. H. Chan de Harvard dice que reduce un 9% el riesgo de morir.
- 2 Al parecer, rebaja el riesgo** de sufrir una enfermedad cardiovascular, un tumor o incluso dolencias degenerativas como el alzhéimer.
- 3 Se sospecha que es** porque cuando se es positivo uno duerme mejor, cuida su alimentación, sobrelleva el estrés y se aleja de la depresión.



### Modifica genes “familiares”

## El ejercicio que haces tú beneficia a tus nietos

- **El Instituto Cajal (CSIC) ha realizado un estudio** que destaca la importancia del ejercicio como factor epigenético, es decir, capaz de modificar nuestros genes... y también los de nuestros descendientes.
- **Estos científicos han comprobado** que los beneficios que conlleva ser fiel a una actividad física –que son muchos, tanto para el cuerpo como para la mente– no se limitan a la persona que la realiza, sino que pueden transmitirse a sus hijos e incluso a sus nietos.
- **La investigación se llevó a cabo en ratones** y se vio que los descendientes de los animales que se mantenían activos mostraban mejoras en sus capacidades cerebrales y estaban más sanas que las crías de los ratones sedentarios. Es como si los hábitos saludables dejaran “una huella” en determinados genes y se pasara, como una herencia, de generación en generación.

### Es un hidrogel

## Nuevo “pegamento” para las lesiones medulares

**De momento se ha probado en animales**, que han logrado realizar algunos movimientos y controlar los esfínteres, pero los científicos se muestran esperanzados en que este tratamiento innovador también funcione en humanos. Se trata de un hidrogel con ácido hialurónico y dopamina que, una vez aplicado en la zona medular dañada, repara tejidos e instaura la señal nerviosa perdida.





**Aportan menos grasas y colesterol**

## Las carnes vegetales cuidan más el corazón

• **Las alternativas cárnicas vegetales imitan** a la carne e incluso pueden simular su sabor, aunque no contienen ningún ingrediente procedente de animales. En realidad se elaboran con derivados proteínicos de la soja, los guisantes, el trigo y también las setas.

• **Ahora, una investigación de la Universidad** Británica de Columbia, en Canadá, ha determinado que pueden reducir y mejorar los factores de riesgo

cardiovascular, incluido el colesterol "malo" o LDL. La razón es que aportan más fibra, menos grasas saturadas, menos sodio y menos calorías.

• **De todos modos, la mayoría de estos preparados** son productos ultraprocesados y pueden contener aditivos (potenciadores del sabor y colorantes). Por eso, los autores del estudio instan a que se investigue más para saber si son realmente saludables.

**Pueden dañar las células hepáticas**

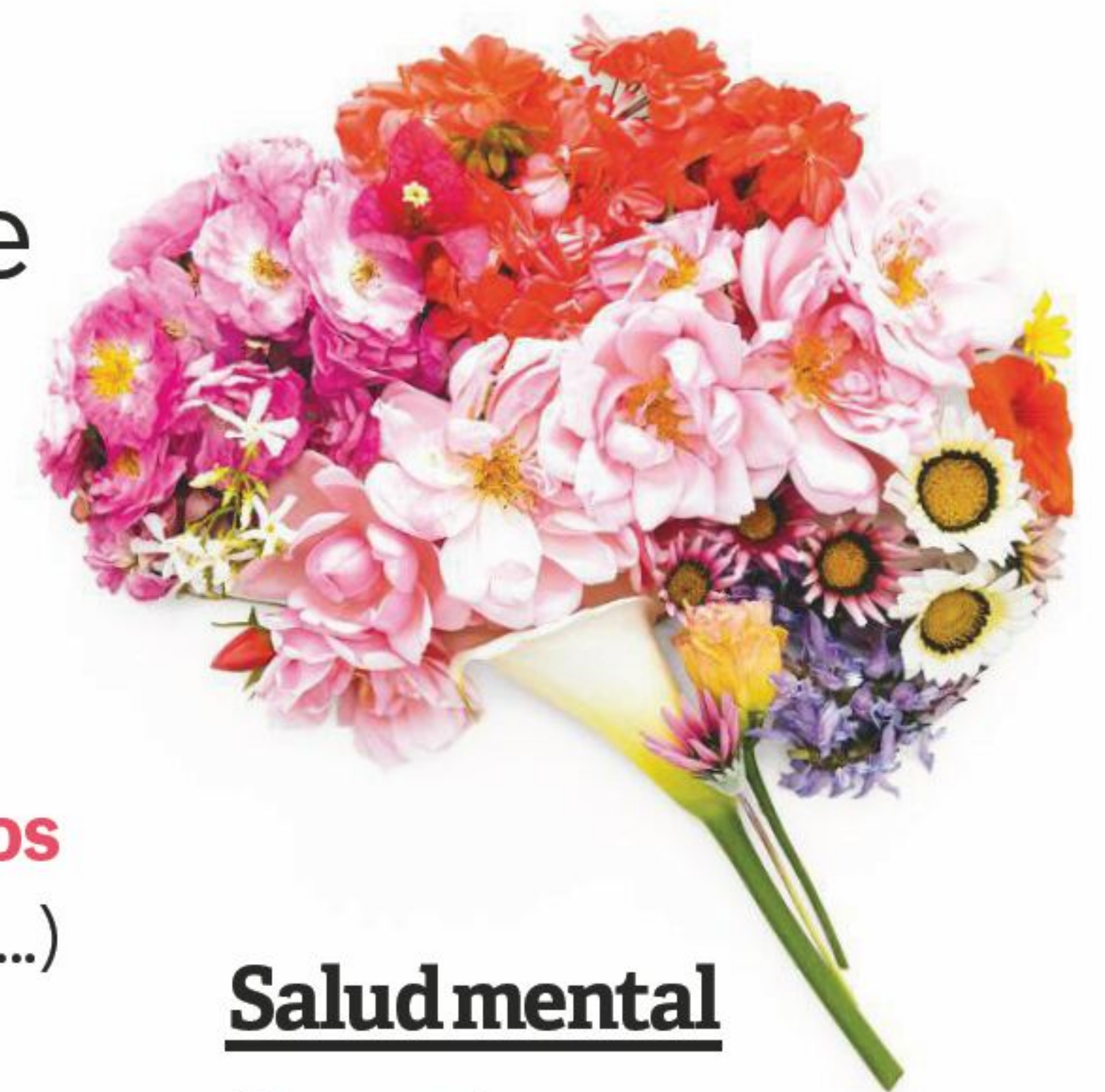
## Menos parabenos y bisfenol para proteger el hígado

**Ambas sustancias son disruptores endocrinos (alteran nuestras hormonas porque se hacen pasar por ellas).** El bisfenol A está en el revestimiento de latas de conserva y en envases de plástico; los parabenos, en ciertos cosméticos y productos de aseo. Según un estudio publicado en el *Journal of Exposure Science & Environmental Epidemiology*, una exposición frecuente daña el hígado.

**Por sus aditivos**

## La UE prohíbe las patatas con sabor a jamón

**La medida afecta a todos los ultraprocesados** (*snacks*, salsas, sopas...) que, como estas patatas fritas, incluyen aditivos de aroma ahumado. La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) ha detectado posibles riesgos para la salud de los consumidores porque estos aditivos (la lista la completan 8 que dan sabor ahumado) dañan directamente nuestro ADN.



**Salud mental**

Se estima que la salud mental le cuesta a la economía mundial un billón de dólares en pérdida de productividad. Y se prevé que suba a los 6 billones en 2030.

## ¿PUEDE INFLUIR LA LUNA LLENA EN NUESTRO BIENESTAR?

- 1 **Hay estudios que confirman** que sí lo hace en las mareas y en la vida de los mares: erizos de mar, peces o cangrejos desovan esos días.
- 2 **No estaba tan claro** si afecta también a los humanos, pero un estudio norteamericano asegura que sí pasa en algunas personas.
- 3 **Puede alterar el sueño**, el ciclo menstrual y el humor, en especial si se sufre trastorno bipolar; y quizá se deba a los cambios de gravedad.





# VIVE LA COCOSMÉTICA

Por Nicole

Guardiana de la Salud en NaturGreen

¿Te cuento el secreto para gastar menos en cremas y mimarte de una forma totalmente natural? Échale un vistazo a mis trucos para sacarle el máximo partido al **Aceite de Coco ecológico de NaturGreen**

## ¡Cabello de Ensueño!

¿Sol, playa, y esas locuras químicas que hacemos para cambiar de look? Todos ellos pueden dejar tu melena como un campo de trigo. ¡Pero no temas! El aceite de coco de NaturGreen será nuestro nuevo mejor amigo. Aplica un poco de aceite desde la mitad del cabello hasta las puntas, relájate durante 30 minutos y luego lávalo. Resultado: **¡un cabello suave, brillante y listo para rockear!**

## Piel Radiante

Después de la ducha, dale a tu piel un tratamiento de lujo con el aceite de coco de NaturGreen. Úsalo como

loción corporal para una hidratación profunda o como un desmaquillante suave y eficaz. Y adiós signos de la edad, **¡hola piel de bebé!**

## Pestañas de Impacto

¿Quién necesita máscaras carísimas cuando tienes aceite de coco? Aplica una pequeña cantidad en la base de tus pestañas antes de dormir. Este pequeño ritual nocturno puede ayudar a que crezcan más fuertes y largas. **¡Despierta cada día sintiéndote como una estrella de cine!**

## ¡Hasta para Tu Mascota!

¿Pensabas que esto era solo para ti? Tu mascota también merece lo mejor. Aplica un poco de aceite de coco en sus patitas para hidratarlas o masajea su pelaje para un brillo espectacular. **¡Tu amigo peludo te lo agradecerá con muchos mimos!**

## Sonrisa Deslumbrante

¿Has oído hablar del "oil pulling"? Suena raro, pero confía en mí. Enjuagar tu boca con una cucharada de aceite de coco durante unos minutos no solo previene caries sino que también deja tu aliento súper fresco. **¡Es como un mini spa para tu boca!**

## Cocina con Estilo

¡No olvidemos la cocina! Agrega una cucharada de aceite de coco a tu café matutino para un impulso energético rápido. Es perfecto para cocinar por su estabilidad a altas temperaturas y es un must en la dieta Keto por su aporte eficiente de energía. **¡Una auténtica joya culinaria!**





**Tribuna médica****EL PACIENTE DIGITAL, CLON DE CADA UNO DE NOSOTROS, SERÁ PRONTO UNA REALIDAD****DR. MANEL ESTELLER**

Director, Instituto de Investigación Josep Carreras (Barcelona)

• **La atención médica de hoy.** Ir al médico siempre resulta algo molesto. Que invadan nuestra privacidad, que nos hagan preguntas, que nos exploren, que nos coloquen dentro de máquinas muy grandes de las que emergen ruidos extrañísimos para ver nuestro interior... Que tengamos que tomar unos fármacos que, sin que sea voluntad de nadie, nos causen a veces efectos secundarios indeseados. ¿Se imaginan que todo este proceso fuera evitable? Pues quizá en un futuro no lejano ocurra.

**Nos evitaría molestias y errores médicos, pero seguramente salga perdiendo la relación médico-paciente**

• **La visita médica del futuro.**

El eje central será la creación de nuestros gemelos virtuales. Es decir, un paciente digital que tendrá nuestra misma biología y fisiología. Aunque suene a ciencia ficción, no lo es. Actualmente, la Unión Europea está apostando fuerte por financiar este tipo de investigación; y el Barcelona Supercomputing Center –y su investigador, Dr. Alfonso Valencia– es ya uno de los centros punteros.

• **Esta revolución médica es ahora posible**

gracias al enorme desarrollo de la computación y de la elaboración de programas bioinformáticos muy complejos. La idea es que, de la persona que se quiere estudiar, se introducirían en el superordenador el máximo número de datos: desde sus fotos, sus antecedentes familiares de enfermedad o sus análisis de sangre hasta sus pruebas de imagen, su genoma o incluso su microbioma. Todo eso se integraría para crear un doble suyo, electrónico, que se asemejaría muchísimo al de carne y hueso.

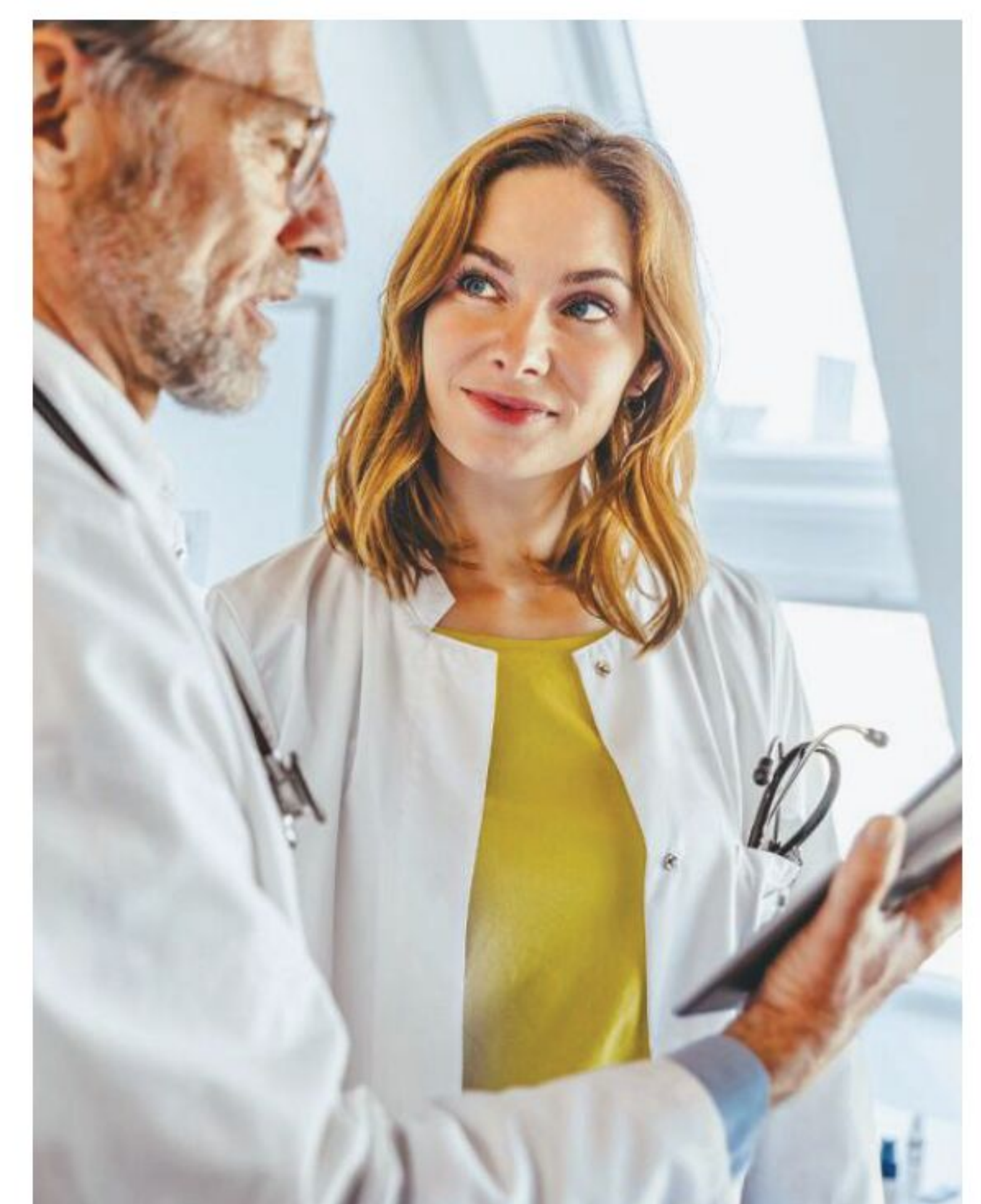
• **Sobre ese otro “Yo” de ordenador se actuaría para predecir**

diagnósticos y mejores tratamientos. Pongamos un ejemplo: ante un síntoma concreto, el superprograma aplicado al gemelo virtual daría un posible diagnóstico y recomendaría un tratamiento sin efectos adversos y más es-

pecífico para esa persona. Esto ya se está haciendo en células y en animales de experimentación en los laboratorios. Es una situación que nos recuerda mucho al pasado, salvando las distancias: en ciertas culturas de la antigüedad, la mujer que iba al médico no se desnudaba para que este la explorara, sino que llevaba consigo una pequeña figura con forma femenina y señalaba en ella la zona que le dolía para que el galeno lo supiera. Pues lo mismo.

• **Quizá las siguientes generaciones, cuando se encuentren mal,**

enviarán a su paciente digital al médico y este ‘lo descargará’ en el ordenador de su consulta. Solo me queda desear que todas estas poderosas tecnologías no eliminen el factor humano ni ese delicado cordón umbilical que une al paciente y al personal sanitario.







VER CAMPAÑA

A LA CARRETERA  
NO LE IMPORTA  
CUÁNTO HAS BEBIDO



SOLO OBTENER  
CONSECUENCIAS





# Nuevo plan para quemar más grasa

## DESPIERTA TU METABOLISMO

¿Podemos lograr que el cuerpo queme más calorías y romper, así, con la tendencia a engordar? ¡Por supuesto que sí! La clave está en tener en cuenta los alimentos y hábitos aliados del metabolismo

**N**uestro metabolismo no se hace más lento ni desacelera la quema de grasa con los años. Es una magnífica noticia que nos aporta la Ciencia. Lo descubrió no hace demasiado tiempo un estudio de la estadounidense Universidad Duke que fue publicado en la prestigiosa revista *Science*.

- **Es cierto que los bebés queman calorías un 50 % más rápido** que los adultos y que, pasado el año de vida, ese mecanismo disminuye un 3 % cada año. Pero también lo es que se estabiliza al llegar a los 20... ¡y ya no cambia hasta los 60! Una persona de 50 o 60 años tiene, pues, la misma capacidad de quemar calorías que un joven.

- **¿Qué ocurre pasados los 60?** Entonces sí la rapidez “de quemar” desciende, pero no mucho: un 1 % al año. Estos datos demuestran que todos tenemos “un buen metabolismo” y que son los hábitos de vida y los alimen-

tarios los que favorecen –o acaban frenando– la quema de grasa.

### CÓMO ACTIVAR LA TASA METABÓLICA

Poniendo en práctica estas medidas ayudarás a tu metabolismo a ser tan eficaz como siempre...

- **Muévete; si haces una actividad física regular**, el organismo se vuelve mucho más eficaz, también a la hora de quemar grasa acumulada. Cuando el músculo está mejorado por el ejercicio, consume más energía incluso estando en reposo. Los últimos estudios aseguran, además, que el secreto para sacar el máximo provecho es elegir una modalidad que obligue a mover varios grupos musculares a la vez y que se pueda hacer

### Tres extras con efecto “acelerador”

Ningún alimento aumenta de forma significativa, por sí solo, el metabolismo. Pero junto con el resto de recomendaciones que te aportamos en estas páginas, estos tres sí pueden ayudarte a gastar más energía:

**Café y té verde.** Debido a su cafeína, quienes los toman tienen un metabolismo más dinámico.

**Especias picantes.** La capsaicina de la pimienta de Cayena o del chile aumenta ligeramente la quema de grasa.

**Infusión de jengibre.** Es su gingerol el que activa el metabolismo.





## La especialista

# NO TODAS LAS CALORÍAS SE ABSORBEN IGUAL



**LAURA PÉREZ NAHARRO**

Nutricionista y dietista

Además de hacer de la actividad física (el mayor activador metabólico que existe) un hábito más, lo que comemos va a determinar en parte nuestra tendencia a acumular grasa.

❖ **Si lo que comes es procesado, pasa más rápido "a tus reservas"**. Por eso, es preferible elegir alimentos con toda su fibra (fruta fresca y con piel; verduras; granos enteros; legumbres o frutos secos). Si tomas, por ejemplo, 50 g de pasta integral, tu cuerpo no absorberá las 180 kcal que suponen, ya que su nivel de procesamiento es bajo (no se han eliminado las cubiertas del grano con el que se ha elaborado). Te pongo otro ejemplo: tu cuerpo absorbe antes las calorías de una crema de cacahuete que cuando tomas este fruto seco entero.

❖ **Por otro lado, comer más veces al día no activa el metabolismo**. Puede parecer lógico que, a mayor número de comidas (hacer 5 o 6 al día) más tiene que trabajar el cuerpo –y más energía gasta– para digerirlo. Pero es que cuantas más comidas hagas, más calorías tomarás. Por eso, es preferible buscar el déficit calórico necesario (quemar más calorías de las que se toman) haciendo 3 o 4 ingestas moderadas a lo largo del día.





## Basta incluir un alimento proteico en cada una de las comidas para aumentar, sin dejar de comer, la quema de calorías

a una intensidad moderada (incluso combinarla con una más alta). La natación, el baile rápido o la caminata por intervalos (a ratos más lenta y a ratos acelerada, y moviendo enérgicamente los brazos) son tres ejemplos.

- **Aumenta un poco las proteínas que tomas** porque, entre otros beneficios, eso incrementa lo que se conoce como “termogénesis inducida por la dieta”. Es decir, que al comer proteína tu cuerpo invierte más energía (calorías) en digerirla. Y no tienen que ser solo proteínas animales, las de legumbres y frutos secos también cuentan. Si venías tomando 0,8 g por cada kilo de peso, te conviene aumentarlas a 1,2-1,5 g. La forma de asegurarte ese aporte sin tener que contabilizar calorías ni nutrientes es incluir proteínas en las 3 comidas principales. Y en los tentempiés si los haces.

- **Mantente bien hidratada: beber suficiente agua es esencial** para tener un metabolismo eficiente. Lo contrario, estar deshidratada aunque sea poco, resta capacidad al cuerpo para oxidar (para quemar) grasa. Si sueles olvidarte de beber, coloca botellas de agua a la vista como recordatorio para tomar 6-8 vasos diarios.

- **Masticar despacio aumenta la termogénesis**, lo que gasta tu cuerpo al digerir los alimentos. Los científicos no tienen muy claro por qué ayuda, pero creen que es por los estímulos

orales que se producen cuando los alimentos permanecen más tiempo en la boca. Es la primera fase de la termogénesis inducida por la dieta (la fase cefálica) y representa entre el 30 % y el 53 % de esa termogénesis. Y aún parece haber otro motivo, y es que masticar con lentitud aumenta la motilidad, el movimiento, de los intestinos (esa es la segunda fase, la gastrointestinal).

### DOS ERRORES QUE PUEDEN CAMBIARLO TODO

Estas dos situaciones pueden boicotear los buenos efectos de las recomendaciones anteriores, así que pon interés en evitarlos.

- **Dormir menos de 7 horas.** La razón es que la melatonina, la hormona que genera el cuerpo en cuanto percibe que ha llegado la noche, aumenta y activa nuestra grasa marrón o parda, que es más activa que la blanca. Cuando somos adultos no tenemos demasiada grasa parda, pero vale la pena cuidar la que mantenemos (en el cuello, a lo largo de la columna vertebral, en la parte superior del tórax y alrededor de los riñones) porque quema más calorías que la blanca y ayuda a controlar los niveles de glucosa en sangre, que también pueden favorecer la acumulación de grasa.

- **Seguir una dieta rápida de menos de 1.100-1.200 kcal.** Ese tipo de propuestas dañan la musculatura, lo que hará que pierda su efecto termogénico, aquel que habíamos conseguido, por ejemplo, con la actividad física o aumentando ciertos alimentos. Por otro lado, cuando se toman tan pocas calorías, el cuerpo responde quemándolas más lentamente y se vuelve ahorrador. Se sospecha que esto es una respuesta evolutiva para evitar la inanición.







Prepara ensaladas que combinen nutrientes.



## CÓMO PERDER GRASA COMIENDO MÁS

Estos cuatro sencillos gestos reducen calorías que parecen inofensivas, pero que acaban transformándose en grasa.

### Con solo 70 kcal

#### QUE TU YOGUR DIARIO SEA PROTEICO

Sustituye el yogur griego diario por uno natural proteico. Consumirás unas 70 kcal menos al día. ¿Te parece poco? ¡Son casi 500 kcal a la semana! Además, por la cantidad de proteínas que lleva, sacia lo suficiente como para hacerte comer menos durante el resto del día.

### Hervida es saciante

#### LA PATATA, EL HIDRATO DE ELECCIÓN

La razón de que te animemos a priorizar la patata como fuente de carbohidratos es que 100 g (hervida) solo aportan 70 kcal. El arroz, la pasta o el pan se acercan a las 300 kcal. Por otro lado, es rica en agua, con lo que ocupa un mayor volumen en el estómago y llena más.

### Frescas y sabrosas

#### SALSAS QUE TE AHORRAN 75 KCAL

Sustituye la mayonesa por una salsa de yogur casera. Solo lleva yogur, zumo de limón, aceite de oliva, menta, sal y pimienta. Una cucharada supone solo 15 kcal, frente a las 90 de la mayonesa. Es ideal para ensaladas y ensaladillas, carnes y chips crujientes de verduras.

### Igual de sanas

#### LAS CONSERVAS, AL NATURAL

Tenemos interiorizado que las conservas de pescado son mejores si van en aceite, pero para cuidar el peso conviene más las que son al natural. Solo suman 54 kcal; mientras que en aceite llegan a las 130. La misma cantidad de producto pero tres veces más calórico.



## Menú mensual

# Comer sin engordar

Siguiendo esta dieta conseguirás activar el metabolismo y facilitar la quema de grasas

Las claves de este plan de 30 días son cuatro: gran cantidad de vegetales del desayuno a la cena que proporcionan saciedad por pocas calorías; alimentos ricos en proteínas “buenas” en las tres comidas principales y en uno de los tentempiés; presencia destacada de especias que aumentan el efecto termogénico quemagrasa de ese plato, y carbohidratos complejos que aseguran más energía.

- **Opción 1. Desayuno:** Café con leche semidesnatada, una rebanada de pan integral con queso crema, espinacas *baby*, tomate cherry y ½ aguacate, y un kiwi. **Media mañana (opcional):** Té verde granizado con rodajas de lima y hierbabuena. **Merienda (opcional):** Un yogur tipo skyr de soja sin azúcares añadidos.
- **Opción 2. Desayuno:** Un yogur proteico natural con copos de espelta hinchados, arándanos, anacardos troceados y canela. **Media mañana (opcional):** Un cortado. **Merienda (opcional):** Una taza de sandía.

### → FRUTA E INFUSIONES

**Que uno de tus dos tentempiés** sea una fruta o una infusión. Tomas líquidos y, si las combinas con hierbas o especias, incrementas su poder.



#### Día 1

**Comida:** Ensalada al estilo César con base de brotes tiernos, garbanzos crujientes, tomates cherry y salsa de yogur casera

- Un melocotón

**Cena:** Bastones de zanahoria en la freidora de aire con queso *cottage*

- Tortilla de champiñones
- Un yogur natural

#### Día 2

**Comida:** Crema fría de melón con crujiente de jamón y hierbabuena

- Guisantes con gambas y pimentón picante de la Vera
- Una pera

**Cena:** Cogollos con atún

- Hamburguesa de pollo a la plancha con patata cocida con aceite, sal y pimienta
- Un kiwi

#### Día 7

**Comida:** Ensalada de escarola, manzana dulce y nueces

- Conejo al jengibre guisado con verduras
- Un melocotón

**Cena:** Pisto de verduras

- Merluza al papillote sobre base de calabacín y patata laminada
- Un yogur natural con un puñado de arándanos

#### Día 8

**Comida:** Gazpacho

- Quinoa con judías verdes y gambas
- Una manzana

**Cena:** *Carpaccio* de calabacín con *mozzarella* rallada, tomate deshidratado y almendras picadas

- Tortilla de espárragos en conserva
- Un yogur natural con una onza de chocolate 85 % cacao

#### Día 13

**Comida:** Ensalada de brotes tiernos, frambuesas, *mozzarella* y aguacate

- Pez espada a la plancha con jengibre, pimienta y ajo
- Un melocotón

**Cena:** Revuelto de acelgas con gambas

- Tortilla de boniato al microondas
- Un yogur natural

#### Día 14

**Comida:** Ensalada de garbanzos, pimientos asados, mejillones al natural y anacardos

- Un yogur natural con un puñado de arándanos

**Cena:** Gazpacho de sandía

- Sándwich de queso *cottage*, rúcula, jamón cocido extra y rodajas de tomate
- 2 ciruelas





<p><b>Día 3</b></p>	<p><b>Día 4</b></p>	<p><b>Día 5</b></p>	<p><b>Día 6</b></p>
<p><b>Comida:</b> Salmorejo con calabacín (sin pan) y dados de pepino • Tortilla de brócoli y patata cocida</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una ciruela</li> </ul> <p><b>Cena:</b> Ensalada de canónigos, remolacha, pipas de calabaza y queso fresco</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tostada integral con pimientos del piquillo y aguacate</li> <li>• Una manzana</li> </ul>	<p><b>Comida:</b> Ensalada de pimientos asados, alubias en conserva, caballa y aceitunas negras, condimentada con aceite, vinagre de Módena y sal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un yogur natural</li> </ul> <p><b>Cena:</b> Crema fría de pepino y menta • Brochetas de pollo y boniato al horno</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una taza de uvas</li> </ul>	<p><b>Comida:</b> Salpicón de pulpo • Lomo de atún en salsa de tomate y pimientos del piquillo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una manzana</li> </ul> <p><b>Cena:</b> Tomate, queso fresco y aguacate con aceite, pimienta y sal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tortilla de berenjena y cebolla</li> <li>• Un vaso de kéfir natural con pistachos</li> </ul>	<p><b>Comida:</b> Ensalada de hélices de lenteja con tomates cherry, espinacas <i>baby</i>, huevo cocido y atún</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una taza de melón</li> </ul> <p><b>Cena:</b> Brócoli salteado</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fajita integral con guacamole, brotes tiernos, pechuga de pollo en tiras y jalapeños</li> <li>• Un postre de soja natural</li> </ul>
<p><b>Día 9</b></p>	<p><b>Día 10</b></p>	<p><b>Día 11</b></p>	<p><b>Día 12</b></p>
<p><b>Comida:</b> Ensalada de remolacha, queso feta y nueces • Salmón al horno con boniato • Un kiwi</p> <p><b>Cena:</b> Crudités con hummus de berenjena • Fajita integral rellena de queso crema, espinacas <i>baby</i>, tomate cherry laminado y aguacate • Un postre de soja natural</p>	<p><b>Comida:</b> Cogollos aliñados con vinagreta de jengibre • Contramuslos de pollo con menestra de verduras</p> <p><b>Cena:</b> Pimiento rojo asado, relleno de pisto de hortalizas, lentejas en conserva y <i>mozzarella</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un yogur natural con 2 nueces troceadas</li> </ul>	<p><b>Comida:</b> Tallarines de calabacín con pesto de albahaca y tomates deshidratados • Tortilla de boniato • 2 rodajas de piña</p> <p><b>Cena:</b> Gazpacho de zanahorias • Migas de coliflor con maíz dulce, gambas, guisantes y zanahoria rallada • Un yogur proteico natural</p>	<p><b>Comida:</b> Ensaladilla rusa con verduras, patata cocida, pimientos del piquillo, atún, huevo cocido y salsa de yogur casera</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una pera</li> </ul> <p><b>Cena:</b> Ensalada de remolacha, rúcula y pera</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tostada integral con aguacate y tomate</li> <li>• Un yogur natural</li> </ul>
<p><b>Día 15</b></p>	<p><b>Día 16</b></p>	<p><b>Día 17</b></p>	<p><b>Día 18</b></p>
<p><b>Comida:</b> Wok de verduras con bonito y dados de tofu, acompañado de un par de picos integrales</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un plátano</li> </ul> <p><b>Cena:</b> Láminas de berenjena a la plancha con tomate y orégano • Dorada a la plancha • Un yogur natural con una onza de chocolate 85 % cacao</p>	<p><b>Comida:</b> Ensalada de brotes tiernos, higos, cebolla morada, queso fresco y pistachos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Solomillo de cerdo con puerros</li> <li>• Una pera</li> </ul> <p><b>Cena:</b> Tallarines de calabacín con burrata, almendras picadas y aceite</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tortilla de espinacas</li> <li>• Un yogur natural</li> </ul>	<p><b>Comida:</b> Milhojas de boniato cocido, tomate, aguacate y huevo poché</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bacalao al papillote</li> <li>• Una taza de melón</li> </ul> <p><b>Cena:</b> Albóndigas de pollo en la freidora de aire, acompañadas de bastones de zanahoria y calabacín con hummus de berenja • Yogur natural</p>	<p><b>Comida:</b> Crema de zanahoria, calabaza y curry</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Guiso de dorada con marisco y patatas</b></li> <li>• Un kiwi</li> </ul> <p><b>Cena:</b> Paninis de calabacín con tomate triturado, atún, albahaca y <i>mozzarella</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un yogur natural con una onza de chocolate 85 % cacao</li> </ul>







**Día 19**

**Comida:** Curry de lentejas con albóndigas de pollo, calabaza y otras verduras • Un yogur tipo skyr natural con unas cuantas frambuesas

**Cena:** Espaguetis de calabaza con tofu marinado, semillas de sésamo y salsa de soja sin azúcar • Una taza de sandía

**Día 20**

**Comida:** Ensalada de tomate, sandía y queso feta • Guisantes con huevo escalfado • Una pera

**Cena:** Bastones de zanahoria y boniato en la freidora de aire con aceite, sal, pimienta y hierbas provenzales • Merluza a la plancha • Un yogur natural con nueces

**Día 21**

**Comida:** Tabulé de lentejas, tomate, pepino, cebolla, maíz dulce y huevo cocido, condimentado con salsa de yogur casera • Una manzana

**Cena:** Esqueixada de bacalao • Tostada integral con hummus de berenjena y queso fresco • Yogur natural con arándanos

**Día 22**

**Comida:** Ensalada de calabacín a la plancha con queso *cottage*, tomate deshidratado y menta • Pulpo a la brasa con patata • 2 rodajas de piña

**Cena:** Bol de verduras asadas, quinoa y pollo marinado • Un yogur natural con una onza de chocolate 85 % cacao

**Día 23**

**Comida:** Ensalada de pimientos asados, cebolla y aceitunas con aceite, sal y vinagre de manzana • Pez espada al horno con patata • Un plátano

**Cena:** Wok de verduras con quinoa • **Hamburguesa de atún** • Un yogur natural con una cucharadita de cacao puro

**Día 24**

**Comida:** Espaguetis de calabacín con langostinos y pimentón picante de la Vera • Ternera guisada con tomate triturado • Un melocotón

**Cena:** Bastones de zanahoria asados con salsa de yogur casera • Tortilla de boniato y brócoli • Un yogur natural

**Día 25**

**Comida:** Gazpacho • Risotto de arroz y migas de coliflor con almejas • Una pera

**Cena:** Ensalada de canónigos, uvas laminadas, queso fresco y nueces, condimentada con aceite, sal y vinagre de manzana • Tortilla de judías verdes en conserva • Un yogur

**Día 26**

**Comida:** *Carpaccio* de rábanos con pesto de albahaca y pistachos • Dorada al horno con verduras y patata • Una taza de melón

**Cena:** Rúcula, canónigos, melocotón a la plancha, perlas de *mozzarella* y nueces • Un postre de soja con piña troceada

**Día 27**

**Comida:** Cóctel de gambas con salsa de yogur • Lomo de cerdo, acompañado de puré de boniato • 2 ciruelas

**Cena:** Crema de pepino, yogur y melón • Rollitos de lechuga, queso *cottage* y pechuga de pollo • 2 rodajas de piña con canela

**Día 28**

**Comida:** Tomate con anchoas, condimentados con vinagreta de mostaza • Curry de lentejas • Una manzana

**Cena:** Timbal de berenjena y calabacín asados con salsa de tomate casera y *mozzarella* • Un yogur proteico natural con un puñado de anacardos

**Día 29**

**Comida:** Ensalada de naranja, patata, melva, huevo cocido y aceitunas negras, condimentada con aceite, sal, pimienta negra y vinagre • Un kiwi

**Cena:** Pimientos del piquillo rellenos de bacalao, acompañados de puré de patata deshidratado • Un yogur natural

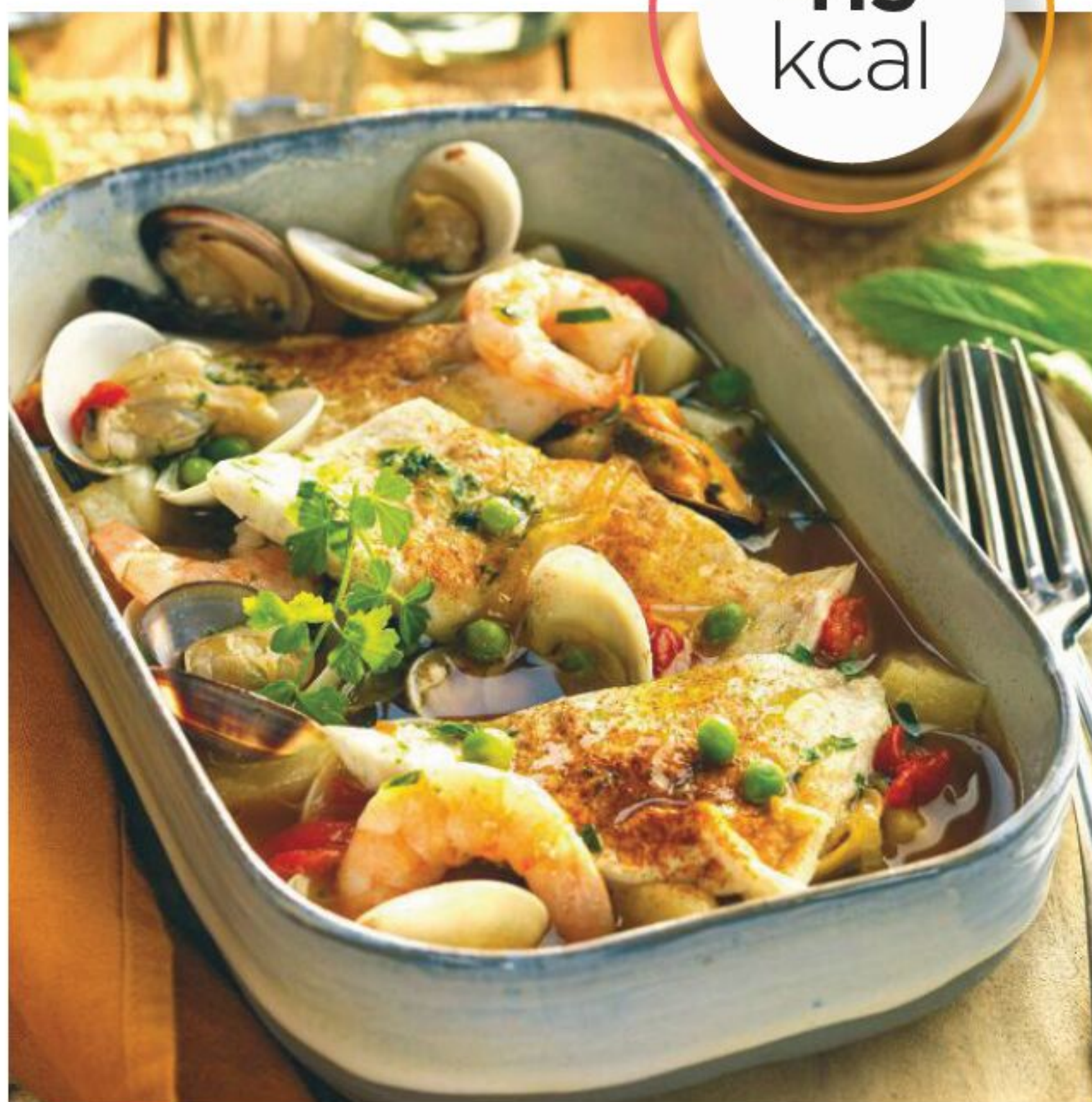
**Día 30**

**Comida:** Menestra de verduras con gambas, acompañada de quinoa • Una taza de sandía

**Cena:** Dados de berenjena a la plancha con vinagreta de pistachos • Fajita integral rellena de pechuga de pollo, rúcula, salsa de yogur y aguacate • Un yogur natural







## Guiso de dorada con marisco

**Tiempo:** 1 hora  
**Dificultad:** Baja

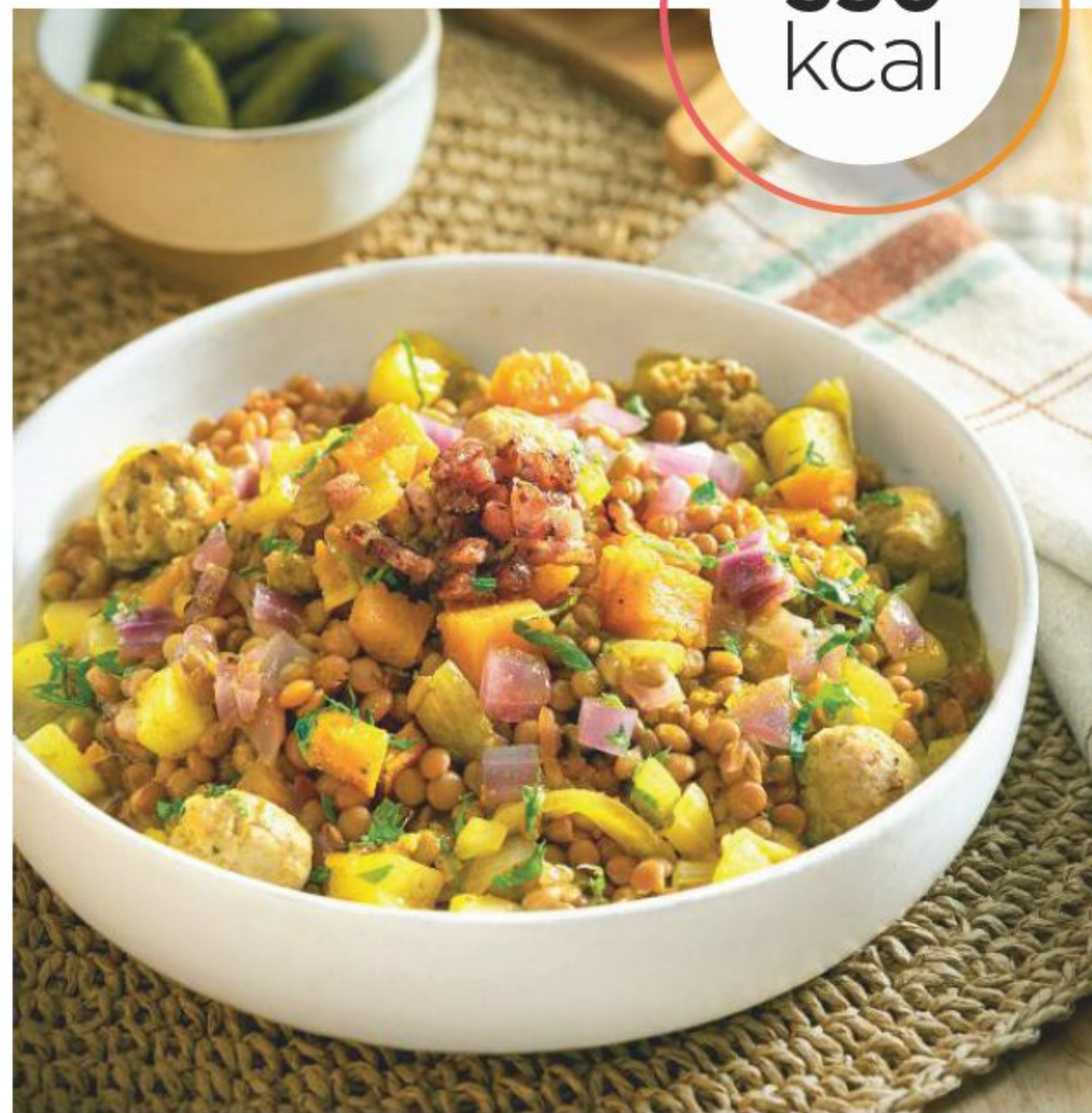
**Para 4 personas:**

- 400 g de dorada • 200 g de almejas
- 200 g de mejillones • 250 g de langostinos
- 1 cebolla • ½ pimiento rojo • 2 ajos • 2 patatas • 1 l de fumet
- 150 g de guisantes • Pimentón dulce
- Perejil • Aceite • Pimienta • Sal

❖ **Pon** las almejas en agua salada 30 min. Limpia los mejillones y pela los langostinos. Cuece los mejillones con un chorrito de aceite y elimina las conchas; reserva el jugo. Cuece las almejas.

❖ **Pica** los ajos, corta la cebolla en juliana y corta el pimiento en tiras. Pocha la cebolla 5 min, agrega el pimiento y el ajo, y rehoga 5 min. Incorpora las patatas troceadas, vierte el caldo y deja cocer 15 min.

❖ **Trocea** la dorada. Agrega a la cazuela los mejillones y las almejas con su jugo, los guisantes congelados, los langostinos y la dorada. Cuece 5-7 minutos y espolvorea con pimentón y perejil picado.



## Curry de lentejas con albóndigas

**Tiempo:** 50 minutos  
**Dificultad:** Baja

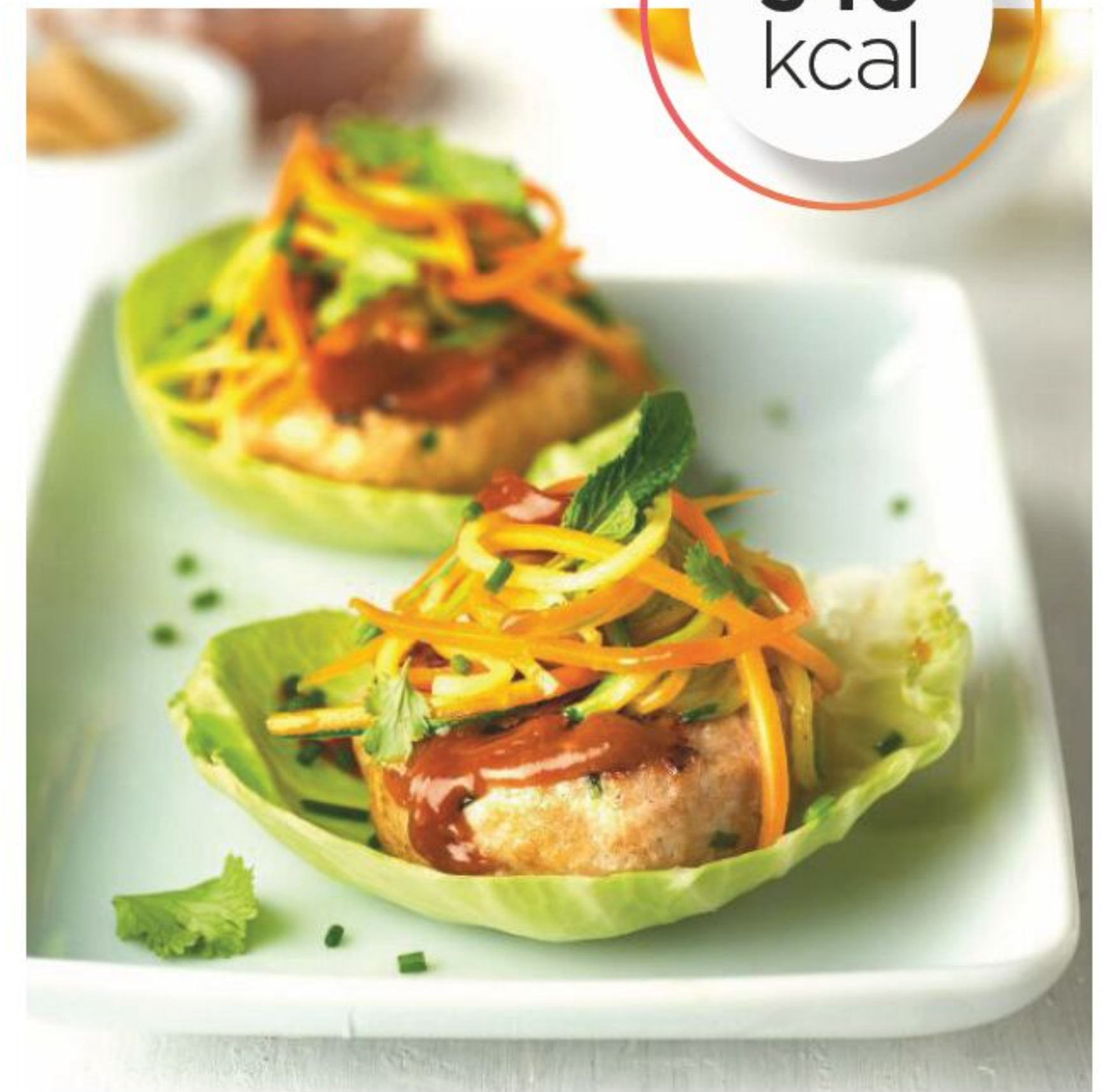
**Para 4 personas:**

- 350 g de lentejas pardinas • 200 g de carne de pollo picada • 1 huevo • 100 g de calabaza limpia • 2 zanahorias
- 1 patata • 1 cebolla roja y 1 blanca
- Laurel • Perejil • Curry • 2 cdas. de aceite de oliva • Pimienta • Sal

❖ **Corta** las zanahorias, la patata, la calabaza y las cebollas en daditos. Condimenta con sal y curry. Lava las lentejas y déjalas en remojo.

❖ **Dispón** la carne en un bol, agrega 1 cda. rasa de curry en polvo, salpimienta y mezcla. Añade el huevo, remueve, deja reposar 5 min y forma las albóndigas. Dóralas, incorpora las hortalizas y sofríe 2 min.

❖ **Enjuaga** las lentejas y ponlas en una olla con 4 vasos de agua fría y una hoja de laurel. Lleva a ebullición, baja a fuego medio y cuece 20 min. Añade las albóndigas y las hortalizas, remueve y sigue la cocción hasta que las lentejas estén tiernas. Sirve con perejil picado.



## Hamburguesas de atún

**Tiempo:** 30 min  
**Dificultad:** Baja

**Para 4 personas:**

- 400 g de atún • 1 huevo • 50 g de pan rallado • 1 ajo • Jengibre • 4 hojas de col • 1 zanahoria • ½ calabacín
- Cebollino • Cilantro • Menta
- ½ lima • Salsa de tomate casera
- 40 g de harina • 2 cdas. de aceite

❖ **Pela** el ajo y lava 5 tallos de cebollino; pícalos. Raspa, lava y ralla un trocito de jengibre. Mézclalo todo con el pescado limpio y desmenuzado, 2 cdas. de pan rallado y el huevo. Salpimienta, forma 4 hamburguesitas y enharínalas.

❖ **Lava** la lima, ralla la piel y exprímela. Corta la zanahoria y el calabacín en fideos, mejor con una mandolina. Alíñalos con cilantro y menta picados, el zumo y la ralladura de lima, aceite, sal y pimienta.

❖ **Dora** las hamburguesas por ambos lados. Pon una sobre cada hoja de col, lavadas y secas, con un poco de salsa de tomate. Añade la ensalada de verduritas.





La mitad de los medicamentos comercializados requieren cuidado ante las altas temperaturas

## DESCUBRE CÓMO AFECTA EL CALOR INTENSO A LOS FÁRMACOS MÁS COMUNES

**E**n verano algunos tratamientos deben ser modificados para evitar problemas de salud, y otros se han de conservar frescos.

- **Los diuréticos** pueden favorecer la deshidratación y los antiinflamatorios, afectar a los riñones.
- **Analgésicos** como el tramadol, antihistamínicos y fármacos para el párkinson pueden hacer que regulemos peor nuestra temperatura.
- **Muchos medicamentos** que deben conservarse a menos de 25-30°

toleran puntualmente temperaturas más elevadas sin estropearse. Pero siempre hay que leer el prospecto o consultar al farmacéutico.

- **Las insulinas** y hasta 1.000 presentaciones de medicamentos deben estar en la nevera a 2-8°. Llévalos en una nevera portátil en el trayecto de la farmacia a casa.
- **Pomadas, óvulos y supositorios** son muy sensibles al calor. Si cambian de aspecto o están reblandecidos, mejor no usarlos.



## MEJORA TU SALUD CON... **Euphrasia**

Esta planta es conocida por sus propiedades para aliviar problemas oculares como **conjuntivitis, blefaritis (inflamación de párpados), orzuelos...** Se pueden aplicar en los ojos compresas empapadas en la tisana tibia. También se incluye en algunos colirios.

## PREVENCIÓN

❖ **Más control de la diabetes en verano.** La Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) recomienda a las personas que padecen esta enfermedad que se hagan controles de la glucemia más constantes en esta época. El cambio de hábitos y de alimentación, el consumo de bebidas alcohólicas y refrescos y el calor pueden desestabilizar los niveles de azúcar.

## ¿Sabías que...?

**Tener unas mamas grandes no implica sudar más en esa zona: el número de glándulas sudoríparas se fija a los 2 años de vida y no aumenta a medida que el pecho crece.**

## Salud en cifras

### El 50%

de la población adulta sufre algún síntoma de insuficiencia venosa durante el verano, como piernas cansadas, hinchazón, dolor, calambres.

### 18 años

de media tardan las mujeres en pedir ayuda por adicción, sobre todo al alcohol. Son el 16% de las personas atendidas por Proyecto Hombre.



## PRIMEROS CUIDADOS

**Diente roto:** sumerge el trozo de diente en leche o suero fisiológico para que esté hidratado por si se puede adherir y ve al dentista lo antes posible. Si tienes inflamación, aplica frío en la zona.



## Nuestros hijos



• **Migraña abdominal.** Es el dolor en el centro de la barriga o alrededor del ombligo más común en los niños. Puede ir acompañado de mareos, vómitos, falta de energía y de apetito, y ojeras oscuras. No se sabe la causa, pero se asocia a situaciones de estrés emocional. El chocolate, alimentos con glutamato monosódico y carnes procesadas pueden desencadenarla.

## DICCIONARIO MÉDICO FAMILIAR

• **Exotropía:** desviación de uno o ambos ojos hacia fuera. Puede ser congénita, por mala visión de un ojo, enfermedad neurológica o un trauma.

• **Glioma:** multiplicación de células en el cerebro o la médula espinal que puede llegar a formar un tumor.

• **Polidipsia:** aumento anormal de la sensación de sed que puede llevar a beber grandes cantidades de líquidos. Puede deberse, entre otras causas, a una diabetes, un sangrado interno o ciertos fármacos.

## Hacer ejercicio previene el daño en los nervios a causa de la quimio

Algunos tratamientos contra el cáncer pueden causar neuropatía periférica (dolor, inestabilidad, entumecimiento y ardor en las extremidades). Investigadores suizos y alemanes han descubierto que hacer ejercicios de equilibrio puede prevenirlo.

## Verde para los músculos

♣ **Solemos asociar la fuerza con el consumo de proteínas,** pero un estudio publicado en *Nutrients* sostiene que una dieta rica en verduras y frutas también reduce el riesgo de sarcopenia. Esta pérdida de masa muscular causa debilidad, pérdida de peso y caídas.



## ROSÁCEA, CÓMO MEJORAR LA ROJEZ EN EL ROSTRO

Una de cada 10 personas de 30 a 50 años padece rosácea más o menos intensa. Esta enfermedad inflamatoria crónica de la piel afecta a los vasos sanguíneos del rostro y, aunque no tiene cura, con unos cuidados se puede controlar.

• **Los síntomas más comunes son enrojecimiento de las mejillas** (intermitente o permanente) y aparición de venillas o arañas vasculares. También puede causar lesiones que se confunden con acné o dermatitis; sequedad, irritación o hinchazón de los ojos o los párpados; y con el tiempo, engrosamiento de la nariz.

• **Protegerse de la exposición al sol, al viento o a temperaturas muy altas o muy bajas,** y evitar las comidas picantes, las bebidas calientes, el alcohol y el estrés ayuda a prevenir los brotes.

• **Es importante utilizar un limpiador facial sin jabón ni alcohol y una crema hidratante** específica para piel delicada y con rosácea, así como usar protector solar incluso en días nublados. El dermatólogo valorará si es necesario un tratamiento farmacológico tópico u oral o con láser.

## Medicamentos: colutorios

**El uso diario de enjuagues formulados con alcohol puede alterar el microbioma de la boca y favorecer las enfermedades de las encías. Un estudio belga también los vincula con mayor riesgo de cáncer de esófago y colorrectal.**

## Salud para él: aviso del corazón

**Tener niveles bajos de testosterona** aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas en los hombres. Por eso, la disfunción eréctil podría ser una señal de alerta mucho antes de que los problemas de corazón empiecen a dar síntomas.







## BACTERIAS BUENAS QUE MEJORAN TU SALUD

# CUIDAR LA MICROBIOTA

Estos microorganismos que conviven con nosotros son un auténtico puntal de nuestra salud. Con unos buenos hábitos es mucho lo que puedes hacer por ellas... y ellas por ti

**F**lora, microbiota, probióticos, prebióticos... son términos que ya nos resultan familiares. Todos tienen que ver con los microorganismos que habitan en nuestro cuerpo, que no son pocos. Se calcula que hay unos 40 billones (a ese conjunto se le llama microbiota), y la mayoría son bacterias que no solo "se aprovechan" de nosotros. También nos ayudan a preservar la salud, interviniendo en muchos procesos internos, como nos explican los especialistas consultados. Las principales responsables son las que habitan en los intestinos grueso y delgado. Es ahí

donde se concentra la mayor parte: eso sí, para que remen a nuestro favor es imprescindible que el equilibrio entre las diferentes especies no se pierda.

### VAN CAMBIANDO A LO LARGO DE NUESTRA VIDA

El primer gran contacto con ellas se da en el momento de nacer: hacerlo vía vaginal o por cesárea determina que nos colonicen unas bacterias u otras. Pero también se sabe que podemos modificar y mejorar su composición con nuestros hábitos diarios, y que estas bacterias incluso se transmiten entre quienes viven en el mismo hogar.

### Un primer paso: tomar más arándanos

- **Ayudan a las bacterias buenas a crecer.** Científicos canadienses han comprobado que el extracto de arándanos aumenta la presencia de bifidobacterias, que facilitan que absorbamos mejor vitaminas y minerales. El efecto se nota ya a los 4 días de tomarlo.

- **Y frenan la proliferación de las malas.** En concreto han visto que los niveles de bacteroides (si hay demasiadas, se puede inflamar la mucosa intestinal) se reducen con la toma de ese extracto. Comer arándanos a menudo podría ayudar, también, a equilibrar la flora.

### La especialista

## CAMBIA SEGÚN TU ESTILO DE VIDA



DOCTORA  
M.ª DOLORES  
DE LA PUERTA

Experta en microbiota. Autora de *Un intestino feliz* (HarperCollins)

❖ ¿Hasta qué punto nuestros hábitos determinan la buena o mala salud de la microbiota? **La microbiota se construye con nosotros y en base a cómo vivimos. De hecho, para saber cómo está la microbiota de una persona lo primero que hay que hacer es hablar largo y tendido con ella: preguntarle su forma de vivir, de alimentarse, su trabajo, sus relaciones emocionales...** Es a partir de ahí cuando se decide o no analizarla en laboratorio.

❖ ¿Y cuando ya está alterada? Sin un cambio de hábitos, el tratamiento no funciona. Podemos dar probióticos, prebióticos, aminoácidos, ácidos grasos, oligoelementos o lo que sea, pero acabarán siendo un parche. Si cuidas tu microbiota con tu estilo de vida, ella cuidará de ti.



# Bacterias intestinales para digerir mejor

Dentro del diverso y fascinante mundo de la microbiota intestinal, podemos diferenciar dos grandes grupos. El de las bacterias que habitan el intestino grueso (o colon), que sobreviven sin oxígeno; y el de las del delgado, donde algunas pueden vivir, también, con oxígeno. El primero es el más abundante y diverso, y también el más estudiado. Pero las bacterias del segundo están despertando cada vez más interés en la comunidad científica.

• **Las bacterias del intestino delgado son cruciales para aprovechar bien los nutrientes.** “Su microbiota es mucho más sencilla que la del grueso, aunque igualmente estamos hablando de millones de microorganismos, y cada vez sabemos más de su relevancia”, destaca la doctora M.<sup>a</sup> Dolores de la Puerta, que lleva más de 20 años centrada en tratar las alteraciones de la microbiota. “Es en el intestino delgado donde se produce la digestión de todos los alimentos menos de la fibra, que no se digiere ahí. Y las bac-

terias que viven en él, como las ácido lácticas, contribuyen a la absorción de nutrientes tan importantes como la vitamina D. Un desequilibrio en ellas puede provocar, por ejemplo, que por mucha vitamina D que se tome, los niveles no suban”, nos cuenta la experta.

## PROTEGEN LA PARED DEL INTESTINO

Otra de las claves que explican la importancia de la microbiota del intestino para evitar problemas digestivos la encontramos en su efecto protector sobre la fina capa que lo recubre. Un efecto que es especialmente significativo si nos referimos al intestino delgado. La doctora de la Puerta nos explica el porqué.

• **Las bacterias ejercen de guardianas de su buen estado.** “La pared del intestino es un epitelio monocapa, un tejido formado por una sola capa de células unidas entre sí. Esas uniones se abren y se cierran selectivamente en el momento que tenemos que absorber los nutrientes que nos llegan a

Combinar fruta y cereales integrales es una buena opción de desayuno rico en fibra

## Probióticos y prebióticos

• **Bacterias buenas presentes en lo que comemos.** Ingerir a menudo estos probióticos puede repoblar la microbiota del intestino y recuperar su equilibrio. Están presentes en fermentados como el yogur y encurtidos sin vinagre, solo en salmuera.

• **Ingredientes con fibra que les sirve de alimento.** No se descomponen en el estómago, la fibra pasa al intestino grueso y allí las bacterias las digieren y transforman en otros compuestos. Estos prebióticos abundan en vegetales y cereales integrales.

través de los alimentos”, nos cuenta la doctora. Pues bien, “cuando la microbiota está desordenada, se produce una inflamación que afecta al epitelio y que hace que, en algunos tramos, las uniones entre células queden un poquito abiertas”. Por esos huecos pueden colarse elementos más grandes que los nutrientes, como algunas toxinas, microorganismos dañinos y partículas de alimentos que aún no se han digerido del todo, que acaban pasando a la sangre. Es lo que se conoce como intestino permeable.

• **Esto favorece la aparición de trastornos gástricos** como la enfermedad inflamatoria intestinal, el SIBO, la celiaquía, alergias e intolerancias. Es algo que debería tenerse muy presente, sobre todo si tenemos en cuenta que los trastornos digestivos





podrían afectar a casi la mitad de los españoles, según la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD). Dolor, hinchazón y alteraciones en el tránsito intestinal son los síntomas gastrointestinales más frecuentes vinculados al intestino permeable, pero también pueden darse otros más generales como dolor de cabeza, cansancio, alteraciones en la piel o dificultad para concentrarse.

• **Influye en el desarrollo de otras patologías** que, en un primer momento, podemos no relacionar con las digestiones, por ejemplo la diabetes tipo 2, el síndrome del ovario poliquístico y enfermedades autoinmunes como la artritis o la fatiga crónica. En cambio, si las bacterias del intestino conviven en armonía, reducimos el riesgo de estos y otros trastornos serios.

## El especialista

# NO TODO LO QUE PARECE SIBO LO ES EN REALIDAD



**DR. JOSE MANUEL CUCALÓN**

Miembro del Grupo de Trabajo de Endocrinología y Nutrición de la SEMG

**Últimamente se habla mucho de SIBO y de disbiosis, pero no son exactamente lo mismo.**

Así es. La disbiosis es toda alteración, tanto en calidad como en cantidad, de la flora bacteriana del cuerpo, ya sea la del intestino o la de la piel, por poner un ejemplo: no depende de la localización. En cambio, el SIBO define algo mucho más concreto: con él nos referimos al sobrecrecimiento bacteriano en la zona del intestino delgado, que provoca acidez, hinchazón y dolor abdominal, malas digestiones o pesadez, diarreas o estreñimiento...

**¿Hoy en día hay muchos más casos de SIBO que años atrás?**

Hay que ser cautos con el diagnóstico. El SIBO es una patología de aparición reciente, que todavía se está investigando. Aún no hemos determinado ni cuántas especies, ni cuántas cepas, ni en qué cantidad deben estar

presentes en el intestino delgado para decir que hay un sobrecrecimiento. De hecho se calcula que el 20 % de la población sana, que no tiene ningún problema, podría ser diagnosticada de SIBO. Las pruebas de aliento que se utilizan, en las que se miden los niveles de hidrógeno y metano, gases que no pueden producir las células humanas (pero sí las bacterias después de que tomemos, por ejemplo, glucosa), no están estandarizadas y puede haber problemas en la interpretación de los resultados.

**¿Trastornos como la diabetes o la celiaquía favorecen su aparición?**

El principal factor de riesgo es haberse sometido a una cirugía abdominal, aunque es cierto que se van describiendo otras patologías médicas no quirúrgicas, como la diabetes o la celiaquía, que podrían desencadenar también un SIBO. Pero de momento no tenemos datos concluyentes al respecto. En el campo de la microbiota hay tanto por descubrir, hay tanta investigación que realizar, que me atrevo a decir que, si fuera un libro, estaríamos en las primeras páginas.

## El tratamiento debe ser individualizado

Los probióticos en suplemento suelen utilizarse para restaurar el equilibrio de la microbiota intestinal, tanto en caso de SIBO como de otras patologías. El doctor Cucalón subraya, eso sí, la importancia de que el

tratamiento sea personalizado, porque puede no servir cualquier probiótico.

❖ "Hay que saber qué especie es la que necesita el paciente, y en qué dosis. Un probiótico no es un genérico", remarca el experto.

❖ "Contamos con pruebas diagnósticas para identificarlas", aclara el especialista. Por ejemplo, puede hacerse un cultivo de una selección de muestras que se recogen en heces o mediante endoscopia.



# Un intestino en equilibrio aumenta toda la salud

Los billones de “bichillos” que nos habitan no solo ayudan a digerir los alimentos para aprovechar todo lo bueno que nos aportan. “La microbiota intestinal es crucial para el correcto desarrollo del ser humano y participa en múltiples funciones fisiológicas”, remarca la doctora Claudia Arajol, que forma parte de la Unidad de Microbioma del Hospital de Bellvitge (Barcelona). “Su actividad afecta al metabolismo, a las hormonas, al sistema nervioso, a nuestras defensas...— enumera, asimismo, la doctora de la Puerta—. Lo hace tanto a través de la acción directa de las bacterias como produciendo moléculas que pasan a la sangre y que estimulan o frenan diferentes acciones en el organismo, y que contribuyen a mejorar nuestra salud desde varios frentes”.

## REDUCE EL RIESGO DE OSTEOPOROSIS

Una microbiota en equilibrio puede traducirse en unos huesos más fuertes, sobre todo después de la meno-

pausia. Es entonces cuando perdemos el efecto protector de los estrógenos que, entre otras cosas, se encargan de mantener a raya las células destructoras de hueso (los osteoclastos).

- **La absorción del calcio de los alimentos puede aumentar** gracias a las bacterias buenas. Lo asegura un reciente estudio llevado a cabo en Italia, al igual que ocurre con la vitamina D de la que ya hemos hablado y que ayuda a aprovechar mejor este mineral. No hay que olvidar que el calcio es, en buena parte, responsable de la fortaleza y la densidad de los huesos.

## MIMA LA SALUD DEL CORAZÓN

Lo logra de varias maneras; mantener la barrera intestinal en buen estado, reduciendo así el riesgo de que las sustancias inflamatorias se cuelen por ella y acaben llegando al corazón es una de ellas, pero no la única.

- **Si está en equilibrio, produce sustancias beneficiosas** para la salud cardiovascular, como los ácidos gra-

## Simbióticos que aportan calma

- **Son productos que combinan probióticos y prebióticos**, y científicos del Vall d’Hebron Instituto de Investigación (VHIR) han comprobado que tomarlos tiene un efecto antiinflamatorio en el cerebro que podría rebajar la irritabilidad.

- **Pueden prepararse fácilmente en casa** combinando alimentos ricos en bacterias buenas con otros que son fuente de fibra (aunque el usado en el estudio era de laboratorio). Por ejemplo, añadiendo copos de avena a un yogur natural.



**Un estilo de vida activo ayuda a mejorar la cantidad y la variedad de las bacterias**

sos de cadena corta que, entre otras cosas, reducen el riesgo de diabetes 2 y de obesidad. Y ya sabes que, a la larga, estos dos trastornos perjudican el sistema cardiovascular.

- **Si se altera, puede acabar dañando las arterias.** Es el caso de la trimetilamina, un compuesto que se produce al descomponer un nutriente de las proteínas animales y que se ha visto que se acumula en exceso cuando hay un sobrecrecimiento de ciertas bacterias (como la *Clostridiaceae*). La trimetilamina, en el hígado, se transforma en TMAO, que favorece que las arterias se endurezcan y que el colesterol y otras grasas se acumulen en ellas. Cuando sus niveles están altos, el riesgo de infarto o de ictus





crece de forma considerable, sostienen desde la prestigiosa Universidad de Harvard (EE. UU.).

## ENTRENA Y FORTALECE LAS DEFENSAS

“La microbiota entrena constantemente el sistema inmunitario del intestino –defiende la puerta–. Gracias a ella es capaz de reconocer y diferenciar, por ejemplo, entre un tomate y un patógeno que puede enfermarnos”.

• **Ayuda a que respondan mejor frente a una amenaza** cuando es diversa y está en equilibrio. Pero si la microbiota está alterada puede hacer que nuestras defensas sean más lentas y poco eficaces favoreciendo, entonces, las in-

fecciones frecuentes. Otra opción es que se activen a la mínima y ataquen sustancias o tejidos que no entrañan peligro para nosotros, generando alergias o trastornos autoinmunes.

## CUIDA EL CEREBRO Y REGULA LAS EMOCIONES

¿Sabías que el 90 % de la serotonina, la hormona de la felicidad, se produce en el intestino? “En él habitan bacterias neuroactivas, que generan moléculas que influyen en el ánimo y la salud cerebral”, aclara de la Puerta.

• **Es el segundo órgano que más neuronas tiene**, y están en constante conexión con las del cerebro. Que estén en equilibrio reduce el riesgo de alteraciones del ánimo y depresión.

### El especialista

## LOS PREBIÓTICOS NOS CUIDAN DESDE VARIOS FRENTE



GLENN GIBSON

Profesor de Microbiología de los alimentos de la Universidad de Reading (Reino Unido)

❖ Usted es coautor del artículo científico que acuñó el término *prebiótico*, publicado hace casi 30 años. Desde entonces el interés por ellos no ha dejado de crecer.

El papel de los prebióticos en la salud de la microbiota es importantísimo. Se ha demostrado que contribuyen a frenar los patógenos, lo que reduce el riesgo de gastroenteritis y otras enfermedades intestinales como el Crohn y la colitis ulcerosa. También hay investigaciones sólidas que demuestran que reducen la inflamación y mejoran la salud ósea. Y actualmente se están realizando estudios con ellos en relación con el eje intestino-cerebro y con el síndrome metabólico.

❖ ¿Existen diferentes tipos?

Sí. Los más estudiados y utilizados en humanos son los fructooligosacáridos (FOS), presentes en frutas y verduras como el plátano, la cebolla, el ajo, los espárragos, las alcachofas y los puerros. Y también los galactooligosacáridos (GOS), que se encuentran de forma natural en la leche materna y que se pueden producir sintéticamente a partir de la lactosa. Hoy en día se están investigando otros, como los polifenoles, presentes en verduras de hoja verde y frutas moradas-rojizas.



# Los 4 hábitos que cuidan tu microbiota

La doctora de la Puerta ya nos ha adelantado la importancia del estilo de vida a la hora de preservar la buena salud de la microbiota intestinal (y, en consecuencia, la de todo el cuerpo). “Nosotros, en nuestro día a día, podemos hacer muchísimas cosas para mantener un ecosistema saludable”, remarca. Existen 4 pilares básicos para lograrlo.

## 1 NO COMPRAR COMIDA EN CAJA, BOLSAS...

“Los aditivos, colorantes, conservantes... presentes en precocinados y ultraprocesados son tremendamente proinflamatorios y generan disbiosis –nos cuenta la especialista–. Para evitarlos, yo soy partidaria de comprar ingredientes naturales y cocinar, no de calentar o acabar de preparar productos ya elaborados”.

• **Los azúcares y las grasas saturadas y trans** favorecen que el número de bacterias buenas disminuya y que crezcan las que nos perjudican cuan-

do ya abundan en nuestros intestinos, concluye un estudio publicado en la prestigiosa revista científica *Cell*.

• **Este tipo de productos suelen ser, también, ricos en sal.** Cuando tomamos más de la cuenta, nuestra microbiota produce más trimetilamina y menos ácidos grasos de cadena corta, lo que aumenta de forma significativa el riesgo cardiovascular.

• **La Dieta Mediterránea es una fantástica opción para cuidarla** por su riqueza en probióticos y prebióticos. “En ella prima el consumo de vegetales, aceite de oliva, nueces, legumbres, cereales integrales, lácteos fermentados...”, remarca la experta. Aconseja comer no solo equilibrado, también variado, para favorecer así que nuestra microbiota sea más diversa.

## 2 HACER EJERCICIO MEDIA HORA AL DÍA

Dedicar 25-30 minutos al día a la actividad física es suficiente para notar sus efectos positivos sobre las bacte-

rias del intestino. Lo han comprobado en la Universidad de Calgary (Canadá), donde un grupo de científicos ha visto que la duración del ejercicio es más importante, incluso, que la intensidad, aunque falta saber por qué.



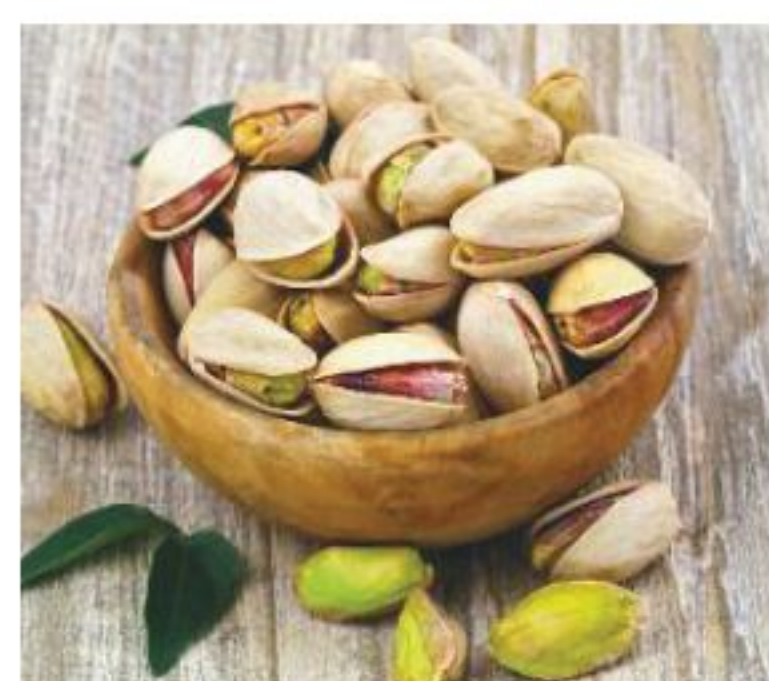
Dedicar tiempo a no hacer nada, aunque sean unos minutos, desestresa y serena

## ALIMENTOS QUE NO DEBEN FALTAR EN TU MESA



### Kéfir

Aliado de las bacterias que producen ácidos grasos de cadena corta.



### Pistachos

Sus grasas buenas contribuyen a que la microbiota sea más diversa.



### Ginseng

Además de antiinflamatorio, combate la disbiosis según un estudio.



### Setas

Contienen beta-glucanos, una fibra que gusta mucho a la microbiota.



### Aceitunas

Las bacterias buenas se forman en su piel durante su fermentación.



### Patata

Fría y cocida 1 día antes, genera almidón resistente rico en fibra.





• **“La microbiota entre las personas que hacen ejercicio y las que no es muy diferente”,** asegura la doctora de la Puerta. Uno de los motivos que lo explica tiene que ver con su probado efecto antiinflamatorio.

• **En particular, conviene el de fuerza.** “Hay mucha bibliografía que demuestra que, sobre todo, es este tipo de ejercicio el que aumenta la producción de ácidos grasos de cadena corta como el butirato, que es especialmente antiinflamatorio”, añade.

### 3 RESPETAR EL RELOJ INTERNO

A veces, bastan sencillos cambios en el día a día para cuidar nuestras bacterias buenas. Cenar pronto y acostarse un poco antes, sobre todo si lo hacías pasada la medianoche, son dos de ellos.

• **Las bacterias tienen sus ritmos, y no segregan las mismas moléculas** de noche que de día. Para ayudarlas a hacer lo que toca en cada momento es básico que nosotros también lo hagamos. “Hay pacientes que no le dan importancia a acostarse y levantarse tarde, pero es algo que se debe cambiar”, apunta la doctora.

• **Darle descanso al estómago durante unas horas** también es importante para que la microbiota deje de trabajar durante un tiempo para nosotros, digiriendo y procesando los alimentos, y tenga tiempo para autocuidarse y mantenerse en buen estado. Para lograrlo, la doctora de la Puerta aconseja el ayuno intermitente. “Se puede empezar por dejar pasar entre 12-14 h entre la última comida del día y la primera del siguiente, aunque lo ideal es llegar a las 16 h”. Eso sí, el ayuno siempre debe estar supervisado por un profesional, porque no es recomendable para todo el mundo.

### 4 BUSCAR MOMENTOS DE CALMA A DIARIO

“Los picos de cortisol, la hormona del estrés, ponen patas arriba a nuestra microbiota –afirma la especialista–. Cuando se producen, aumenta la adrenalina, la noradrelanina... todas ellas con un marcado efecto proinflamatorio”. Y ya sabemos hasta qué punto la inflamación es capaz de alterar las bacterias intestinales.

• **Existen numerosas herramientas para manejar el estrés,** y muchas de ellas pueden formar parte de nuestras rutinas. “No hace falta vivir en una playa paradisíaca sin que nadie nos moleste: la atención plena, la respiración consciente... son técnicas sencillas que permiten recuperar la calma dedicándoles un ratito al día”, aconseja.

### La especialista

## UN CAMPO MUY PROMETEDOR PARA LA CIENCIA QUE VENDRÁ



**DRA. CLAUDIA ARAJOL**

Especialista en trastornos digestivos. Miembro de la Unidad de Microbioma del Hospital de Bellvitge (Barcelona)

❖ ¿Qué avances se han dado en los últimos años en el tratamiento de alteraciones en la microbiota?

La posibilidad de obtener cápsulas de microbiota fecal liofilizada, que se administran vía oral y con una tolerancia muy buena, es uno de ellos. En el Hospital de Bellvitge disponemos de la infraestructura para hacerlo desde 2021. La principal indicación, como ocurre con el trasplante mediante colonoscopia, es el tratamiento de una infección por una bacteria llamada *Clostridioides difficile*, que provoca episodios recurrentes de diarrea, dolor abdominal y fiebre. Las cápsulas son especialmente útiles en pacientes en los que la colonoscopia está contraindicada o supone un riesgo añadido.

❖ El hospital cuenta, también, con un banco de microbiota. ¿Por qué son tan importantes?

Por varios motivos. Permiten disponer de muestras con celeridad, que cumplen con todas las medidas de calidad y seguridad, y que pueden ser distribuidas a otros centros hospitalarios si es necesario. Además, favorecen la investigación en el campo de la microbiota, algo fundamental para que en los próximos años se desarrollen terapias basadas en esos nuevos conocimientos.





El Camino Natural Vía Verde de la Sierra recorre espacios magníficos como la Reserva Natural Peñón de Zaframagón, la mayor colonia de buitre leonado de Andalucía.

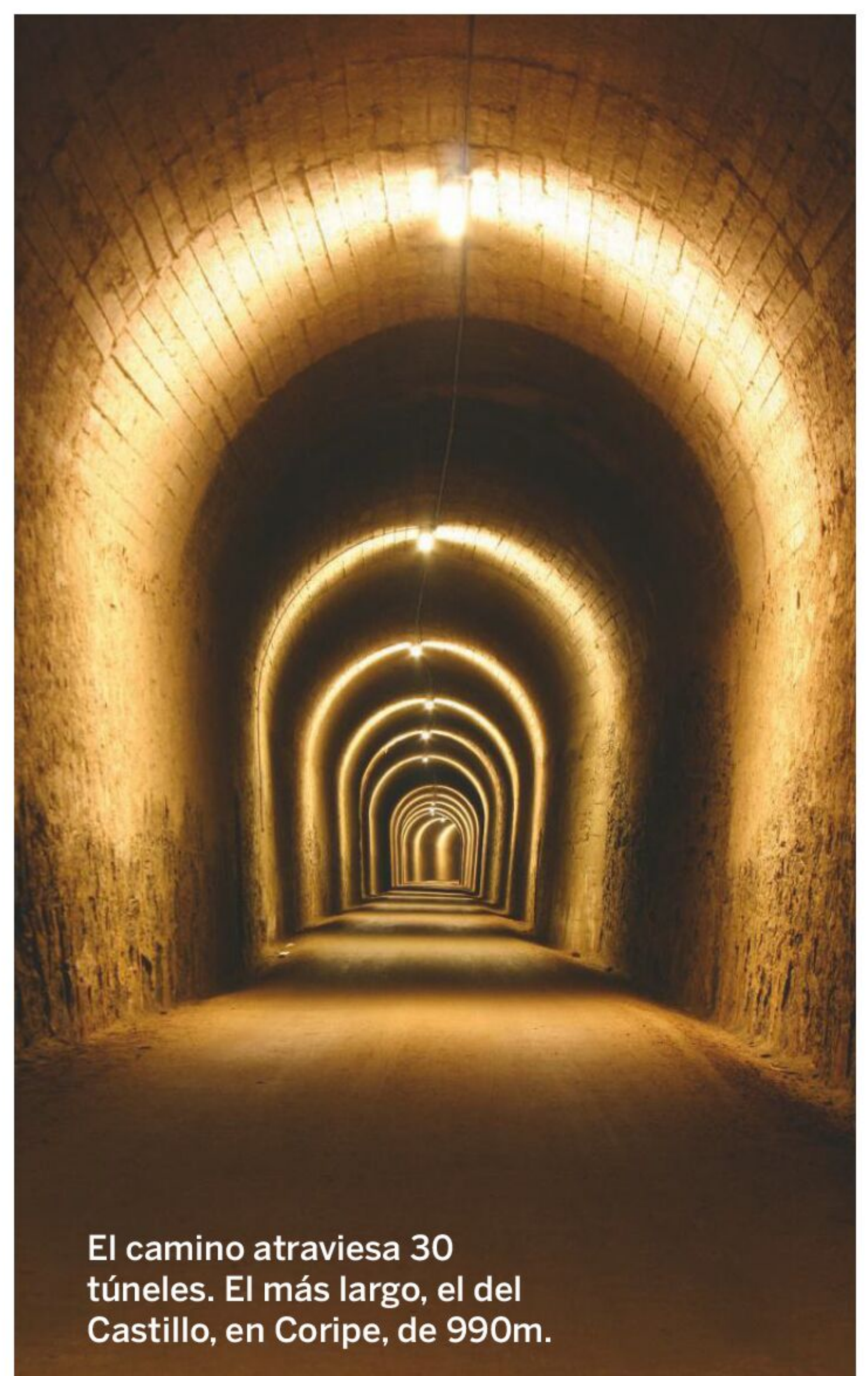
Una ruta accesible para todos los públicos

# Caminos Naturales

El Ferrocarril de la Sierra nació a principios del siglo XX para conectar las serranías de Sevilla y Cádiz con la costa de Málaga. Se construyeron estaciones, puentes y viaductos, pero la Guerra Civil y la crisis paralizaron las obras dejando tras de sí una vía fantasma sin trenes. Hoy, la Red de Caminos Naturales de España del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, con la colaboración de la Fundación Vía Verde de la Sierra, la ha recuperado convirtiéndola en un camino natural de gran interés ecoturístico y accesible para todos.

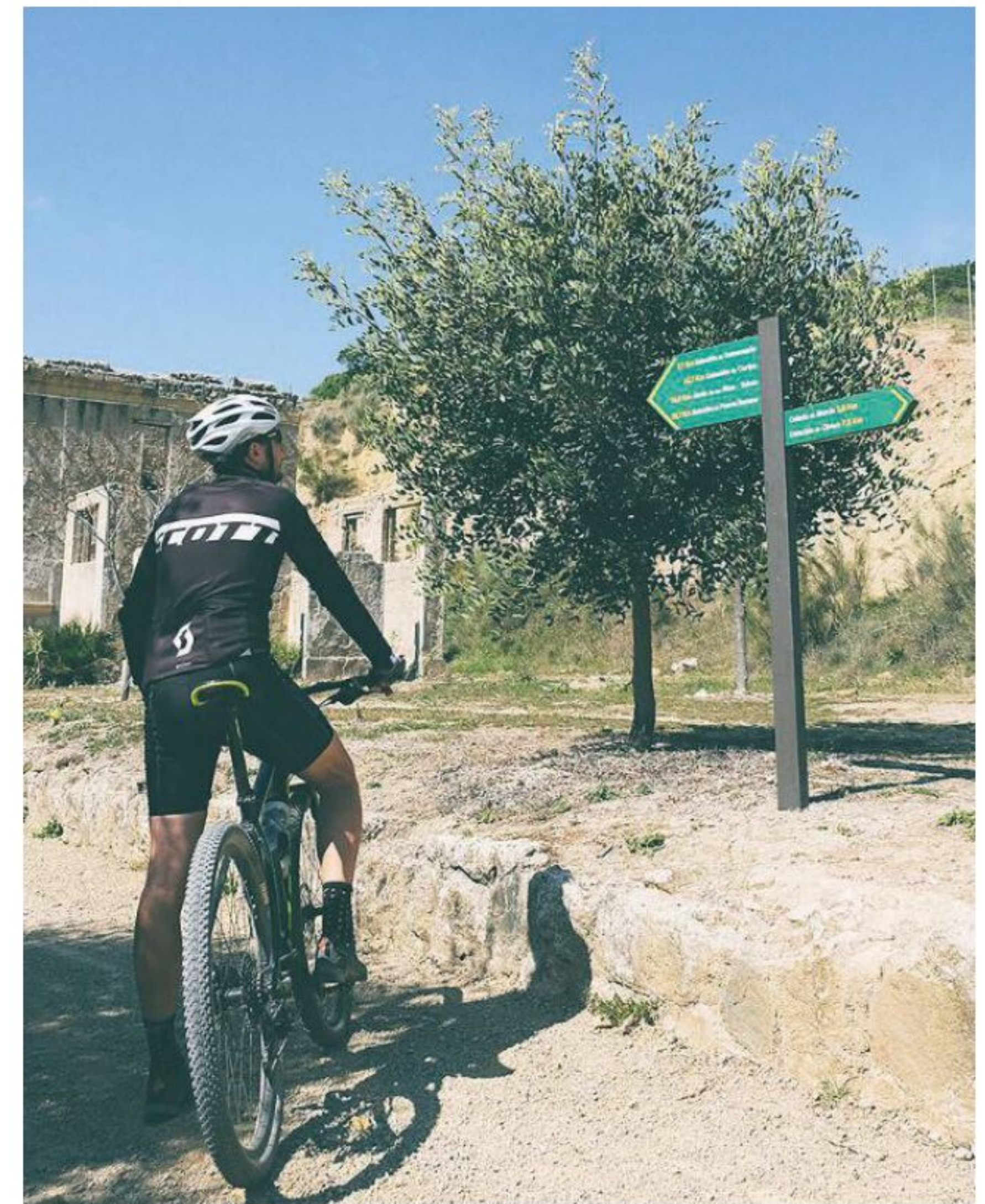
El Camino Natural Vía Verde de la Sierra recorre 36,5 km de aquella antigua vía, atravesando 30 túneles y 4 viaductos. Un itinerario para todos los públicos, galardonado por su accesibilidad. El recorrido empieza en

Puerto Serrano, una estación con restaurante y alojamientos accesibles, piscina, parking, área de descanso, parque infantil y circuito biosaludable. Los mismos servicios que podemos encontrar en la estación de Coripe, que alberga el Monumento Natural Chaparrero de la Vega. Unos 6 km más adelante, llegamos a otro espacio espectacular: el Peñón de Zaframagón, con un observatorio ornitológico desde donde avistar una de las colonias más importantes de Europa de buitre leonado. Y al final del camino llegamos a Olvera, municipio que forma parte de los Pueblos Blancos de Andalucía y donde podremos visitar el nuevo Centro de Interpretación totalmente accesible, y acabar la jornada durmiendo en un vagón de tren.



El camino atraviesa 30 túneles. El más largo, el del Castillo, en Coripe, de 990m.





**EL MONUMENTO NATURAL** Chaparro de la Vega –en Coripe–, una encina de 200 años, es uno de los tesoros del Camino Natural Vía Verde de la Sierra. **LA NUEVA SEÑALIZACIÓN**, a altura accesible, se ha realizado con tipografía legible y también incluye paneles explicativos en braille. **SIN BARRERAS ARQUITECTÓNICAS** tanto en el trazado como en las áreas de descanso o en los edificios, el camino resulta accesible para todos. **PUERTO SERRANO**, el km 0 del Camino Natural, cuenta con nuevos alojamientos accesibles. **LA PISCINA DE LOS VAGONES** de Olvera –uno de los alojamientos más singulares del camino– dispone de silla salvaescaleras para que todo el mundo pueda disfrutar de ella.





**DR. MANEL ESTELLER**

Director, Instituto de Investigación Josep Carreras (Barcelona)

# ¿A QUÉ EDAD DEJAMOS DE SER JÓVENES?

## TODO DEPENDE DE UNAS PROTEÍNAS

En nuestro organismo hay unas proteínas que definen nuestra edad cronológica y el ritmo al que envejecemos. Son modificables según los hábitos que seguimos, y aún hay otra buena noticia: entramos en la vejez mucho después de lo que se pensaba

**S**ocialmente se nos clasifica (ya pasada la infancia) en jóvenes, adultos y ancianos. En el año 1982, la Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento estableció que cumplir los 60 años implicaba entrar en la vejez, pero ese límite pasó a ser de 65 años, coincidiendo con la edad de jubilación que era habitual años atrás (y que, por cierto, cada vez se retrasa más en toda Europa).

Pero ¿qué tiene que decir la biología humana sobre esto? ¿Coinciden en los límites de edad que establece esa clasificación? Parece ser que no, porque la Ciencia nos da otra visión de cuándo dejamos una etapa y entramos en la siguiente. La respuesta está en unas proteínas que circulan por nuestro cuerpo a través del plasma sanguíneo (la parte líquida de la sangre, sin células).

### UN RELOJ DE PROTEÍNAS

Esas proteínas forman uno de los llamados relojes fisiológicos que tenemos (hay varios y todos ellos reciben órdenes de uno central que se encuentra en el cerebro).

### Un reloj interno formado por 373 proteínas que circulan por la sangre determina nuestra edad

- **Ese reloj proteico está formado por 373 proteínas que nos informan** de cuál es nuestra edad real, la biológica y no la marcada por la fecha de nacimiento. En realidad parecen ser más de 1.300 proteínas cuyos niveles varían significativamente con la edad, pero estudiar cómo se comportan esas más de 300 (basta una única gota de sangre para hacer ese análisis) ha sido suficiente para predecir la edad de las personas que participaron en los estudios llevados a cabo en la Universidad de Stanford, en California (Estados Unidos).
- **Los niveles de esas sustancias –que forman parte del llamado proteoma plasmático–** permanecen constantes durante la niñez y la adolescencia

pero, en cambio, pasada la tercera década de la vida se modifican, descienden. Ese cambio da lugar a tres momentos vitales distintos.

- **¿Y por qué indican más o menos daño orgánico?** Porque esas proteínas presentes en la sangre ejecutan las instrucciones, las órdenes, de todas las células del cuerpo. Los cambios en la cantidad de proteínas que hay reflejan el inicio, la parada o la modificación de diferentes procesos biológicos. Según la cantidad de proteínas que haya, esos procesos se harán con más eficacia (en la etapa joven) o con más lentitud (en la madurez avanzada).
- **Otro gran descubrimiento de la Ciencia es que esas proteínas** cambian rápidamente en tres momentos concretos de nuestra vida, pero no son cambios uniformes. Es decir, no se producen siempre exactamente igual sino que varían en cada persona dependiendo de su genética (el capital de salud y la predisposición a mantenerla o a enfermarse que haya heredado de sus padres y abuelos) y





**Las proteínas** que marcan cada edad biológica cambian con rapidez a los 34, 60 y 78 años

de su epigenética (los cambios en los genes, y por tanto en el organismo, generados por los hábitos que haya seguido con más constancia a lo largo de su vida). Así pues, cada cambio marca la frontera entre tres etapas de la vida bien distintas:

- **La juventud acaba a los 34 años.** Más de uno se llevará una grata sorpresa al saber que se le sigue conside-

**Las tres etapas adultas vienen marcadas por cambios rápidos en los niveles de esas proteínas**

rando joven hasta esa edad y no solo hasta los 25. A los 34 años se produce el primer gran cambio en los niveles de ese reloj interno hecho a base de proteínas plasmáticas.

- **A los 60 años entramos en la madurez tardía, no en la vejez.** ¡Otra buena noticia! Aunque hay que aclarar que los cambios en esas proteínas son ahora más pronunciados y rápidos.

### **LA VEJEZ NO LLEGA A LOS 65, SINO A LOS 78**

El tercer gran cambio en esas proteínas sanguíneas se produce a los 78 años; y eso marca la tercera etapa de la vida: la vejez. El reajuste biológico que ocurre (por tener que adaptarse a la disminución de algunas de esas

## **TRANSFUSIONES Y ALZHEIMER**

- Desde que científicos de Harvard afirmaran haber extendido la vida de ratones viejos inyectándoles sangre de ejemplares jóvenes, algunas empresas de Biotecnología se apresuraron a ofrecer ese tipo de transfusiones –de plasma– a individuos seriamente preocupados por hacerse mayores. El procedimiento no era barato, costaba unos 7.500 €, y las autoridades sanitarias norteamericanas acabaron prohibiéndolo.

- Pero las investigaciones con plasma sí han continuado y algunos estudios con pacientes de alzheimer han comprobado que su deterioro cognitivo en algunos casos se retrasa hasta un 66 % si se hace el intercambio de plasma terapéutico: se separa su plasma de sus células sanguíneas (con plasmaféresis) y se les añade albúmina procedente de plasma joven.

proteínas) afecta al funcionamiento general del organismo, que reacciona más lento y con más fallos.

- **Los científicos pueden averiguar en qué fase nos encontramos.** Analizar el plasma sanguíneo y la cantidad de proteínas predice la edad de nuestro organismo y el ritmo al que envejecen nuestros órganos. Eso seguramente dé pie a que en un futuro próximo se normalicen las pruebas que nos aporten esa información.

- **Con esa analítica algunos descubrirán que su cuerpo tiene menos edad** de la que marca el DNI gracias a que los buenos hábitos de vida que han seguido han “cuidado” esas 373 proteínas de la longevidad. Al resto, les quedará eso de mantener un espíritu joven.



# Tres posturas que relajan rápido todo el cuerpo

Ayudan a liberar la tensión acumulada durante el día, por eso hacerlas por la tarde es una estupenda elección



**DR. SAGRERA-FERRÁNDIZ**

Médico y Magister en Medicina Manual y Osteopatía

La tensión física, y también la mental, puede hacer que te cueste más dormir por las noches. Dedicar tan solo unos minutos a los siguientes ejercicios te ayudará a combatirla. Respira profundamente mientras mantienes las posturas.

## 1. ESTIRA BIEN LOS MÚSCULOS

- **De pie**, da una zancada adelante con la pierna derecha y deja estirada la izquierda, apoyando la punta de ese pie. Junta las manos y elévalas sobre la cabeza, manteniendo la columna recta. Aguanta la postura 15-20 segundos.

## 2. DESCANSA LAS PIERNAS

- **Túmbate** sobre una colchoneta y coloca un cojín entre ella, tus glúteos y la zona baja de la espalda. Sube las piernas y apoya los talones en la pared. Descansa los brazos en la colchoneta y relájate mientras respiras.

## 3. LIBERA LA COLUMNA

- **Sentada** sobre tus talones, lleva los brazos y el tronco hacia delante. Apoya los antebrazos y la frente en la colchoneta, mientras notas cómo se estiran tus vértebras.



## Un espacio de calma

- ❖ **Transforma un rincón** de la casa en tu particular sala de gimnasia antiestrés. Elige una zona tranquila, que no sea de paso ni esté concurrida en el momento en el que vayas a hacer los estiramientos.

- ❖ **Prepara un espacio diáfano**, solo con lo justo y necesario. El orden favorece el relax y la paz mental.





# Colágeno: la proteína *antiaging*

¿TIENES MÁS DE 30 AÑOS? ESTE PRODUCTO ES PARA TI. TU PIEL Y TUS ARTICULACIONES LO AGRADECERÁN.

La belleza se forja desde el interior. La ciencia lo corrobora: bienestar y belleza son conceptos que van unidos, pues un estilo de vida saludable es esencial para tener buen aspecto. En ese marco, los productos de belleza ingeribles, o nutricosméticos, son cada vez más demandados. En especial el **colágeno**, la proteína más importante del cuerpo, componente principal de los cartílagos, articulaciones, tendones, ligamentos, huesos y también de nuestra piel. Lamentablemente, con el paso de los años y los malos hábitos, perdemos la capacidad de producirlo en la cantidad que nuestro cuerpo necesita y por ello es importante suplir este déficit mediante complementos alimenticios. Como **Bie3 Colágeno Forte**, que incluye Peptan®, la principal marca de péptidos de colágeno con beneficios probados anti-envejecimiento de la piel.

## Ahora es el momento ideal

¿No has notado que, precisamente ahora, tras el verano, tu piel presenta un desgaste extra a consecuencia del exceso de sol? Manchas, deshidratación, falta de luminosidad, arrugas por fotoenvejecimiento, falta de elasticidad... Sin duda septiembre es un mes ideal para empezar a tomar **Bie3 Colágeno Forte**.

Es posible que hayas oído decir que el colágeno es una proteína muy difícil de asimilar por nuestro organismo. Por este motivo es esencial que esté hidrolizado, solo así nuestro cuerpo será capaz de asimilarlo. Este es el caso de **Bie3 Colágeno Forte**, que consigue una tasa de absorción de más del 95%, la más alta del mercado.

## Rejuvenece de forma natural

Toma una dosis diaria durante al menos un mes. Percibirás una mayor renovación celular, mayor hidratación de la piel y un refor-

zamiento de tus articulaciones. ¿Sabías que este producto lo toman deportistas de alto nivel? Y es que no todos los colágenos son iguales. Los resultados de **Bie3 Colágeno Forte** están comprobados científicamente. Y realmente funciona.



[www.bio3.es](http://www.bio3.es)



# Aliviar las cervicales y reducir su tensión

## LOS HÁBITOS Y EJERCICIOS MÁS EFICACES

De las 33 vértebras que forman nuestra columna, 7 se encuentran en el cuello. Son las más pequeñas y estrechas... pero las que movemos más. Reforzar los músculos que las rodean es lo más útil para que la zona no se sobrecargue ni duela

La zona de las cervicales es una de las que más acusa los efectos del estrés, el mal dormir o los sobreesfuerzos. Esa aparente debilidad se debe a su particular estructura. “La columna lumbar soporta más carga, pero la cervical es más móvil”, nos cuenta el doctor Francisco Kovacs, uno de los mayores expertos en salud de la espalda a nivel mundial. Por eso, también puede acusar mucho más cualquier desequilibrio que le provoque tensión. Pero, por fortuna, es mucho lo que podemos hacer (y a menudo muy sencillo) tanto para evitarlo como para tratarlo.

### Un dolor que tiene buen pronóstico

De entre las molestias de columna, la de las cervicales es la segunda más frecuente detrás del dolor lumbar. “De cada 100 pacientes que van al médico

por su espalda, 30 lo hacen porque les aqueja el dolor en la zona cervical”, concreta el especialista.

• **Afecta, sobre todo, a partir de los 40-50 años.** Puede darse a cualquier edad, pero es en esa franja cuando es más frecuente, tal vez porque comienza a ser más significativo el desgaste de los discos que tenemos entre las vértebras y que proporcionan flexibilidad y amortiguación a la columna. La buena noticia es que

**El dolor cervical se puede mejorar en muchos casos e, incluso, es posible eliminarlo por completo**

una musculatura fuerte y equilibrada puede compensarlo en gran medida, y reforzar en la espalda en general (y en las cervicales

en particular) ese colchón que permite repartir mejor el peso que debe soportar.

• **En la mayoría de casos, se vence.** “El abanico de tratamientos es muy amplio y eficaz, por lo que la inmensa mayoría de dolores cervicales tiene buen pronóstico. Es decir, que se puede mejorar y, en muchos casos, eliminar”, subraya el experto, director médico de la Unidad de Espalda que lleva su nombre en el Hospital Univer-

## ¿Calmarlas con frío o con calor?

❖ **Aplica frío al principio, si el origen es un golpe o un mal gesto.** El frío local ayuda a reducir la inflamación y el dolor. Lo consigue gracias a su efecto vasoconstrictor, que hace que a la zona lleguen menos sustancias activadoras de la inflamación. Envuelve hielo en un paño y ponlo sobre el cuello durante 15 minutos.

❖ **El calor es más eficaz si hace días que te duele.** Al contrario de lo que pasa con el frío, la temperatura alta dilata los vasos sanguíneos. Esto conviene cuando el proceso inflamatorio ya ha finalizado y persiste el dolor, porque el calor calma y relaja la musculatura. No lo apliques más de 30 minutos seguidos.



## El especialista



DOCTOR  
FRANCISCO  
KOVACS

Director de la Red Española de Investigadores en Dolencias de la Espalda (REIDE)

## EL DEPORTE PROTEGE MÁS QUE UNA BUENA POSTURA

❖ Una musculatura débil o descompensada está detrás de más del 90 % de los casos de dolor cervical. Ella es la responsable de mantener la postura y de permitir el movimiento, estirándose y relajándose constantemente para lograrlo. De hecho, son varios los estudios que han demostrado que es mucho más importante fortalecer la musculatura de la zona y mejorar su coordinación que la higiene postural.

❖ Para que una mala postura cause dolor persistente, o bien tiene que ser muy forzada, o bien mantenerse en el tiempo o repetirse continuamente. Es cierto que conviene adoptar una postura cómoda y que evite la sobrecarga muscular; pero sobre todo hay que trabajar la musculatura para que, si en un momento dado la posición no es perfecta, pueda asumir esa tensión adicional. El ejercicio debe convertirse en un hábito más.



sitario Moncloa (Madrid). Para lograrlo, el estilo de vida es una potente arma.

### El origen suele estar en nuestro día a día

“En contra de lo que algunas personas creen, la columna no es un elemento frágil dispuesto a dar problemas a la mínima”,

**La columna no es tan frágil como algunas personas creen. O, lo que es lo mismo, no suele dar problemas a la mínima**

aclara el especialista. Las cervicales, además, son muy agradecidas, y los efectos de unos hábitos que las protejan pueden notarse en unas semanas.

• **En la mayoría de casos el origen es mecánico.** Nueve de cada 10 dolores de cuello se deben a que la musculatura no está funcionando



**Si el dolor hace más de dos semanas que dura, es muy intenso o se acompaña de otros síntomas, acude al médico**

bien, nos ha explicado el doctor Kovacs. Por eso, reforzar la musculatura una vez que el dolor ha cesado es fundamental para evitar que vuelva a surgir.

- **Los casos con un origen dentro de la columna** en realidad son muy pocos. Representan solo entre el 5 % y el 10 %, y suelen estar causados por alteraciones que afectan a los discos que tenemos entre las vértebras (protrusiones o hernias discales) o a un estrechamiento del conducto por el que pasa la médula (estenosis espinal). En esos casos es

frecuente que el dolor se irradie a los brazos, o que se note una pérdida de fuerza en brazos o piernas.

- **Los que se deben a enfermedades sistémicas** son mínimos. Suman menos del 1 %, y el dolor puede estar vinculado a trastornos como la artritis reumatoide, las infecciones o ciertos tumores (óseos, medulares...).
- **Acude al médico si el dolor se acompaña** de fiebre, náuseas, mareos, una cefalea intensa, dolor irradiado o pérdida de fuerza, y también si hace más de dos semanas que lo tienes.

**Los mejores ejercicios y estiramientos**

Ha quedado claro que el ejercicio es fundamental, pero ¿qué características debe tener? El doctor nos lo aclara.

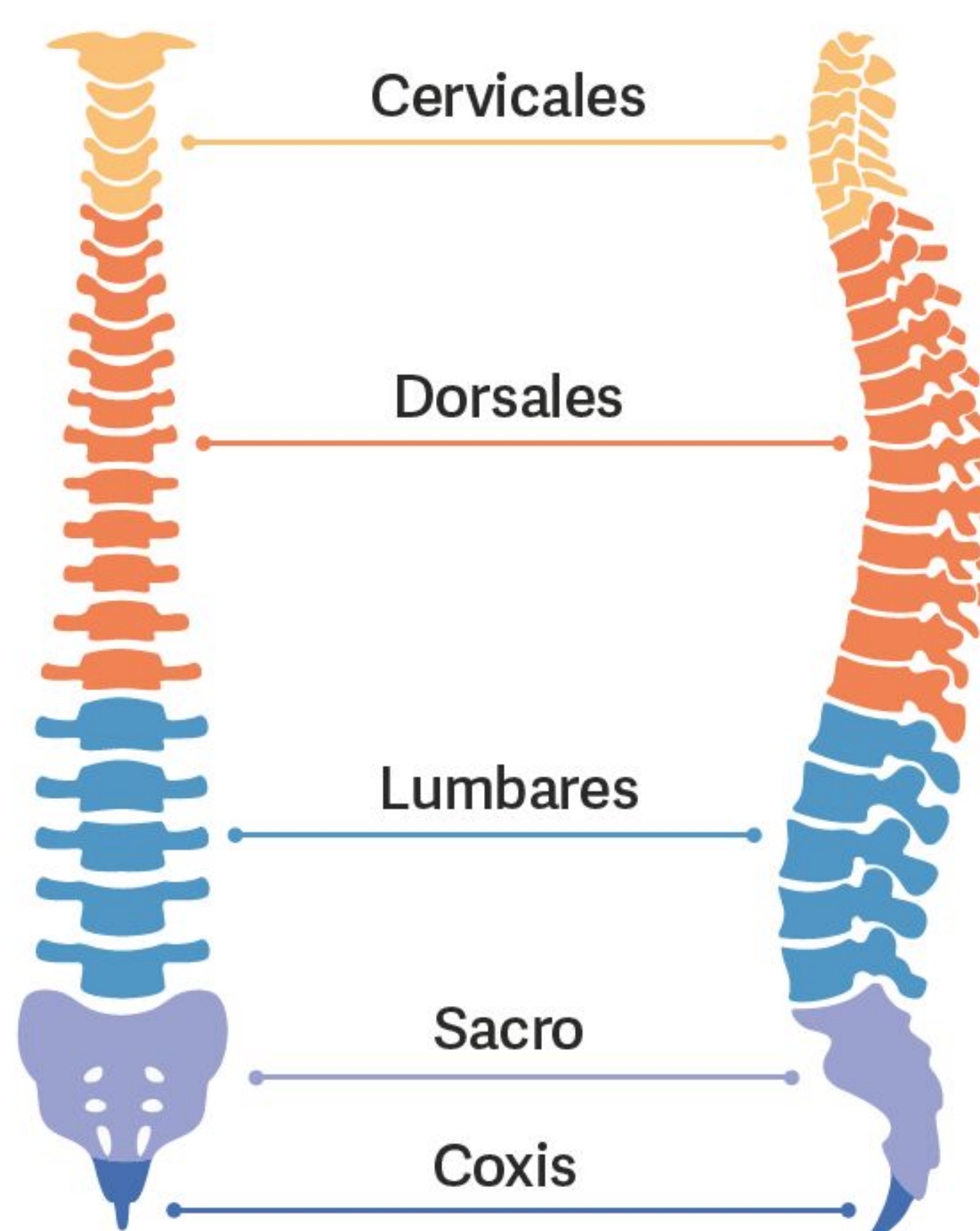
- **Mantener la actividad física** en el tiempo es lo más importante, algo que suele ser más fácil si re-



**Las almohadas ergonómicas combinan varias alturas para no forzar el cuello al cambiar de posición**

**La columna es flexible**

- **El ojo puede engañarnos.** De frente, parece que las vértebras están totalmente en línea recta. Pero, en cambio, de lado se observa un ligero serpenteo entre ellas.
- **Sus curvas le dan movilidad.** La flexibilidad que se gana con ellas también es fundamental para resistir las cargas. Si estuviera totalmente recta, sería menos adaptable y más rígida.



sulta divertida. “Por eso, el consejo ideal para quienes no tienen dolor, en lo que a deporte se refiere, es que hagan cualquier cosa... pero que hagan algo. Cuanto más constante se sea, mejor, casi con independencia del ejercicio elegido”, insiste.

- **En quienes ya tienen dolor, los estiramientos** son útiles a corto plazo. “Consisten en adoptar posturas y hacer movimientos para





## La almohada ideal no existe, todo depende de cómo duermas

“No hay ensayos clínicos que demuestren cómo debe ser la almohada para proteger las cervicales, pero sí estudios biodinámicos que sugieren las posturas en las que la carga es mayor o menor”, apunta el especialista.

❖ **“Que el cuello esté relajado** es el objetivo, en una postura similar a cuando estamos de pie”, nos cuenta el doctor Kovacs. Escoger la almohada teniendo en cuenta nuestra forma de dormir puede ayudar a lograrlo. La elección siempre debe ser individual, aunque se duerma en compañía.

❖ **Boca arriba, mejor que sea fina.** Si descansamos sobre una muy gruesa, el cuello quedaría doblado hacia delante, y si dormimos sin ella las cervicales se estirarían, hiperextendidas, hacia atrás.

❖ **De lado, algo más gruesa.** “La idea es que la almohada cubra el espacio entre el hombro y el cuello para que este no caiga y se mantenga en el eje de la columna”, aclara el experto.

❖ **Dormir boca abajo no conviene,** porque el cuello está todo el rato girado hacia un lado. Poner un cojín bajo las rodillas ayuda a no darse la vuelta y mantenerse boca arriba. Y abrazarlo si prefieres dormir de lado es otra buena opción para no cambiar tanto de postura.



## Cuando la molestia es leve, puede bastar con hacer estiramientos que destensen la zona para acabar con ella

estirar los músculos que estén tensos o acortados”, aclara Kovacs. Son posturas muy sencillas (más adelante te ofrecemos ejemplos concretos), en las que la clave está en mantener la posición durante unos segundos (entre 6 y 10 suelen bastar) y hacer varias series seguidas. “Si es un dolor leve y reciente, estirar la musculatura puede ser suficiente para que

mejore significativamente”, puntualiza el experto. Aun así, lo mejor es que acudas a tu médico o fisioterapeuta para que la pauta de estiramientos se adapte a tu caso.

• **Cuando ya no hay molestias, fortalecer** los músculos del cuello, pero también de la espalda, con ejercicios específicos es fundamen-

tal, sobre todo si se tiende a sufrir dolor en la zona con frecuencia. Se trata de recuperar el equilibrio entre los distintos grupos musculares, estirando los acortados y fortaleciendo los debilitados. “Para funcionar bien, la musculatura cervical debe tener un punto de apoyo sólido. Por eso, conviene trabajar también el trapecio, que une el cuello con el hombro, y la parte alta de la espalda”, advierte el doctor Kovacs. Es en este punto donde el trabajo de fuerza cobra especial protagonismo. La OMS recomienda dedicar, al menos, dos días a la semana a este tipo de entrenamiento. Puedes usar pesas o hacer

ejercicios de contrarresistencia con tus manos. La mecánica es muy sencilla. Te damos un ejemplo:

• **Coloca la palma de tu mano derecha** por encima de la oreja de ese lado. Intenta llevar el peso de la cabeza hacia ella mientras haces tope con la mano, que empuja ligeramente hacia el lado contrario. Aguanta 5 segundos y repite con el otro lado. También puedes hacer el movimiento con las dos manos, sobre la frente o detrás de la cabeza.

## Dormir bien hace que duela menos

Un estudio llevado a cabo por REIDE y liderado por el doctor Francisco Kovacs



## ESTIRAMIENTOS FÁCILES QUE PUEDES HACER EN CASA

Los siguientes ejercicios pueden ayudarte tanto a prevenir como a aliviar la tensión si notas que las cervicales y la parte alta de la espalda se están empezando a cargar\*.

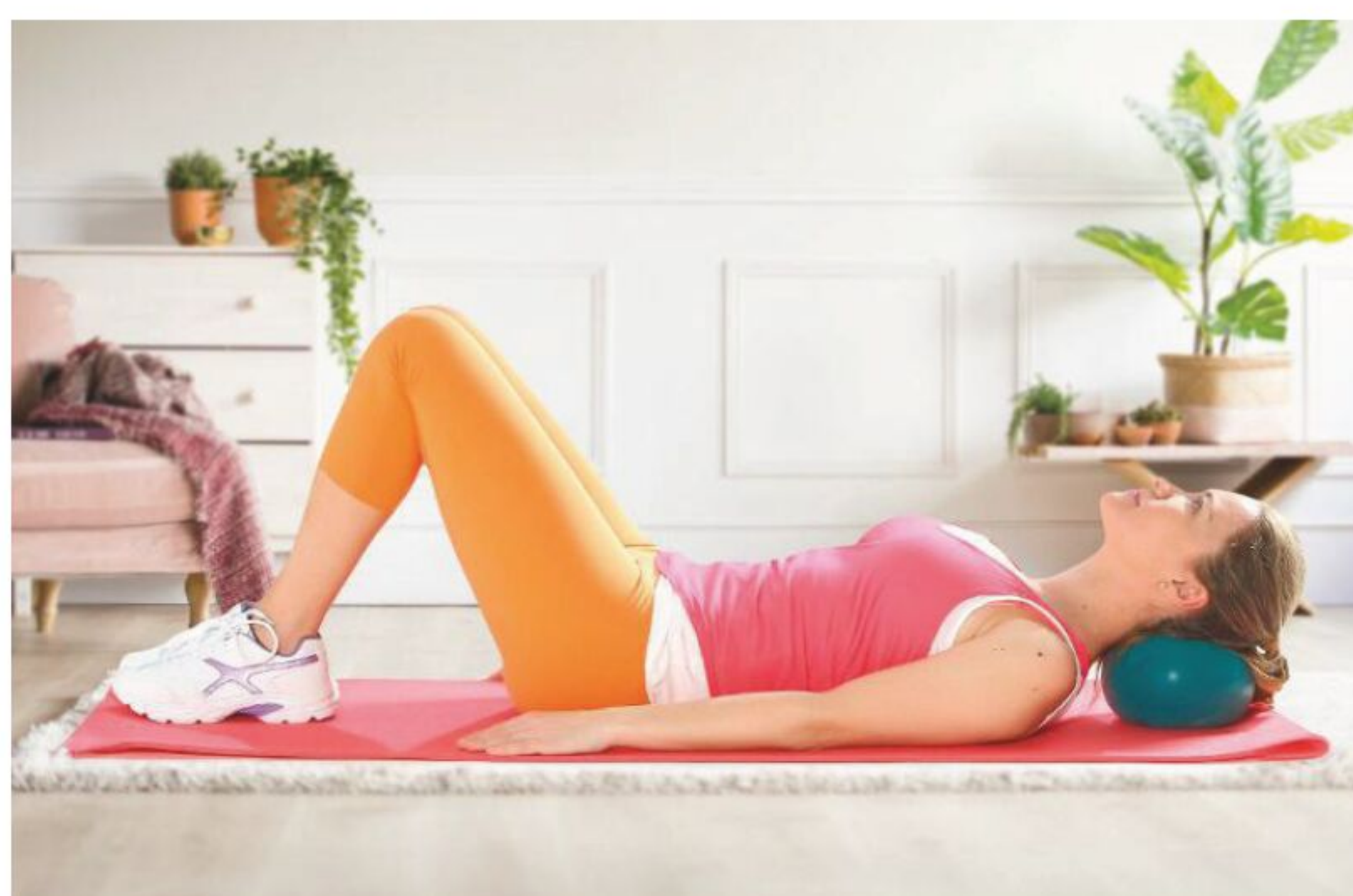
### LIBERA LOS HOMBROS

- **Estira el brazo derecho** por delante del cuerpo, a la altura del pecho. Apriétalo contra él sujetándolo con la mano contraria por encima del codo. Aguanta 10 segundos. A continuación, lleva la mano derecha hacia atrás, como si quisieras tocarte el omóplato. Presiona de nuevo 10 segundos. Repite 3 veces y hazlo con la izquierda.



### GANA TONO MUSCULAR

- **Túmbate boca arriba** sobre una colchoneta. Apoya los pies en el suelo y la cabeza sobre una pelota blanda. Presiónala con la nuca durante 10 segundos, descansa un momento y apriétala 2 veces más.



### LATERALES SIN TENSIÓN

- **Deja caer la cabeza** hacia la derecha. Apoya la mano en el lateral izquierdo y presiónalo suavemente. Lleva el otro brazo hacia atrás para estirar, también, el trapecio. Aguanta 10 segundos, haz 3 repeticiones y cambia de lado.



### ESTIRA LAS VÉRTEBRAS

- **Pasa una toalla** por detrás de la cabeza. Sujeta los extremos con las manos y tira suavemente hacia delante mientras llevas tu mirada en diagonal hacia abajo. Mantén 10 segundos, vuelve hacia atrás (sin presionar) y repite 3 veces.



\*En caso de dolor, consulta con tu médico o fisioterapeuta si te convienen o no.

**Estirar la parte alta de la espalda** reduce el riesgo de que la zona cervical se contracture. Dedica unos minutos al día

llegó a la conclusión hace unos años que dormir mal prolonga el dolor cervical y dificulta su tratamiento. “En algunos casos, el dolor también puede dificultar dormir, pero el estudio demuestra que dormir poco o mal lo perpetúa”, insiste.

- **Los mecanismos que lo explican son varios.** Se sabe que dormir mal interfiere en los mecanismos que procesan la sensación de dolor, que se agudiza. Además, al no relajar la musculatura durante las horas de sueño que perdemos, las contracturas duran más.





• **Con el estrés ocurre algo similar.** Cuando se mantiene en el tiempo hace que procesemos peor la sensación de dolor. Pero, además, facilita que los músculos del cuello y la parte alta de la espalda se

**Dormir entre 7-8 horas al día ayuda a rebajar la sensación de dolor y a que los músculos se relajen más**

tensen, y esto genera contracturas. Los estiramientos pueden ayudarte a liberar la tensión.

• **Preparar un entorno que facilite el descanso** contribuye a mejorar ambas cosas. Mantén la habitación ordenada y no la sobrecargues con una decoración excesiva. Acuéstate y levántate más o menos siempre a la misma hora para sincronizar tus relojes internos, y como mínimo 1 hora antes de irte a la cama procura hacer actividades que te relajen (ejercicios de respiración,

**El reposo total no se recomienda: puede hacer que recuperarse cueste más y que el episodio se repita después**

dar un baño, escuchar música tranquila, leer una novela en papel...).

### **¿Conviene hacer reposo si duele?**

En las últimas décadas, las recomendaciones al respecto han variado mucho. “En contra de lo que se ha creído durante tiempo, el reposo no es bueno”, nos cuenta el doctor Kovacs.

• **Mantenerse tan activo como permita el dolor** ayuda a recuperarse antes y mejor, y reduce el riesgo de recaídas. “Cada vez que se mueve la musculatura mejora el riego sanguíneo y se mantiene su tono muscular –añade–. Eso sí, conviene evitar las posturas y movimientos que desencadenen dolor o aumenten su intensidad”.

• **El tratamiento se basa,** sobre todo, en técnicas de fisioterapia (masajes, ejercicios...). También pueden estar indicados ciertos fármacos y tratamientos como la neurorreflejo terapia. “La cirugía es útil solo en casos muy concretos”, concluye el doctor.

## **QUÉ HACER SI PASAS HORAS SENTADA**

Ya sea delante de un ordenador o viendo la tele, cuando pasas mucho tiempo en la misma postura, conviene adoptar ciertas precauciones para reducir el riesgo de que la musculatura cervical se cargue.

❖ **Regula la altura y la posición de la pantalla.** Debe quedarte enfrente (no estar ladeada) y con la parte superior a la altura de los ojos. “Si no es así y el cuello se ve obligado a estar constantemente girado, al final del día un lado de la musculatura habrá trabajado más que el otro, y eso facilita que se contracture”, nos aclara el doctor Kovacs. Si sueles usar el móvil o la *tablet* para ver películas y series y lo haces a menudo, usa un soporte que permita regular la altura. De ese modo, mirar el dispositivo no sobrecarga el cuello.

❖ **Haz una pausa cada hora y muévete.** “Hacer ese pequeño parón merece la pena, aunque tan solo dure 2 o 3 minutos”, aconseja el doctor. Aprovecharlo para moverse y cambiar de posición favorece que la musculatura se estire y libere parte de la tensión acumulada en las horas previas. Hazlo también cuando tengas que conducir mucho rato.



# La pérdida del olfato y del gusto

Por lo general, dejamos de percibir olores o sabores puntualmente, pero si dura más de tres meses hay que consultar para descubrir si es algo más serio



**DR. FRANCISCO MARÍN**

Médico de Atención Primaria y divulgador de salud

Puede ocurrirnos con un catarro, una gripe o COVID, y es que la mayoría de esos cuadros virales afectan a las vías respiratorias altas y las alteran: el virus que ha dado lugar al resfriado produce inflamación de las mucosas y eso hace que los receptores que se encuentran en ellas no puedan enviar las señales al cerebro: los receptores del olor se encuentran en el techo mucoso de la cavidad nasal; los del sabor están en los botones gustativos o terminaciones nerviosas de las papilas, en la lengua.

• **Por qué se pierde más el olfato que el gusto.** En general, la anosmia (pérdida total del olfato) es mucho más frecuente que la ageu-

sia (pérdida del gusto) y parece que es porque resulta más fácil de atacar: el olfato se transmite por una vía única (es un recorrido neurológico que va de los receptores de la nariz hasta el cerebro). La percepción de los sabores es, en cambio, más compleja y se transmite por tres nervios diferentes (según en qué zona de la lengua se perciba el sabor), con lo que es más difícil que una alteración afecte a todos ellos a la vez.

• **El tabaquismo suele alterar estas dos funciones** de manera crónica, como la falta de algunos nutrientes

**El olfato se pierde más fácilmente porque solo usa una vía nerviosa; el gusto utiliza 3 nervios distintos**



(ver recuadro). Pero que la imposibilidad de oler (total o parcial) sea permanente puede ser uno de los primeros síntomas de un tumor benigno llamado meningioma. No pone en riesgo la vida, pero presiona la corteza cerebral que se encarga de interpretar los olores.


## Su relación con ciertos órganos

Olfato y gusto están conectados a otras áreas del cuerpo, donde la pérdida puede tener su verdadero origen.

• **Los riñones.** Una insuficiencia renal crónica, en especial si se encuentra en una fase avanzada, suele acabar asociándose a una disminución en la capacidad olfativa. En muchas ocasiones es completa, lo que impide la detección de alimentos en mal estado, además de privar a la persona del placer asociado a determinados aromas.

• **La vista.** Años antes de que se manifieste el glaucoma (un daño del nervio óptico que lleva a la pérdida de





**Estos cambios** pueden indicar, varios años antes, problemas en la vista o el corazón

## Falta de vitaminas o exceso de metales

- **Que haya un déficit** de vitaminas del grupo B (en especial B9 y B12) puede adormecer el sentido del olfato. Pero los estudios también demuestran que ocurre entre quienes siguen una dieta muy calórica y de poca calidad nutricional (con muchas grasas saturadas y azúcares y pocas verduras y frutas).
- **La exposición a metales** como el cobre, el plomo o la plata es otra causa externa. Seguramente esa contaminación se deba a un trabajo que implique contacto continuo con ellos, aunque en algunas áreas puede pasar por beber agua que los contiene en niveles altos.

## Algunas veces, la falta de olfato avisa de la posibilidad de sufrir una insuficiencia cardiaca

visión si no se trata a tiempo) puede darse una falta de sensibilidad a la hora de percibir olores. Por eso, ya se han desarrollado test olfativos que podrían ayudar a diagnosticar precozmente esta enfermedad.

- **El cerebro.** Llevamos tiempo escuchando a nuestros científicos decir que una pérdida en la capacidad olfativa puede anteceder, en años, al desarrollo del alzhéimer. Y los estudios lo confirman, pero también ocurre con otros trastornos neurológicos como la enfermedad de Parkinson o la esclerosis múltiple.
- **El corazón.** Lo que hasta ahora no habíamos intuido los médicos es la relación entre un cuadro de anosmia y las probabilidades de padecer –hasta 12 años después– una insuficiencia cardiaca (con debilidad, dificultad para respirar, pulso alterado...). Han sido investigadores de la Universidad de Michigan (EE. UU.) quienes han alertado de ello y han visto que el riesgo de tener episodios congestivos de insuficiencia cardiaca sube un 30 % si se tiene anosmia.

## FÁRMACOS QUE ANULAN LA PERCEPCIÓN DE LOS SABORES

El número de fármacos que pueden acabar generando un problema para detectar sabores (ageusia) es elevado.

- ❖ **Prácticamente cualquier antihipertensivo, varias familias de antibióticos** (entre las que destacan las penicilinas), los antidiabéticos de utilización generalizada y muchos de los fármacos antidepresivos, ansiolíticos o antipsicóticos pueden tener ese efecto secundario.
- ❖ **También los antihistamícos, contra las alergias o las picaduras de insectos, se encuentran en la lista.** Y lo mismo ocurre con los usados para controlar los vómitos (los procinéticos), los utilizados para tratar la vejiga hiperactiva, y aquellos que evitan o reducen las pérdidas de orina.
- ❖ **La mayoría de ellos provocan boca seca, que es lo que genera la alteración de la capacidad de percepción gustativa.** Por el mismo motivo, también ocurre cuando se padece una enfermedad reumatológica conocida como síndrome de Sjögren o una infección por candidiasis. Esto último es común en mujeres que van enlazando durante varias semanas consecutivas tratamientos a base de antibióticos. Finalmente, el reflujo gastroesofágico (el contenido del estómago sube hacia la laringe y la boca) es otra causa habitual de pérdida o modificación del gusto.



# Detectar la depresión

## DE FORMA PRECOZ

Quien la sufre debe saber que es una enfermedad tratable, y que buscar ayuda es un acto de justicia con uno mismo

Pese a lo frecuente que es, la depresión sigue siendo una enfermedad incomprendida. Para Narcís Cardoner, dir. del Servicio de Psiquiatría del Hospital de Sant Pau (Barcelona), “la depresión, como la mayoría de trastornos mentales, sigue estando estigmatizada y tratada de forma injusta. Es llamativo que, a pesar de lo común que es, de que cada vez se conoce más y se trata mejor, muchas personas tengan que seguir enfrentándose a los prejuicios y a la falta de comprensión por sentirse deprimido”.

- **Esa falta de apoyo social puede frenar la búsqueda** de ayuda, pese que acudir al médico cuanto antes es básico para que la situación no se cronifique y también porque, si no se trata, toda la salud puede resentirse.

- **Una depresión puede abocar a otras dolencias.** Según el Dr. Cardoner, “se estima que padecer depre-

sión puede incrementar 2,5 veces el riesgo de tener una enfermedad física porque puede afectar al sistema inmunológico, aumentar la inflamación interna y alterar procesos biológicos que predisponen a enfermedades cardiovasculares, metabólicas y trastornos gastrointestinales”.

### Los mayores de 65 años sufren menos

La depresión afecta más a personas entre 18 y 65 años. Para el jefe de Psiquiatría del Hospital de Sant Pau, “en esos años uno se encuentra

**Una depresión es mucho más que una alteración emocional porque puede desestabilizar la salud física de esa persona**



en un periodo vital muy relevante y se enfrenta a la mayor parte de planes y retos de vida; en lo académico, laboral o familiar”.

- **Más adelante, la persona suele haber desarrollado** diversos mecanismos que le ayudan a evitar los estados depresivos. Con la jubilación, desaparecen ciertas presiones y factores de estrés relacionados con la vida laboral, y eso –por sí mismo– ya contribuye a

reducir el riesgo de depresión. Además, los mayores de 65 años han acumulado experiencias y hábitos de vida que les permiten afrontar con eficacia, resiliencia y sabiduría las situaciones difíciles de la vida.

- **En muchos casos también han sabido** mantener redes sociales y familiares sólidas que les brindan apoyo emocional; y muchos se involucran en actividades que les proporcio-





**Entre los 18 y los 65 años hay muchos planes de vida, y eso puede ser el detonante**

nan sentido y satisfacción personal, lo que contribuye significativamente a su bienestar emocional. “Pero no podemos olvidar –puntualiza el doctor Narcís Cardoner– que un porcentaje significativo de personas mayores de 65 años siguen experimentando cuadros depresivos. Y que a esas edades también puede aparecer un primer episodio, ya que es el momento en que pueden haberse perdido

## TEST ORIENTATIVO

### EVALUAR EL GRADO DE TRISTEZA

Responde a estas cuestiones según cómo te hayas sentido en las últimas dos semanas. Luego, suma la puntuación de cada respuesta y mira el resultado.

#### ❖ No noto interés ni placer por casi nada

Nunca me pasa	0
A veces	1
Me ocurre el 50 % de los días	2
Me ocurre casi a diario	3

#### ❖ Me siento decaída o desesperanzada

Nunca me pasa	0
A veces	1
Me ocurre el 50 % de los días	2
Me ocurre casi a diario	3

#### ❖ Me cuesta dormir/Duermo mucho, más de lo normal

Nunca me pasa	0
A veces	1
Me ocurre el 50 % de los días	2
Me ocurre casi a diario	3

#### ❖ Me noto cansada y sin energía

Nunca me pasa	0
A veces	1
Me ocurre el 50 % de los días	2
Me ocurre casi a diario	3

#### ❖ No tengo apetito/Tengo mucho apetito a todas horas

Nunca me pasa	0
A veces	1
Me ocurre el 50 % de los días	2
Me ocurre casi a diario	3

#### ❖ Me siento una fracasada

Nunca me pasa	0
A veces	1
Me ocurre el 50 % de los días	2
Me ocurre casi a diario	3

#### ❖ Me cuesta mucho concentrarme

Nunca me pasa	0
A veces	1
Me ocurre el 50 % de los días	2
Me ocurre casi a diario	3

#### ❖ Me muevo y hablo muy despacio/Me noto acelerada

Nunca me pasa	0
A veces	1
Me ocurre el 50 % de los días	2
Me ocurre casi a diario	3

#### ❖ Pienso que los demás estarían mejor sin mí

Nunca me pasa	0
A veces	1
Me ocurre el 50 % de los días	2
Me ocurre casi a diario	3

### RESULTADOS

Si la puntuación supera los 10 puntos, dale importancia y consulta con un especialista.

- **Entre 0 y 4 puntos.** El riesgo de Trastorno Depresivo Mayor parece bajo.
- **Entre 5 y 9 puntos.** Estás pasando por una época de tristeza.
- **Entre 10 y 14 puntos.** La situación es ya moderada y, si no se frena, puede agravarse fácilmente.
- **Entre 15 y 19 puntos.** La depresión ya se considera moderadamente seria.
- **Entre 20 y 27 puntos.** Es una depresión seria que precisa control médico.



## La ansiedad se manifiesta más con síntomas físicos; la depresión, en cambio, con síntomas emocionales

seres queridos, sentir más soledad o notar deterioro físico, cognitivo y funcional”.

- **Una dolencia que persigue a las mujeres.** Las fluctuaciones hormonales que ocurren durante el ciclo menstrual, el embarazo, el posparto y la perimenopausia pueden afectar al funcionamiento cerebral, alterando los niveles de neurotransmisores cerebrales. A esos factores biológicos hay que añadir los sociales: más responsabilidades de cuidado; discriminación de género; expectativas sociales... Todo eso puede hacerlas más vulnerables a la depresión.

### ¿Es ansiedad o se trata de una depresión?

Son trastornos distintos, aunque pueden solaparse e incluso uno conducir al otro. Por eso, conviene conocer qué caracteriza a cada uno y diferenciarlos:

- **Con la ansiedad, más síntomas físicos.** En ella predominan las palpitaciones, la sudoración, los temblores, la tensión mus-

cular y los problemas gastrointestinales sin que haya una causa clara que los ocasione. Es habitual también notar preocupación constante, miedo al futuro y una sensación de amenaza o peligro inminente que lleva a evitar situaciones que provocan inquietud.

- **En la depresión, más síntomas emocionales.** En este caso es la tristeza persistente, la desesperanza y la pérdida de interés o placer con cualquier actividad, sea del tipo que sea, lo que predomina. Pueden aparecer sentimientos de inutilidad o culpa excesiva, además de que se percibe mucho cansancio físico, insomnio o todo lo contrario, exceso de sueño (hipersomnia), cambios en el apetito y necesidad de aislamiento social.

- **Conviene saber que existe la depresión sonriente.**

“Los especialistas la llevamos viendo, desde hace tiempo, en nuestra práctica

clínica habitual”, nos dice el Dr. Cardoner. “La depresión sonriente –añade– se produce cuando los síntomas se ocultan tras una fachada de aparente felicidad o normalidad. No se trata de un tipo distinto de depresión, sino de una forma de no manifestar abiertamente los síntomas depresivos”. Para el especialista, eso puede complicar mucho la detección y el diagnóstico y retrasar el acceso al tratamiento adecuado.

- **La presión de tener que ser feliz.** Para el doctor Cardoner, “el esfuerzo constante por mantener una apariencia alegre puede generar un estrés adicional en estas personas. Y esa presión interna no solo aumenta la carga emocional, sino que también puede aumentar los síntomas depresivos, generando un círculo vicioso que en muchos casos puede dificultar la recuperación”. Por eso, to-



En la depresión sonriente los síntomas se ocultan tras una aparente felicidad

## Claves del apoyo de familiares y amigos

- **Acompañamiento y escucha activa.** Son las mejores herramientas para apoyar a alguien que atraviesa una tristeza profunda o una depresión. Parecen simples, pero influyen mucho en su bienestar.

- **La presencia de alguien cercano** puede ser reconfortante, ya sea solo para acompañar o para ayudar en tareas cotidianas o ir al médico. Eso reduce muchísimo la sensación de desesperanza y soledad.

- **Esa manera de escuchar activamente,** prestando atención, mostrando empatía, sin juzgar ni responder a cada frase aporta sensación de seguridad. Es fundamental que la persona de apoyo cuide su propio bienestar.





dos los especialistas insisten en dar visibilidad a la salud mental y poder identificar, de forma temprana, estas otras formas –menos claras– que tiene la depresión de presentarse.

### **Buena alimentación para prevenirla**

El tipo de alimentación que se lleve guarda una relación significativa con el riesgo de sufrir depresión.

- **Una dieta no saludable**, con un consumo elevado de ultraprocesados –que suelen ser ricos en azúcares, grasas saturadas y aditivos– se ha asociado con un mayor riesgo de desarrollar síntomas depresivos. La razón es que aportan, en general, muy pocos nutrientes y pueden contribuir a la inflamación y al desequilibrio de neurotransmisores del cerebro.

## **El especialista**

# **HAY QUE EVITAR LA CULPA POR NO PODER SUPERARLO**



**DR. NARCÍS  
CARDONER**

Director del Servicio de Psiquiatría del Hospital de Sant Pau (Barcelona)

- ❖ Es habitual que, junto a la tristeza, aparezca el sentimiento de culpa... Sí, pero es fundamental frenarlo porque actúa como un amplificador de los síntomas y es un obstáculo para buscar ayuda y conseguir la recuperación. Las personas que se sienten culpables por su depresión a menudo creen que no merecen ningún apoyo o que deberían poder superarlo por sí solos y eso puede retrasar o impedir el inicio de un tratamiento. Todo ello, además, puede aumentar los pensamientos negativos y también la sensación de desesperanza.

- ❖ ¿Su entorno más cercano debería “invitarle” a dejar de sentirse así? Es complicado porque a veces, aunque uno lo intente no es posible conseguirlo. Sin embargo, creo que sí es útil y positivo fomentar que tenga un diálogo interno más constructivo y compasivo. Es crucial inculcarle la idea de que la depresión es una en-

fermedad tratable, y que buscar ayuda es un acto justo con uno mismo y de profundo autocuidado. Entender eso es dar un gran paso para lograr la curación.

- ❖ ¿Tener prisas por superarlo puede tener el efecto contrario? Efectivamente. Por eso, es esencial recordar que la recuperación es un proceso que merece paciencia y comprensión. Tan importante como no culpabilizar es promover una actitud de responsabilidad hacia la propia salud. Es decir, primero saber pedir ayuda e incentivar el autocuidado y, de forma progresiva, adoptar todos los recursos que puedan ser útiles para recuperarnos.

- ❖ ¿Qué frases o comentarios de otras personas no ayudan a superar esa tristeza? Esas afirmaciones y consejos comunes se hacen, la mayoría de las veces, con la intención de ayudar. Por ejemplo, decirles “Tienes que poner de tu parte o poner voluntad”, “Tú puedes”, “Eres el único que puede salir de esto” no hace más que incrementar el autorreproche y la culpa.



- **Una dieta equilibrada y rica en nutrientes** como la Dieta Mediterránea se ha relacionado por el contrario con un riesgo reducido de depresión. Tomar a diario frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, pescado y grasas saludables, como el aceite de oliva, asegura que el cerebro disponga de nutrientes tan necesarios como los ácidos grasos omega 3, vitaminas del complejo B y antioxidantes. Todos ellos juegan un papel crucial en cómo funciona el cerebro y en regular el estado de ánimo.
- **Por otro lado, ayuda a mejorar la salud general** de esa persona, aumentando su energía, mejorando su descanso y reduciendo el impacto del estrés, factores que pueden contribuir a un mejor estado mental.
- **La microbiota intestinal también puede influir** en la salud mental. Es una relación que está bien estu-

### Que el cerebro disponga de todos los nutrientes es fundamental para prevenir los estados depresivos

diada y que justifica aún más el seguir una buena Dieta Mediterránea.

### Tratamientos cada vez más personalizados

Los fármacos utilizados hasta ahora (sobre todo los antidepresivos) no siempre funcionan. Esa poca eficacia se debe, en parte, a lo compleja que es esta enfermedad, pero también a que cada paciente puede responder de una forma distinta a los medicamentos o metabolizarlos de una forma concreta. Y, por



**En un futuro próximo** las terapias serán a medida de la persona y mucho más eficaces

## Si la tristeza dura más de 2 semanas

- **Estar triste es algo normal y forma parte de la experiencia humana.** Pero si esa tristeza dura más de dos semanas y no se nota mejoría, es momento de pedir ayuda. Sin embargo, el tiempo no es el único factor que hay que valorar: hay que fijarse en si es algo muy intenso y, sobre todo, si está impidiendo hacer vida normal.
- **Otro detalle que tener en cuenta es la presencia de pensamientos** recurrentes de muerte o suicidio. Si aparecen, no se debe esperar; es importante comunicarlo a alguien de confianza y buscar ayuda de inmediato. Reconocer que se necesita apoyo es un acto de autocuidado y fortaleza, nunca de debilidad.

supuesto, a que también influyen los hábitos que siga o el estrés que tenga.

- **El futuro es la Psiquiatría de Precisión.** “Es un enfoque innovador –explica el experto– que busca personalizar el tratamiento basándose en las características individuales de cada paciente para dar antes con la medicación más eficaz y para disminuir los efectos secundarios. Para ello, se



## Qué hacer si la depresión se vuelve resistente

- **Es aquella que no responde, al menos, a dos** tratamientos antidepresivos. En esos casos, se puede ajustar la medicación convencional, cambiar de antidepresivo o combinar fármacos (antidepresivos con antipsicóticos atípicos o con carbonato de litio).
- **Se pueden usar terapias físicas, como estimular** con electrodos el cerebro para provocar diminutas convulsiones controladas (terapia electroconvulsiva o TEC), o la estimulación magnética transcraneal (EMT), que emplea campos magnéticos para estimular células neuronales.
- **En los casos más complicados** se puede recurrir a la cirugía para implantar electrodos en áreas específicas del cerebro.
- **Terapias de apoyo.** Los ejercicios que generan sensación de cansancio, como caminar, correr o el entrenamiento de fuerza (fijando metas alcanzables), rebajan los síntomas depresivos.

## El último fármaco aprobado es un spray nasal que restablece la actividad cerebral, alterada en una depresión

usan el análisis genómico, biomarcadores, técnicas de neuroimagen y análisis de datos masivos. En lugar del modelo actual de 'talla única', se pasaría a un modelo en el que cada tratamiento se haría 'a medida' de cada paciente. La Psiquiatría de Precisión aún está en sus inicios, pero ofrece esperanza para los pacientes que no encuentran mejoría con los tratamientos actuales".

- **Desarrollo de nuevos fármacos.** Se acaba de aprobar el uso de un spray nasal (a base de esketamina) que restablece la actividad cerebral, alterada en una depresión. Se usa para casos resistentes y su punto fuerte es que actúa rápido, en cuestión de horas o días. Además se investiga si las terapias ba-

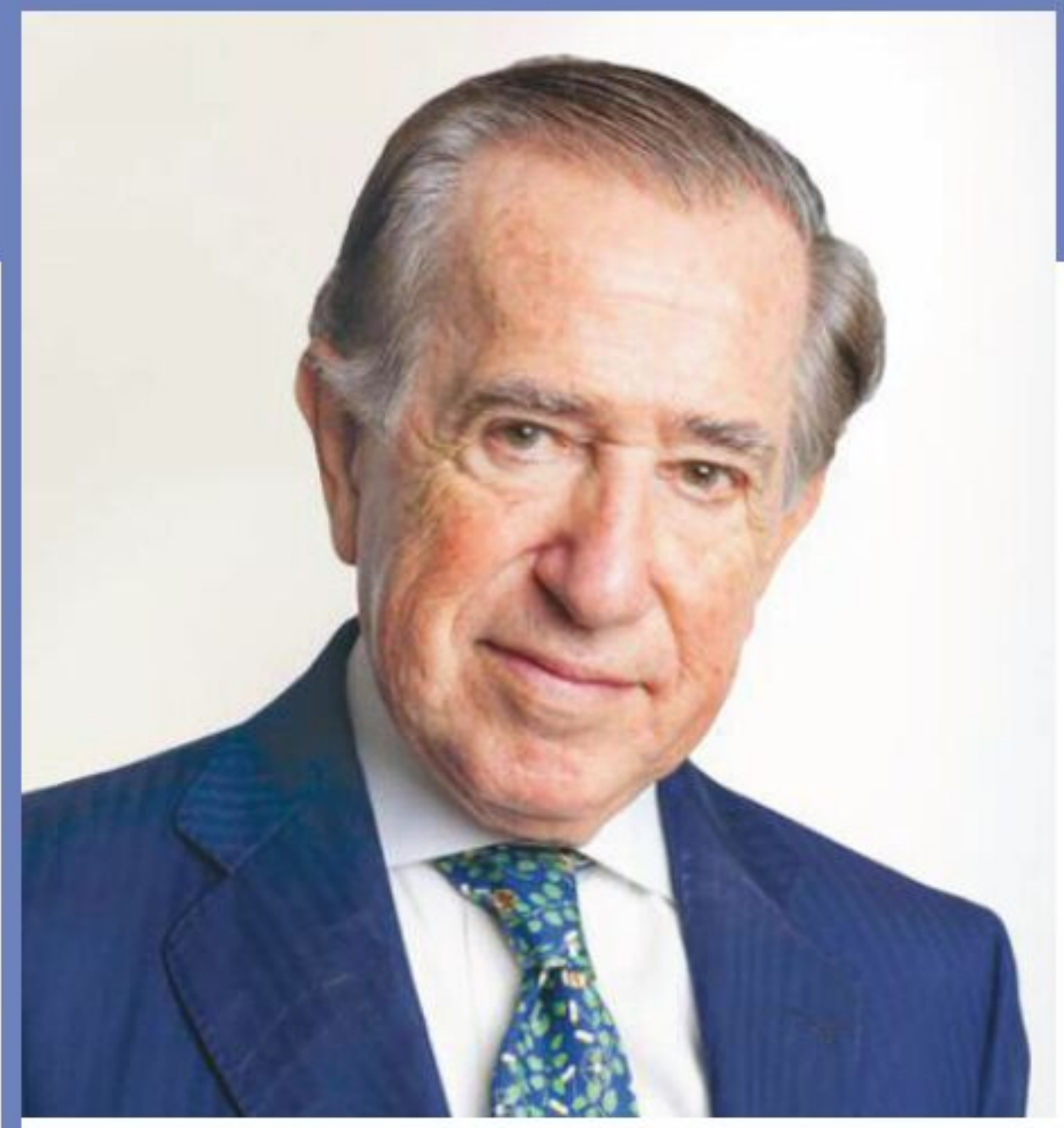
sadas en psicodélicos, como la psilocibina, pueden ser otra alternativa eficaz.

- **La psicoterapia sigue siendo una herramienta** esencial para superar una depresión, también si es resistente o refractaria. "Existen diferentes modelos –explica el Dr. Cardoner–, pero los que reúnen más evidencia son la terapia cognitivo-conductual y la terapia interpersonal. La primera se enfoca en cambiar patrones de pensamiento y comportamiento negativos. La segunda, en cambio, se centra en mejorar las relaciones interpersonales y resolver conflictos que puedan estar contribuyendo a que aparezca o se cronifique la depresión".

## LAS TRES ETAPAS QUE INICIAN LA CURACIÓN

- ❖ **Fase aguda.** Se empiezan a notar los primeros signos de mejoría. En esta etapa, la persona comienza a sentirse más vital y experimenta una reducción de los pensamientos negativos. El objetivo principal en este momento por parte del especialista es aliviar los síntomas más debilitantes, como la tristeza profunda, la fatiga extrema y la desesperanza. Los tratamientos en esta fase suelen incluir medicación, terapia y, si es preciso, neuromodulación.
- ❖ **De continuación.** Empezaría una vez que los síntomas más graves han sido controlados. Lo importante ahora es lograr una mayor estabilidad emocional, fomentar hábitos saludables, enseñar estrategias de afrontamiento para manejar el estrés y evitar las recaídas, por lo que se pueden ajustar los tratamientos si es necesario.
- ❖ **Fase final.** Es la etapa de la recuperación: el estado emocional es estable y la persona ha recuperado su capacidad para gestionar las situaciones cotidianas. La terapia que se aplica es de mantenimiento.





**DR. ENRIQUE ROJAS**

Psiquiatra, conferenciante y autor de *Comprende tus emociones* (Espasa)

# CONSIGUE TODOS TUS PROPÓSITOS

## 10 CLAVES PARA NO RENDIRTE

Voluntad significa tener la intención de hacer algo, aunque cueste; y algunas veces ese “algo” supone una importante mejora en la salud, en el bienestar o en la calidad de vida. Con estas claves te acercarás a esa meta

**V**oluntad y felicidad están muy unidas y relacionadas... siempre que se tengan claros los pasos que seguir. Estar motivado para conseguir algo es tener una representación anticipada de la meta, visualizarla, imaginarla. Pero de antemano conviene tener presente que unas veces esa meta será más cercana, y otras, en cambio, demandará más intención, acción y esfuerzo por nuestra parte.

- **La vida es la gran maestra.** Ella nos enseña como nadie, incluso más que algunos libros, pero tenemos que es-

tar atentos a lo que nos va mostrando, ya sea a partir de nuestras propias experiencias (triumfos y errores) como de lo que otros han vivido y puede servirnos de ejemplo.

### CÓMO TENER VOLUNTAD

En realidad, la voluntad tiene dos “patas”. En la primera de ellas están la motivación y la ilusión.

- **La motivación nos hace ir hacia delante y nos insufla vigor y valor** para hacer las cosas, incluso aunque *a priori* nos parezcan difíciles o no las hayamos conseguido anteriormente.

**La motivación, la ilusión, el orden y la constancia son los cuatro grandes pilares que nos ayudarán a lograr cualquier objetivo**

- **La ilusión representa y nos hace imaginar el entusiasmo** que experimentaremos cuando logremos resultados. Cuanto más claros tengamos estos dos puntos –que incluso podemos concretar y cuantificar, escribir en un papel y tenerlo bien a la vista– más fácil será dar los pasos iniciales y mantener un buen ánimo.

- **Pero si falta motivación y no hay suficiente ilusión,** estos factores se convertirán en obstáculos. De todos modos, yo considero que si una persona tiene voluntad, sabe bien lo que quiere y adónde va, difícilmente se desmorona. Incluso si en alguna ocasión tiene que volver a empezar,

## Ni inactivos ni apáticos

- **La televisión, por ejemplo, tiende a matar la voluntad.** Con ello no me refiero a que hay que dejar de verla, sino evitar que sea la única cosa que hacemos. Y, por supuesto, conviene analizar con una visión crítica lo que vemos para que no nos robe la personalidad.

- **Ojo con la apatía porque nos vuelve seres indiferentes.** Cuando domina, tendemos a no mover ni un dedo para mejorar nuestra vida o algún aspecto de ella. Del mismo modo, comportarnos de manera caprichosa puede hacer que tengamos una personalidad débil.





Las personas  
positivas  
tienen mucho  
ganado a la hora  
de alcanzar sus  
deseos

podrá retomar el hilo sin que ese traspié debilite su interés.

- **El orden y la constancia forman la otra “pata” de la voluntad.** Armar un plan, tener un guion que nos permita avanzar, y repetir, repetir y repetir es lo que diferencia a las personas que tienen voluntad de las que la pierden a la primera de cambio. La constancia no es ni más ni menos que insistir sin desalentarse.

- **Finalmente, quiero mencionar lo importante que es la positividad.** Para ello, comparto con ustedes una anécdota que viví hace un tiempo: algunos domingos hago deporte en el barrio madrileño de Mirasierra y una vez me avisaron unos conocidos de que necesitaban a un médico porque había un niño de unos 10 años que, ju-

gando al fútbol, se había hecho daño. Fui hasta donde estaba, miré su brazo —que mantenía doblado sobre el pecho— y le dije con mucho pesar que se lo había roto. Él levantó la mirada y con toda la tranquilidad del mundo respondió: “He hecho la mejor parada de mi vida”. Ver siempre el lado positivo de las cosas es el 90 % del éxito y

**La voluntad es la joya de la conducta: consigue más quien se lo propone y lucha por lo que quiere que quien tiene una gran inteligencia**

uno de los secretos para tener una voluntad de hierro, a pesar de que por el camino nos encontremos con algún que otro tropiezo.

### **MÁS VALE LA DECISIÓN QUE LA INTELIGENCIA**

Decidirse es querer. Esta frase se ha oído mucho en mi casa y en mi familia porque creemos firmemente que hace más la persona dispuesta a conseguir algo que la inteligente. Pero ¿cómo es posible mantener la voluntad cuando lo que nos hemos propuesto es difícil, o *a priori* creemos que lo es? La mejor manera de avanzar hacia ella es conseguir que la exigencia autoimpuesta sea atractiva. Para ello, nada mejor que poner el foco y la atención en el horizonte y en cómo nos sentiremos cuando



## Sea cuál sea el objetivo que uno se haya propuesto, resulta muy conveniente imaginarse cómo será la vida habiéndolo conseguido

consigamos nuestros propósitos. A lo largo del año nos marcamos infinidad de metas: dejar de fumar; cuidar más la alimentación para perder esos kilos de más que dañan las rodillas; lograr un puesto de trabajo fijo... Sea cuál sea el objetivo que queremos conseguir, vale la pena imaginarnos cómo será nuestra vida con ese logro ya alcanzado.

### DIEZ CLAVES QUE TE AYUDARÁN A LOGRARLO

Hay quien se pregunta para qué sirve tener voluntad hoy en día si todo está difuso y desdibujado. Pero caer en ese tipo de pensamientos no nos beneficia porque le otorgamos el poder a nuestra mente fatalista y derrotista. Huelga decir que quienes logren superar ese fatalismo y sigan un plan serán los que consigan mayores triunfos.

#### 1 Los objetivos deben ser claros, precisos, bien delimitados y estables.

Si son muy generales y vagos, nuestra mente estará dispersa. Imaginemos, por ejemplo, que nos proponemos ser más ordenados en casa. Si nos quedamos en esa generalidad o vamos saltando de un propósito a otro, no sabremos cómo empezar. Es preferible concretar: "Hoy ordenaré el cajón de la entrada". Antes de ponernos a ello, podemos imaginarnos cómo quedará y lo fácil que será, entonces, encontrar cualquier cosa que busquemos allí. Y una vez ordenado, nos detendremos

a mirar ese cajón y a valorar el trabajo hecho porque eso nos llenará de energía para ir un poco más allá.

2 **La voluntad necesita un aprendizaje gradual** y un entrenamiento que, como ya he anticipado, se consigue con la repetición de los actos. Y en ese camino es bueno volver siempre la mirada a la motivación y a la ilusión, que siempre serán la base de todo. En especial porque habrá momentos en que nos sintamos vencedores, pero también otros en que tendremos que guerrear un poco más o que tendremos que volver a empezar.

3 **Todo se aprende y se hace mejor si la motivación es fuerte.** Lo más conveniente y eficaz a medio y largo plazo es dar pasos cortos pero continuos, procurando seguir siempre motivado. En realidad, la motivación es como un chicle: cuanto más presente la tenemos, más se puede estirar y más fuerte y duradera puede ser. Y, en todo caso, nunca debemos perder de vista lo que ese proceso nos ha enseñado. Porque, aunque ahora no hayamos conseguido el objetivo, ese aprendizaje sí nos servirá para superar otras situaciones en la vida e incluso para acabar alcanzando más tarde esa meta inicial.

4 **Que los estímulos inmediatos no te arrastren.** Reconozco que hoy en día esto resulta algo complicado porque vivimos en la era de la inmediatez y de la satisfacción rápida, donde muchas de las cosas que deseamos –sobre todo, cuando tienen que ver con las compras y el consumismo– las conseguimos en unas horas o en pocos días. Pero hay que esforzarse por hacer atractiva la responsabilidad y el cambio. De esa forma, cuando logramos lo que nos propusimos, la satisfacción será inmensamente más gratificante.

Alcanzar lo que nos proponemos nos otorga dominio personal y mayor sentimiento de libertad

### Cuando ya se conoce el fracaso

- **Uno no solo puede, sino que debe aprender** de los errores cometidos y de los fracasos. Porque, aunque al principio no lo parezca, es lo que nos hace crecer. Eso no ocurre con los éxitos, que tienden a acomodarnos y a emborracharnos de nosotros mismos.
- **Todos tenemos espíritu de superación.** Somos capaces de aceptar la realidad, lo que nos ha pasado y, al mismo tiempo o quizá precisamente por eso, desplegar una estupenda capacidad de reacción que nos haga seguir adelante, cueste lo que cueste.





## QUE NO TODAS LAS METAS SEAN MATERIALES

❖ Desde hace unas décadas, vivimos en la sociedad del materialismo. Son muchas las personas que ponen en primer plano el dinero, el placer, el nivel de vida y el éxito. Sus aspiraciones más profundas tienen que ver con lograr cosas materiales y conciben la vida como un goce ilimitado.

❖ Caer en el consumismo puede crearnos falsas necesidades que, una vez satisfechas, nos dejen igual de descontentos que antes. Y aún más: puede quitarnos capacidad de lucha cuando sí nos proponemos algo más "profundo". Para que nada de eso ocurra, procura que algunas de las metas que te marques no sean materiales.

**5 Educar y practicar la voluntad tiene un fondo ascético.** Este punto guarda relación con el anterior. Deberíamos ser capaces de focalizar la atención y el esfuerzo en el objetivo último, en la meta que vale la pena, sin dejar que el premio inmediato o la pereza nos desaliente. Y no olvidar que la cima se consigue subiendo peldaño a peldaño.

**6 Con más voluntad, ganamos libertad.** A medida que vayamos adquiriendo voluntad –ya se ha visto que no es algo con lo que unos nacen y otros no, sino que todos podemos ir aumentándola– conseguiremos tener un mejor dominio personal y, gracias a eso, gobernar mejor nuestra vida.

**7 Conseguir algo te da alas para ir a por la siguiente meta.** Ya hemos visto que las piezas instrumentales de la voluntad son el orden, la tenacidad, la disciplina, la alegría constante y

la mirada puesta en el futuro (en la meta última) y seguir esos pasos nos ayudará a plantearnos otra. Pero sin compararnos con otros. Cada persona y cada vida son únicas.

**8 Tener voluntad nos proporciona madurez.** Una persona madura y con equilibrio psicológico es capaz de resolver situaciones cotidianas, de estudiar la mejor manera de actuar ante problemas serios y también la

**Compararnos con otros o hacer lo que otros han hecho puede suponer más un contratiempo que una ayuda real**

que consigue que su capacidad de adquirir voluntad brille con luz propia.

**9 Conviene mantener una buena proporción entre objetivos y esfuerzo.** Con esto me refiero a que es necesario buscar la armonía y el equilibrio entre los fines (los objetivos) y los medios que hemos utilizado (el esfuerzo que hacemos). Si la balanza se inclina demasiado hacia uno de esos lados (o sacrificamos cosas o relaciones con personas que nos enriquecen), es probable que nos desmoralicemos por el camino.

**10 El límite de lo que se desea conseguir lo marca uno mismo.** El ser humano es una sinfonía siempre incompleta porque la vida nos pone continuamente ante escenarios nuevos. Pero la verdadera fuerza para superarlos y lograr nuestros propósitos está en nuestro interior.



CUIDA TU CUERPO

  
**Leer a diario**  
abre nuevas rutas  
neuronales y te  
proporciona  
momentos de  
desconexión muy  
beneficiosos

UNA MENTE HÁBIL E INTELIGENTE

# Mantén activas tus neuronas

Los científicos sospechan que estas células del cerebro tienen un potencial que aún no se conoce del todo. De momento, con lo que sí sabemos de ellas, podemos lograr que se conecten bien entre sí para ser muy eficientes



**DRA. BLANCA  
RODRÍGUEZ  
AYALA**

Medicina General

**H**ay unas 100.000 neuronas alojadas en nuestro cerebro. Ellas hacen posible que podamos funcionar –en el significado más amplio del término– cada día. Pero no trabajan en solitario; están conectadas entre sí, formando un entramado por el que viaja la información necesaria para ejecutar





## A las células cerebrales les encantan los retos; con la repetición continua, en cambio, se vuelven lentas

cualquier movimiento, cualquier acción, cualquier pensamiento o razonamiento.

- **Esas situaciones, ya sean físicas, emocionales o mentales** necesitan del proceso adecuado para que todas las peticiones que lleguen a través de los sentidos se lleven a cabo. Y se consigue a través de ese trabajo neuronal conjunto que se denomina sinapsis. Si estas pequeñas células nerviosas no trabajaran así, de forma colaborativa, actividades sencillas como escribir, hablar, respirar, recordar, caminar o comer, serían complicadas de hacer.

### Se generan nuevas toda la vida

Un estudio del CSIC y de las Universidades Autónoma y Europea de Madrid, la Fundación CIEN y el Centro de Investigación Biomédica en Red en Enfermedades Neurodegenerativas (CIBERNED) demuestra que en una zona del cerebro llamada giro dentado (que interviene en la formación de

recuerdos y en recuperar los guardados desde hace tiempo) se siguen produciendo neuronas hasta casi los 90 años de edad. Solo hay un requisito: que esa pequeña área se mantenga activa.

- **¿Cómo podemos ayudar a nuestro cerebro?** La manera de activar el giro dentado es hacer algo a diario que suponga un reto, un cambio en una rutina o un aprendizaje.

- **Practica el entrenamiento cognitivo.** Consiste en llevar a cabo acciones muy sencillas e incluso divertidas que mantienen las neuronas jóvenes y evitan la pérdida de memoria y la falta de comprensión o de atención. La Ciencia ha demostrado que estas son especialmente eficaces:

- **Sociabiliza; no te aisles.** Conoce gente nueva, estrecha lazos con familia y amigos, habla por teléfono, o queda para tomar algo... Relacionándote haces uso del lenguaje, de la mente, y trabajas la empatía. Todas ellas son consideradas es-

## Ahora se sabe que seguimos produciendo neuronas hasta una edad muy avanzada... si activamos el cerebro

## DALES ANTIOXIDANTES

Hay infinidad de alimentos que nos ayudan a mantener en forma las neuronas, pero destacamos estos cinco por su gran potencial para evitar su oxidación y envejecimiento.

- ❖ **Sardinias, boquerones, caballa...** El omega 3 del pescado azul es fundamental para disminuir el deterioro cognitivo y el riesgo de demencia.



- ❖ **Aceite de oliva virgen extra.** Ciertos estudios afirman que su ácido oleico ayuda a prevenir la enfermedad de Alzheimer\* y la depresión.



- ❖ **También cereales integrales.** El silicio que contienen actúa como protector neuronal, a la vez que previene el envejecimiento cerebral.



- ❖ **Frutos rojos (arándanos, moras, grosellas, fresas y framboesas)** nos aportan fisetina, que potencia la intercomunicación neuronal.



- ❖ **Infusión de ginkgo biloba.** Sus flavonoides y terpenoides preservan la memoria y combaten la ansiedad que origina despistes.



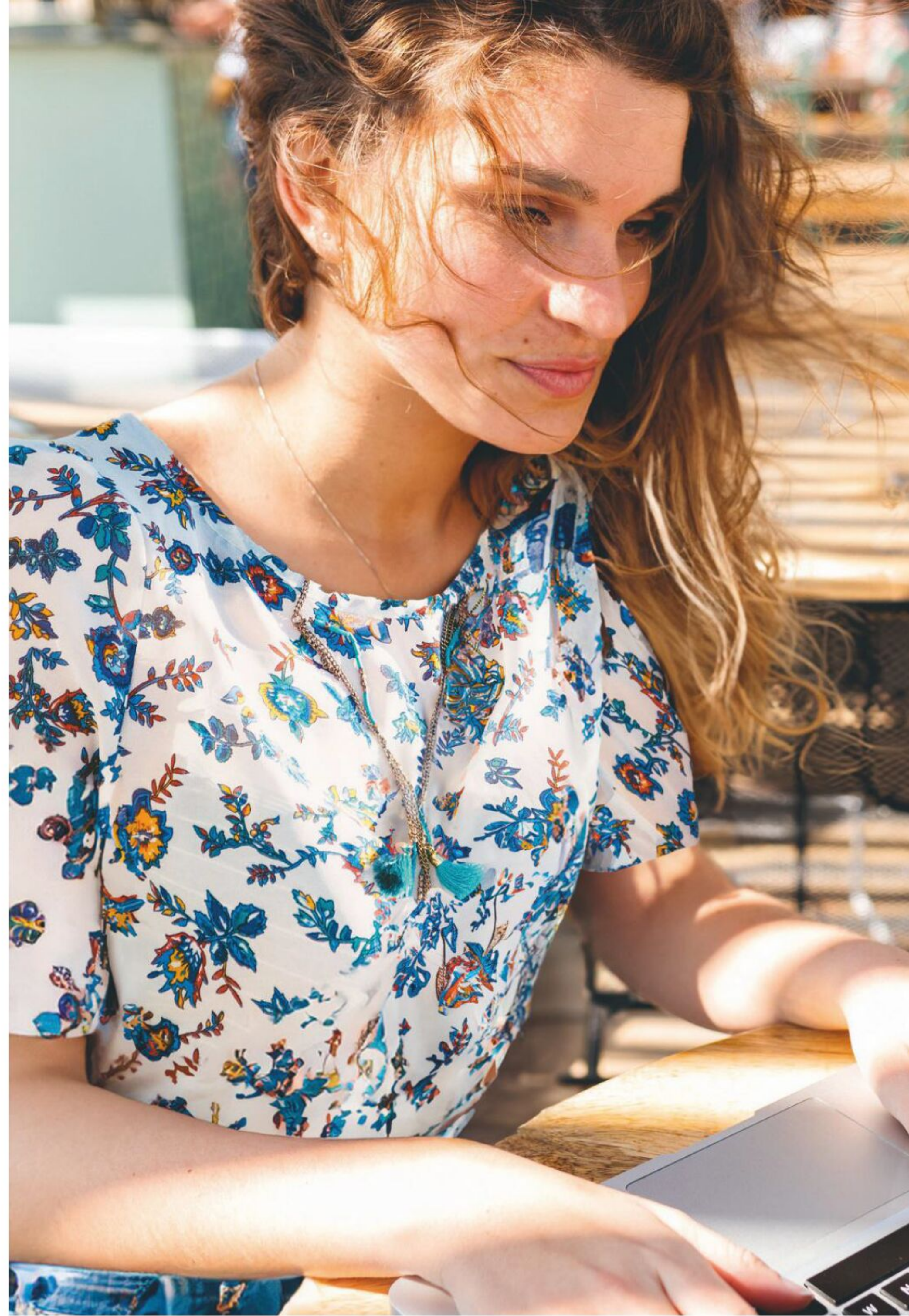
\*Facultad de Medicina Lewis Katz de la Univ. de Temple, Filadelfia (EE. UU.) y Facultades de Medicina y Farmacia de la Univ. de Sevilla.



## MOVILIZA, ENSEÑA Y DIVIERTETE A TUS NEURONAS

Si a lo largo de la semana combinas varias de estas actividades, estarás dando dinamismo y diversión a tus células cerebrales.

- ❖ **Música en 8 dimensiones o Audio 8D.** Es un tipo de sonido que, escuchado con auriculares, produce la sensación de que la melodía proviene de un espacio tridimensional y se expande: como si estuvieras en una sala de conciertos y todos los músicos y vocalistas se movieran a tu alrededor. Ante ese efecto, las neuronas se conectan mejor para procesarlo.
- ❖ **Pasatiempos como terapia.** Sudokus, crucigramas, autodefinidos, rompecabezas o juegos de mesa son muy buenas actividades cognitivas. Las manualidades con plastilina o barro también suponen un entrenamiento, ya que permiten cruzar dos áreas cerebrales, la motora y la ocular.
- ❖ **Un cerebro "cultural".** Apúntate a actividades culturales de tu barrio, ve al cine, al teatro, visita exposiciones, acude a charlas y a conferencias, viaja, disfruta de la naturaleza... Estimularás el aprendizaje y enriquecerás la mente.
- ❖ **Lee, y hazlo mucho.** El hábito de la lectura se ha demostrado que es un factor muy importante para frenar el deterioro cognitivo y reforzar el aprendizaje. Crea un hábito diario leyendo todo lo que caiga en tus manos, y si lo haces en voz alta mejor, así conseguirás abrir nuevas rutas neuronales.
- ❖ **Muévete.** Hacer ejercicio físico al menos 30 minutos diarios 5 días a la semana baña las neuronas de oxígeno y aumenta las conexiones entre ellas.



tupendas formas de estimulación cognitiva.

- **Baila, dibuja, pinta cuadros, trabaja el arte** corporal... Las actividades artísticas también estimulan el cerebro de una forma extraordinaria y fomentan la creatividad.

- **Ríe a carcajadas**, diviértete, regala sonrisas, échale humor a la vida. Practica todo lo que te haga feliz porque eso fomenta un buen estado emocional. Según los especialistas, ser negativo y quejarse constantemente –o convivir con alguien pesimista– daña las neuronas del hipocampo y deteriora de manera importante el funcionamiento del cerebro.

- **Sal de tu zona de confort porque "molestar"** al cerebro un poco lo estimula y le sienta bien. Al menos un día a la semana, por ejemplo, utiliza la mano no dominante para hacer tareas. Con ese sencillísimo cambio lograrás incrementar la reserva cognitiva y facilitar el cruce de los hemisferios cerebrales.

- **Utiliza el olfato o los sabores para recordar.** Los olores de la infancia, los de nuestros seres queridos, el sabor de ese rico guiso del puchero de la abuela, o el de tu caramelo favorito cuando eras pequeño activan los sentidos y abren nuevas conexiones entre las células cerebrales.





**Tu cerebro necesita aprender** para estar fuerte, pero también que rías, juegues y te veas con otras personas

## Formas de darles un empujoncito cuando notas pereza mental

Los días en los que tengas que hacer muchas tareas establece tus prioridades y haz siempre las más importantes primero. Con estas técnicas todo te resultará algo más fácil.

- **Técnicas internas.** Dependen de nuestra voluntad e interés, como hacer una tarea de forma consciente poniendo toda la atención en ella (sin hacer varias cosas a la vez) o repetir en voz alta algo que sea fundamental recordar porque el cerebro hace más caso cuando "lo oye". Y, siempre que sea posible, hacer cálculos mentales sin utilizar los dedos para contar, ni calculadoras o móviles que faciliten el proceso.
- **Técnicas externas.** Alarmas y despertadores, agendas, listas... Son una ayuda más pero no abuses de ellas porque las neuronas se adormecen.
- **Libera estrés.** Cuando estamos nerviosos, los niveles de cortisol en sangre aumentan. Y si ese aumento se mantiene en el tiempo, acaba debilitando las células neuronales. Puede, incluso, llegar a destruir algunas de ellas prematuramente. En cuanto notes que los nervios están haciendo mella, pasea por un parque centrándote en ese entorno verde y en nada más, medita o practica yoga.
- **Descansa tu mente.** Necesitamos dormir bien para asimilar lo aprendido, pero también pausas diurnas. Si notas que no te estás concentrando, haz descansos de entre 2 y 9 minutos.

- **Las relaciones íntimas satisfactorias hacen** que el hipocampo genere nuevas neuronas, propiciando la inteligencia.

### La alimentación evita que se oxiden

Todos sabemos que un consumo excesivo de azúcares refinados y de grasas saturadas es perjudicial para el corazón, pero no todos caen en la cuenta de que lo que comemos puede fortalecernos o debilitarnos a nivel neuronal.

- **La Dieta Mediterránea tiene todo** lo que necesitan nuestras neuronas. Los alimentos mediterráneos guardan en su interior infinidad de beneficios que

## Una dieta con antioxidantes reduce el riesgo de inflamación cerebral, que deteriora el cerebro

mejoran el riego sanguíneo cerebral, como ocurre con el cacao puro y la canela. Las nueces contienen ácido alfa-linolénico que, según la Escuela de Medicina de Harvard, protege las arterias y disminuye la pre-

sión arterial, lo que mejora la salud no solo cardíaca, sino también la cerebral. La colina de los huevos previene demencias relacionadas con el envejecimiento. Los cacahuetes nos aportan resveratrol, un compuesto que protege al cerebro frente a la inflamación. Las espinacas interesan por su ácido fólico y su vitamina E; y el té verde porque ayuda en el procesamiento de la información y estimula la concentración, además de combatir el envejecimiento gracias a su alta concentración en antioxidantes.

- **Cuanto más coloridos sean tus platos, mejor.** Comer siempre lo mismo, por muy sano que sea, no conviene. Es la variedad de alimentos –y colores– lo que agradece el cerebro.
- **No sigas dietas de moda sin carbohidratos.** Son la gasolina de nuestras neuronas y, si no se la administramos en la cantidad adecuada, el cerebro y sus células nerviosas se resienten. Cereales, legumbres, frutas, verduras y frutos secos son los mayores suministradores de esta energía en forma de glucosa.



Reumatología

## LA RELACIÓN ENTRE EL LUMBAGO Y EL CONSUMO DE TABACO

Suelo tener bastante dolor lumbar, aunque soy una persona activa. ¿Es verdad que los fumadores somos más propensos a tenerlo?

Juan Picazo (Alicante)



DOCTOR  
ANDRÉS  
ARIZA

Portavoz de la Sociedad Española de Reumatología

• **El hábito de fumar y el estrés** son los principales factores de riesgo modificables del dolor lumbar. De hecho, muchos estudios señalan que es un 31% más frecuente en fumadores. Y no solo eso, el tabaco favo-

rece que este dolor se haga crónico. Se cree que ocurre por varias causas:

• **El tabaquismo daña los vasos sanguíneos.** Favorece que se formen en ellos placas de ateroma, provocando su obstrucción. Eso hace que disminuya el aporte de oxígeno y nutrientes a los discos que hay entre las vértebras. En ese proceso, que acaba dañándolos, puede aparecer el do-

lor porque se comprimen las estructuras nerviosas de la columna vertebral.

• **La falta de riego sanguíneo afecta también** a las raíces nerviosas de músculos y huesos, lo que amplifica el dolor. Además, el tabaco aumenta la cantidad de conductores químicos del dolor que circulan por la sangre; y estimula la producción de sustancias proinflamatorias.

Neumología

## QUÉ TENER EN CUENTA SI SE HACE DEPORTE EN LA CIUDAD

¿Es malo correr por la ciudad? No sé si los niveles de contaminación pueden hacer que ese ejercicio sea contraproducente.

Marta Fuentes (Madrid)



DOCTORA  
CARMEN  
DIEGO

Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica

• **No, no es malo correr por la ciudad;** el ejercicio nunca lo es. Pero es cierto que correr cuando los niveles de contaminación son elevados no es nada aconsejable. Cuando hacemos ejercicio aumenta la frecuencia res-

piratoria y, por lo tanto, el volumen de aire que entra en los pulmones. Y si ese aire tiene niveles altos de contaminación en forma de dióxido de azufre, óxido de nitrógeno, material particulado (las famosas PM), etc... todo eso entrará en nuestros pulmones con el consiguiente daño.

• **Es mejor que no corras en las horas centrales** del día, que es cuando la conta-

minación se dispara. Otra buena medida, aunque algo incómoda, es utilizar una mascarilla siempre que hagas deporte.

• **Ten en cuenta que los efectos de respirar aire contaminado** son, a largo plazo, múltiples. Afecta tanto al aparato respiratorio (más probabilidades de asma, por ejemplo) como al cardiocirculatorio (infarto o trombosis cerebral).

Medicina de familia

## TARDAR MENOS EN DORMIRSE

Cada vez me cuesta más conciliar el sueño. ¿Alguna planta me ayudaría?

Sole Vega (Cádiz)



DOCTOR  
FRANCISCO  
MARÍN

Médico de Atención Primaria

• **El insomnio de conciliación suele ser producto de ansiedad, nerviosismo o estrés.** Lo diferenciamos del insomnio de mantenimiento; aquel por el que no te cuesta dormirte pero te despiertas antes y el descanso queda afectado.

• **Las sustancias vegetales pueden ayudarte,** siempre que no exista una causa orgánica. Para conciliar el sueño, las que tienen mayor evidencia son la raíz de valeriana, acompañada o no de flor de melisa. Y para rebajar el estrés, el aceite esencial de lavanda y el extracto de raíz de rhodiola.





## Otorrinolaringología

# HIGIENE DE LOS OÍDOS PARA EVITAR TAPONES

¿Los tapones en los oídos son siempre de cera?  
¿Se evitan con una buena higiene?

Ana M.<sup>a</sup> Rojo (Palencia)



**DOCTOR  
XABIER  
ALTUNA**

Vocal de la Comisión de  
Otología de la SEORL-CCC

- **Los tapones son habitualmente de cerumen** pero pueden acumularse otras sustancias. Por ejemplo, si hay una dermatitis o una infección de la piel del conducto, el tapón puede ser debido a la supuración o a restos de piel.
  - **A veces pueden ser restos de otros materiales**, como trozos de algodón o de tapones que se utilizan para nadar en la piscina o para dormir; o piezas de audífonos y auriculares. De forma accidental, han quedado atrapados dentro del conducto.
  - **La cera tiene una función importante.** La producen unas glándulas del conducto auditivo y sirve como agente protector para el oído: tiene propiedades antibacterianas y lubrica la piel del conducto. Sin embargo, la mayor parte de las veces los oídos son "autolimpiables" y el cerumen va eliminándose sin generar taponamiento.
- **No hay que pasarse con la higiene.** Aunque la intención sea buena, puede resultar excesiva y poner en riesgo la salud de nuestros oídos. Piensa que es un órgano delicado, comenzando desde la piel del conducto hasta la membrana timpánica, y por ello debemos cuidarlo con especial delicadeza. Un buen comienzo sería dejar de usar los bastoncillos de limpieza y no introducir nunca ningún objeto punzante en ellos.
  - **Los oídos solo deben limpiarse** cuando se acumule un exceso de cera u otras sustancias que causen síntomas de taponamiento. Con secarlos bien tras la ducha o pasar un paño húmedo por la parte externa es suficiente. Ante cualquier duda, consulta siempre con un sanitario.

**La cera es protectora, antibacteriana, y no hay que obsesionarse con quitarla**



## Un ritual de belleza íntima

DAMA



BIO Y VEGANO

HIGIENE - CUIDADO - PROTECCIÓN

### Elevando la confianza con Dama Oil. Una elección natural.

El aceite BIO para la salud íntima femenina que te proporcionará comodidad y bienestar en cada gota.

Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustituto de una dieta equilibrada. Herboras recomienda seguir una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable.

@herborasl www.herboras.es

**herboras**  
NUTRICIÓN Y BIENESTAR



# Consejos de Nutrición



Las negras contienen una mayor cantidad de esta sustancia; tómalas siempre sin pelar

## EL BENEFICIO DE TOMAR UVAS PARA REDUCIR LOS EFECTOS DE UN ICTUS

A parte de que las uvas están riquísimas y son un gran depurativo, un nuevo estudio realizado por el Instituto de Investigación Sanitaria la Fe de Valencia ha revelado que el resveratrol, una sustancia presente en su piel y sus pepitas, es capaz de reducir el tamaño del infarto cerebral en caso de ictus, así como el deterioro de la capa que envuelve los vasos sanguíneos del cerebro y la médula. Los científicos vieron que aumenta el rendimiento

motor (el movimiento) tras ese episodio. La explicación está en la capacidad del resveratrol para reducir el estrés oxidativo y la inflamación.

### TÓMALAS DIARIO

- **Prepara una tartaleta de frutas** con uvas, higos, fresas, kiwi y plátano.
- **Añádelas a ensaladas**, o saltéalas para servir las como guarnición.
- **En una tabla de quesos.** Brie, camembert, de cabra, cheddar... Acompáñalos con uvas negras y verdes.

## ¿Por qué nos engancha tanto el queso?

❖ **Se debe a la caseína, una proteína que se descompone durante la digestión... ¡Y produce opiáceos!** Así lo afirma un estudio de la Universidad de Michigan (Estados Unidos), publicado en la revista científica *PLOS One*. Los péptidos liberados por la caseína generan una sensación de bienestar y placer que convierten al queso en uno de los alimentos más adictivos. Los más curados y con más grasa son los que liberan más sustancias opiáceas y mayor dopamina.



### Revuelto de setas

Saltea unas setas shiitake o de otra clase con aceite de oliva y, cuando estén bien hechas, añade 2 huevos. Remueve hasta que cojan consistencia y sirve con una ramita de romero.

### Tortitas de kiwi

Mezcla 2 yogures naturales, 2 huevos, 100 g de harina, levadura, azúcar y jengibre, y corta 4 kiwis en láminas. Pon un poco de masa con un kiwi en el centro en una sartén con aceite 2 min y voltea la.

## ¿Sabías que...?

El chocolate debe guardarse en un lugar fresco y oscuro, idealmente a 15°-18°, y no en la nevera porque la humedad puede estropearlo. Usa un recipiente hermético.

## MÁS FÁCIL Y PRÁCTICO

- ❖ **Recuperar una lechuga.** Empapa papel de cocina e introdúcelo con las hojas lavadas y troceadas en una bolsa con autocierre. Agítala y déjala en la nevera durante un día.
- ❖ **Elige un buen picoteo.** Quizá lo has probado con garbanzos, pero toma nota de este snack. Escurre unas alubias cocidas, lávalas y deja que se sequen sobre un paño. Sazónalas con ajo en polvo, orégano, tomillo, pimentón dulce y aceite, remueve y repártelas en una bandeja de horno. Hornea a 190° 20 minutos.
- ❖ **Sandwichera impecable.** Envuelve el sándwich en papel vegetal antes de introducirlo. Evitarás que el queso contacte con las placas, no se quemará ni enganchará, ni tendrás que pasar un paño para limpiar.



## Aceite reciclado



• **Riesgos de reutilizar el aceite.** Usarlo más de dos veces para freír (si no es de oliva virgen) puede comprometer la salud de hígado, riñones y corazón, y nuestra inmunidad, según revelan diferentes estudios. Y es que cuando los aceites se calientan repetidamente a altas temperaturas se generan acrilamidas, hidrocarburos o aldehídos tóxicos peligrosos para el organismo.

## Pudin de pan duro para toda la semana, barato y delicioso

Remoja el pan duro en leche (puede ser vegetal). Bate 3 huevos con azúcar y un poco de mantequilla. Agrega el pan escurrido, mezcla y vierte en un molde con una base de caramelo líquido. Calienta en el microondas 13 min, enfría y sirve.

## Huevos poché más que perfectos

Si no son muy frescos, este truco te ayudará a mejorar su aspecto. Antes de echarlos al agua, cáscalos sobre un colador para que la parte más líquida de la clara se filtre y quede la más densa.

## BATIDO DE MANGO Y FRAMBUESA

Como desayuno o merienda es un batido digestivo y antioxidante con mucho sabor. Pela dos mangos e introduce su pulpa en la batidora junto con 80 g de frambuesas. Sirve muy frío.

## GUARANÁ CONTRA LA FATIGA

Las semillas de guaraná, utilizadas como estimulante por los pueblos amazónicos, mezcladas con yogur pueden ser un remedio natural eficaz en estados de falta de energía física y mental típicos del otoño.

## Duerme mejor con pipas de calabaza

Son antioxidantes y sus fitoesteroles ayudan a controlar el colesterol, pero además contienen triptófano, un aminoácido precursor de la melatonina que influye en el buen sueño.



## EL MEJOR VINAGRE PARA CADA PLATO

Utilizado como conservante en encurtidos y potenciador del sabor en la cocina desde tiempos pretéritos, el vinagre es el resultado de la fermentación que transforma el alcohol de un vino o de otro compuesto alcohólico –como la sidra– en ácido acético. Estos son los mejores usos de los vinagres más comunes:

- **De vino tinto y blanco.** El primero resulta excelente para sazonar ensaladas de lechuga o cogollos, que pueden ser algo insípidas. El blanco, por su parte, es ideal para aliñar escarolas, col romana o achicoria, y para preparar pescados marinados o escabechados.
- **De manzana o sidra.** Es más suave que los anteriores y, aparte de resultar un sabroso aliño en ensaladas y platos de pescado o marisco (sin filtrar), es un gran probiótico.
- **De Módena.** Este vinagre balsámico, originario de Italia y envejecido unos 4-5 años en barricas de madera, aporta dulzor a las ensaladas y platos calientes, aunque también añade calorías.



## Vegetales con salsa tzatziki

Ralla un pepino, deja escurrir y mézclalo con 2 yogures griegos sin suero, un ajo machacado, el zumo de ½ limón, 1 cda. de aceite, menta fresca, sal y pimienta negra.



# Identificar la comida muy procesada

Con esta guía sabrás reconocer a la perfección un alimento natural o casi natural, un producto procesado y otro altamente procesado



**SARA MANSA GARCÍA**

Nutricionista y dietista

Eligir los alimentos que más pueden hacer por nuestra salud y nuestro bienestar –y que más frecuentemente deben llenar nuestros platos– es una gran apuesta hoy en día, en que los supermercados ofertan una cantidad tremenda de productos y todos ellos aseguran tener beneficios saludables.

- **Una vez pasado el umbral del supermercado** hay que tomar (buenas) decisiones. Para ello, nos basamos en el conocimiento que ya tenemos (que es mucho porque hoy en día la población está muy al tanto de lo que es saludable y de lo que no), pero en esa decisión también influyen esas pequeñas trampas a las que recurre el *marketing* de cada una de las marcas. Porque su objetivo es que elijas ese producto y no otro.

- **La salud y lo que compramos van de la mano.** Es fundamental recordar esto antes de llenar nuestra cesta de la compra. Una alimentación en la que predominen los alimentos frescos y los vegetales nos va a proporcionar muchas garantías de tener y mantener una buena salud. Por eso, los productos procesados y los ultraprocesados deberían tener una pre-

sencia muy puntual y excepcional en la despensa, y no ser de consumo diario.

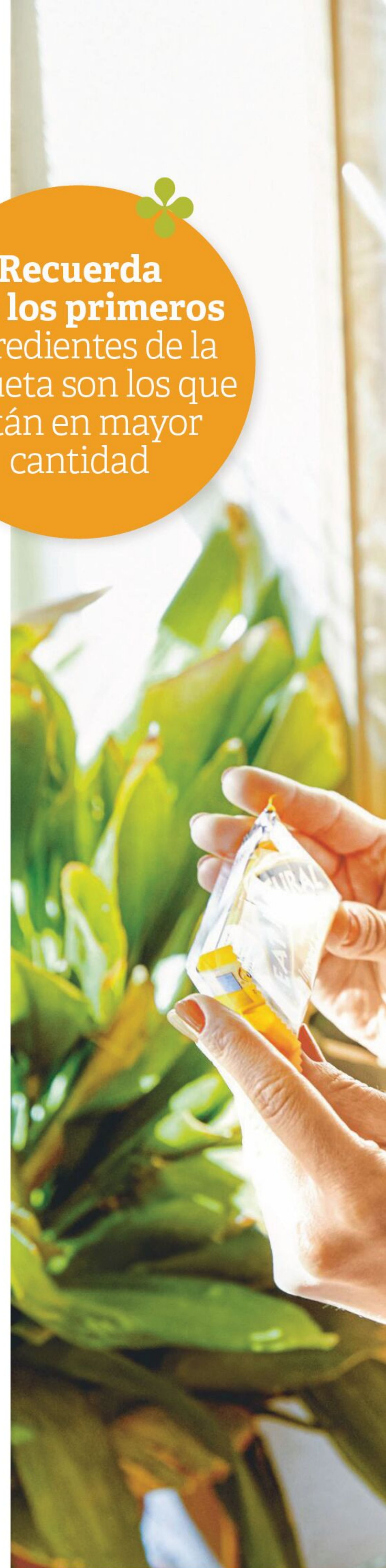
## Así se clasifican los alimentos

No siempre es fácil distinguir el grado de procesamiento de un producto (los cambios a los que ha sido sometido el alimento original). Y no es por falta de interés del consumidor, sino por la cantidad ingen-

## Los alimentos saludables, al precio más económico

Una buena medida para que la compra salga algo más barata es comprar lo fresco el sábado por la tarde. **A esas horas los establecimientos bajan el precio de fruta, verdura, carne y pescado para fomentar la compra porque, aunque los guarden en las cámaras frigoríficas, acaban estropeándose, ya que son productos muy perecederos.** Optar por congelados es otra forma de economizar en la cesta de la compra sin reducir los nutrientes. Con ellos, la nota puede reducirse hasta en un 44 %, menos con las patatas, el calamar y el salmón, que son mucho más económicos en sus versiones frescas.

**Recuerda** que los primeros ingredientes de la etiqueta son los que están en mayor cantidad



te de productos altamente modificados que inundan las estanterías de los supermercados. En muchos casos triplican a los alimentos que no han sido sometidos a ninguna modificación. Ya solo por eso, las probabilidades de que escojamos algo que no aporta ningún valor saludable se disparan.





## De lo natural a lo muy modificado

### UN SENCILLO EJEMPLO DEL NIVEL DE PROCESAMIENTO



#### MAZORCA DE MAÍZ

Hoy en día es fácil encontrarla en muchos supermercados.

- **Es un alimento totalmente natural.** Lo tomamos tal y como se ha generado en la planta.



#### GRANOS DE MAÍZ DE LATA

También la harina de maíz.

- **Están mínimamente procesados.** Pese a que han pasado por un proceso, se asemejan a su condición natural.



#### PALOMITAS O MAÍZ FRITO

Las palomitas hechas (no en grano) y kikos.

- **Son productos procesados.** Suelen llevar aromas y potenciadores del sabor, azúcar o sal, almidón modificado...



#### COPOS O NACHOS DE MAÍZ

Ya no tienen ni la fibra ni los nutrientes de la mazorca y sí aditivos.

- **Son ultraprocesados,** aunque hay marcas que los hacen solo con harina y malta de maíz y sal.

- **A eso se une que buscamos la comodidad** y disponibilidad del producto. Hoy en día no suele gustarnos pasar muchas horas cocinando ni tampoco ir a comprar casi diariamente porque lo que tenemos en casa es perecedero. Preferimos tener a mano productos que nos faciliten la vida

y acorten el tiempo de trabajo. Eso es lícito, pero para mantener la salud a largo plazo hay que encontrar el equilibrio entre esa comodidad y la ingesta de buenos nutrientes.

- **Alimentos no procesados.** Son los que tomamos tal cual los encontramos en la naturaleza y los que de-



ben tener mayor presencia en nuestros platos. Mientras sigamos esta directriz, nuestra salud no se resentirá tan fácilmente. En este apartado se incluyen las verduras y hortalizas, las frutas, los tubérculos, los frutos secos y las semillas. También los alimentos de origen animal como los huevos, la carne o el pescado. Pueden comprarse a granel o envasados, lo importante es que no hayan sufrido ningún proceso de transformación.

• **¿Y cuándo se considera mínimamente procesado?** Son aquellos productos que solo han recibido un tratamiento suave, que se hace para que puedan consumirse más fácilmente o para hacerlos más seguros para el consumo. No se les añade ninguna sustancia nueva ni modifican su valor nutricional. En este

### Los procesados pueden tener cabida en nuestra dieta; pero no así los muy procesados

apartado se incluyen las frutas troceadas; la pasta y las legumbres secas; las hierbas también secadas, así como las frutas y las setas deshidratadas o los frutos secos pelados. Los quesos y lácteos fermentados, como el yogur y el kéfir, y los productos en salazón (siempre y cuando no lleven aditivos) forman igualmente parte de esta clasificación.

#### Qué es un procesado

A diferencia de los anteriores, a estos sí se les añade algún elemento externo—que en ocasiones son aditivos,

reconocibles porque van con una letra E mayúscula y un número— para que duren más tiempo, para aumentar su sabor (se les añaden grasas, azúcares o sal), para mejorar su textura...

• **Unos son saludables; otros, no.** La clave está en elegir los que contengan pocos ingredientes (no más de 2 o 3). Se incluyen en este grupo alimentos como el pan, los frutos secos con sal, las conservas, el aceite de oliva, los almíbares, el jamón, el tocino, el pescado ahumado y la mayoría de quesos.

• **Otra pista para elegir los mejores** es fijarse en que su apariencia sigue siendo lo más cercana posible al alimento original.

• **Que contenga omega 3 y no omega 6** es otra señal: los procesados suelen contener ese ácido graso saludable mientras que los ul-



Cuanto más se parezca el producto al alimento original, más saludable será

traprocesados incorporan los omega 6 (ácido gamma linolénico y ácido araquidónico son los dos que verás con más frecuencia en las etiquetas). Son ácidos grasos que también necesitamos pero en mucha menos cantidad que los omega 3. De hecho, hoy en día se insiste en que tomamos demasiados (por estar ocultos en productos altamente procesados) y eso puede poner en riesgo nuestra salud.

#### Ultraprocesados: solo puntualmente

No todos los alimentos envasados lo son (algunos pueden tener una pequeña modificación o ser procesados), pero los ultra-

### Comiendo sano gana uno mismo y el planeta

❖ **La Escuela de Salud Pública de Harvard** ha valorado y cuantificado lo que gana nuestro organismo si seguimos una dieta saludable y sostenible: reduce hasta un 30 % el riesgo de morir prematuramente y, al mismo tiempo, tiene un beneficioso impacto ambiental.

❖ **Lo más saludable para nosotros** lo es para el planeta, dicen los expertos de Harvard. Cambiar la forma de comer y priorizar los alimentos de origen vegetal ayuda a frenar el cambio climático: los gases de efecto invernadero se reducen un 29 %; y un 21 % el uso de fertilizantes.

❖ **Sin embargo, tomar 4 veces o más** a la semana ultraprocesados tiene un impacto muy negativo en nuestra salud (aumenta un 60 % el riesgo de muertes relacionadas con enfermedades cardiovasculares; casi un 50 % el de depresión; y un 12 % el de padecer diabetes 2).





## A qué se refieren las fechas que vemos impresas

❖ **Duración mínima.** Es aquella en la que están garantizadas las propiedades del alimento (siempre que se cumplan las condiciones de conservación). Se identifica con la frase “Consumir preferentemente antes de...” o “Consumir preferentemente antes del fin de...”. Si la vida útil es menor de 3 meses (en huevos, carne o pescado), se indica el mes y el año. Si dura más de 18 meses (conservas), se indica el año de consumo.

❖ **Fecha de caducidad.** Se usa en aquellos productos que se estropean pronto y en los que el hecho de que se deterioren puede suponer un peligro para la salud, por eso conviene respetar estrictamente la fecha indicada. En estos productos, se suele especificar también cómo guardarlo y durante cuánto tiempo una vez abierto el envase para que, incluso así, siga siendo un producto totalmente seguro.

procesados siempre están envasados. Ese es el primer gran chivato para poderlos identificar.

• **Siempre contienen más de 3 ingredientes.** Y con frecuencia no sabrás a qué corresponden muchos de los nombres que aparecen en su etiqueta. Esta es la segunda gran pista que te debe hacer reflexionar sobre lo que te estás llevando a casa. Por lo general, esos nombres raros corresponderán a estabilizantes, colorantes, conservantes, emulsificantes, edulcorantes y una larga lista de componentes que no contienen nutrientes, no alimentan y, en cambio, pueden alterar el organismo y la microbiota intestinal.

## Que no sepas qué significan algunos nombres de la etiqueta es señal de que se trata de un ultraprocesado

• **Son productos poco nutritivos,** ya que apenas aportan vitaminas ni minerales, además de que el alimento original no se ve, no se identifica, porque ha sido tan transformado industrialmente que ha perdido su forma original.

• **Son ultraprocesados las sopas instantáneas,** los embutidos, los *nuggets* de pollo, las hamburguesas, las *pizzas* industriales, las

galletas, las barritas de pescado, los *snacks* de bolsa, los zumos industriales, los yogures de sabores, el tomate frito, la bollería, los helados y los cereales de desayuno.

• **Sería conveniente tomarlos una vez cada 20 o 30 días.** Cuando lo hagas, acompáñalos de un vegetal crudo: unas zanahorias, un pepino troceado y acompañado de una salsa de yogur... De esa forma, le estamos aportando al organismo antioxidantes para que pueda contrarrestar, al menos en parte, el efecto negativo de los aditivos.

• **Si esas preparaciones las haces en casa** (las hamburguesas, las *pizzas* o las patatas fritas) ya no se considerarían ultraprocesados

sino procesados porque –aunque sí se ha transformado el alimento– no se le han añadido aditivos, con lo cual puedes beneficiarte de una textura, una presencia y un sabor parecidos, pero sin las consecuencias negativas de esa transformación industrial.

## Consejos para hacer la mejor compra

Hacer una buena selección en el supermercado es esencial para cultivar la salud. Porque lo que no entra en casa no forma parte de nuestra alimentación diaria. Por eso, conviene hacer una mínima planificación y tener en cuenta que alimento que no nos cuide, alimento que es mejor no comprar.



• **No te dejes llevar por los envases atractivos** ni por las frases publicitarias o eslóganes que incluyen en su parte delantera—de manera vistosa y llamativa—. Es la parte de atrás lo que debes mirar, el reverso. Ahí encuentras la tabla nutricional y el listado completo de ingredientes. Recuerda que, en esa lista, el que aparece primero es el que está en mayor cantidad. Por lo tanto, el mejor producto será el que tenga en primer lugar el alimento base (la

## Fíjate bien si el producto elegido lleva glutamato monosódico, que cuenta como sal añadida

avena, por ejemplo, cuando adquieres una barrita con ese cereal) y no azúcares, almidones modificados o aceites hidrogenados. La normativa exige que todos esos datos no sean falsos ni ambiguos.

• **En el envase también debe aparecer** la denominación (qué tipo de alimentos), el fabricante, la cantidad, el peso, el lote (número para identificar la partida de producción), las condiciones de conservación y las fechas (de empaquetado, caducidad o de consumo preferente).

• **El país de origen también puede constar** pero solo es obligatorio en el caso de la miel, las frutas, las hortalizas, el pescado, la carne, el aceite de oliva, los huevos

y el vino. Si está elaborado con un único ingrediente o si el envase es muy pequeño (ocupa menos de 25 cm<sup>2</sup>) no es obligatorio.

• **Es importante fijarse en la cantidad de sal o sodio.** El 70 % de la que consumimos está en procesados y ultraprocesados. El 30 % restante es la que utilizamos para cocinar. No deberíamos sobrepasar los 2 g de sodio al día, lo que equivale a 5 g de sal. El glutamato monosódico, un potenciador del sabor, es otro de los elementos que conviene evitar porque contabiliza como sal añadida.

• **El 75 % del azúcar que tomamos está oculto.** Es habitual que aparezca con un nombre acabado en “osa”: fructosa, lactosa, glucosa, dextrosa, galactosa, sacarosa o maltosa; pero también como zumos concentrados, jarabes, almidón o maltodextrina.

• **Evita productos con grasas trans.** Se esconden bajo el nombre de “grasa vegetal parcialmente hidrogenada”. Evita también el aceite de palma, no es grasa trans pero sí saturada. En la página de la derecha tienes tres ideas para preparar tú misma platos sin necesidad de comprar su versión ultraprocesada.

## Productos *light* o ricos en proteínas

No siempre está justificado decantarse por ellos. Además, por lo general, suelen salir bastante más caros que las versiones originales.

### ❖ Si se está a dieta

En realidad los productos *light* no son sinónimo de pocas calorías, sino de ser menos calóricos que la versión “normal”. Solo reducen su valor calórico en un 30 % y en algunos casos la diferencia entre ambos no es tanta ni justifica que nos decantemos por los supuestamente más ligeros. Además, a este tipo de productos se les suele añadir más aditivos y espesantes, como los almidones para que sigan teniendo una textura agradable. Los refrescos *light* o cero sustituyen el azúcar por edulcorantes sintéticos y, aunque pueden resultar interesantes para algunas personas, esos componentes—como por ejemplo el aspartamo—podrían alterar nuestra salud si se toman con frecuencia.

### ❖ Versión proteinada

Los productos ricos en proteínas están más de moda que nunca. Comenzaron siendo un reclamo para deportistas y hoy en día las marcas los dirigen a la población general. Podemos encontrar lácteos, barritas energéticas o *snacks*, y son más proteicos porque se les añade proteína de soja, de guisante, suero de leche, colágeno... ¡o gluten! No hay que olvidar que también estos son productos ultraprocesados. Algunos pueden ser de utilidad a partir de cierta edad cuando se empieza a perder masa muscular, o en momentos en que hay más apetito (porque son saciantes), pero a los que hay que dar prioridad es a los alimentos naturales o a los que han sido sometidos a cambios mínimos.





## Pizza casera de lentejas

Tiempo: 1 h Personas: 4

• 300 g de lentejas rojas remojadas • 3 cdas. de aceite • 1 cdita. de ajo en polvo • 1 cdita. de levadura • 2 cditas. de hierbas aromáticas • 1 ajo • 8 champiñones • 4 hojas de kale • 2 pimientos • *Mozzarella*

✦ **Pon los pimientos** y los champiñones cortados en una bandeja. Salpimienta, añade el ajo en polvo, 1 cdita. de hierbas y 1 cda. de aceite. Hornea 20 min a 200°. Añade la kale y deja 10 min más.

✦ **Para hacer la base**, tritura las lentejas, 225 ml de agua, 2 cdas. de aceite, el ajo, 1 cdita. de hierbas y la levadura. Extiende la masa, dale forma, añade las verduras y la *mozzarella*, y hornea 25 min.



## Hamburguesa de bacalao

Tiempo: 25 min Personas: 4

• 4 lomos de bacalao desalado • 1 patata • 200 g de garbanzos cocidos • 50 g de canónigos • 1 cebolla • 2 tomates • 2 dientes de ajo • Perejil picado • Aceite de oliva • Sal • Cayena • Comino

✦ **Aplasta los garbanzos** con aceite y comino. Cuece la patata y cháfala. Confito el bacalao 10 min en aceite con los ajos aplastados y la cayena. Escúrrelo y mézclalo con la patata, el perejil y los ajos.

✦ **Forma 4 hamburguesas**, grátinalas bajo el *grill*. Sírvelas con panecillos de semillas, canónigos y el paté de garbanzos, la cebolla pelada y cortada en tiras, y los tomates lavados y picados.



## Nuggets de pollo

Tiempo: 30 min Personas: 4

• 2 pechugas de pollo • 2 ramas de perejil • 2 cditas. de semillas de sésamo • 2 huevos • 50 g de miel • 1 limón • 2 dl de caldo de pollo • 1 cdita. de jengibre molido • Pan rallado • 8 espárragos • 12 cherrys

✦ **Pica fino el perejil** y mézclalo con 100 g de pan rallado. Bate los huevos, limpia las pechugas, córtalas en dados y salpimientalas. Pasa los dados por el huevo y el pan rallado y ásalos 15 min a 180°.

✦ **Corta los espárragos** y saltéalos con los cherrys para acompañar. Prepara la salsa: pon en un cazo el zumo de un limón y su ralladura, la miel, el jengibre, el caldo y el sésamo, y deja reducir.





# Vegetales que cuidan tu hígado y tu páncreas

Llenar tus platos con estos alimentos de temporada puede conseguir que ambos órganos funcionen mejor

## Endibia, una gran ayuda para la digestión

❖ Favorece el funcionamiento del hígado, como el resto de verduras de sabor amargo: aumentan la secreción de bilis y hacen que la vesícula la libere suavemente en los intestinos. También estimulan la producción de la hormona gastrina, que activa los mecanismos de digestión.

❖ Maceradas en una ensalada. Córtalas por la mitad y después en

octavos. Repártelas en una bandeja y vierte encima una mezcla de aceite de oliva, 2 cdas. de zumo de limón, unas hojas de salvia picada, dos dedos de vino blanco, sal y pimienta. Complétala como desees.

❖ Barquitas rápidas y nutritivas. Pon en cada hoja habitas *baby* ya cocidas, huevo duro troceado y un picadillo de jamón, y aliña al gusto.

Disfrútalas a la plancha con cebolletas, espárragos y una mayonesa ligera en la que triturarás unas anchoas



## Coles, un alimento poderoso

De todas las crucíferas es la que más se consume, sobre todo hervida aunque se puede tomar cruda. Úsala para hacer rollitos rellenos, en ensaladas, salteada...



Las que se cultivan en España se recolectan en septiembre.

## Papaya: un escudo contra el daño de los radicales libres

❖ Rica en antioxidantes, como la criptoxantina, esta fruta nos ayuda a luchar contra los radicales libres y la inflamación. También contiene nutrientes que favorecen la producción y utilización del glutatión, otro potente antioxidante.

❖ En una crema suave y aromática. Elige una muy madura y tritura su pulpa con hojas de

albahaca, ajo, vinagre, sal y aceite de oliva. Al final agrega agua porque espesa bastante.

❖ Disfruta de tus propios helados. Son muy fáciles: tritura la pulpa con leche de almendras y añade un chorrito de zumo de limón o un poco de miel, según el punto de maduración de la fruta o de tu gusto personal, y pon en moldes.





## La zanahoria aporta la fibra que “limpia” esos órganos

❖ Todos los antioxidantes que contiene, que no son pocos, facilitan la función de estos órganos; así como su fibra que los libera de trabajar más de la cuenta.

❖ Escabechadas como aperitivo. Da una nueva vida a las que están un poco blandas. Córtalas en tiras y sumérgelas en agua fría. Sofríe ajo, clavo, laurel, pimienta, tomillo y ralladura de naranja. Agrega las zanahorias, riega con un poco de vinagre y vino blanco, y deja que se eva-

pore. Añade zumo de naranja y cocina hasta que la zanahoria esté tierna.

❖ En una crema fría. Rehoga cebolla, añade zanahoria troceada y cocina un poco más. Incorpora patata y agua hasta que cubra, y tritura cuando esté todo tierno.

❖ **Prepara un delicioso batido combinándolas con pera, zumo de naranja y un poco de jengibre**

❖ **Completa la crema** con una pizca de cúrcuma en polvo.



Además de llenar tu dieta de verduras y frutas, conviene reducir al máximo el azúcar y los alimentos que dan demasiado trabajo al aparato digestivo



## La remolacha beneficia, además, tu circulación

❖ Contiene betalaínas antioxidantes que ayudan al hígado a procesar la grasa. También nitratos, que en el organismo se convierten en óxido nítrico; este dilata los vasos sanguíneos, lo que mejora el flujo sanguíneo y el aporte de oxígeno a órganos y tejidos.

❖ Rallada y en buena compañía. Esta es una estupenda manera de ir acostumbrándose a su sabor. Ralla una remolacha y mézclala con col, apio y cebolla en juliana, añade un poco de sal y deja que se ablanden. Enjuaga y aliña con aceite con piñones y pistachos picados.

## LAS GRASAS BUENAS QUE MEJORAN SUS FUNCIONES

No abusar de las grasas es fundamental para no sobrecargarlos. Por otra parte, los alimentos ricos en omega 3 van a favorecer su funcionamiento, entre otras cosas, por su poder antiinflamatorio.

❖ Pescado azul. Puede ser una sardina en escabeche, salmón ahumado o marinado, bonito... El mes de septiembre es un buen momento para encontrar pescado azul en las pescaderías; aprovéchalo y consúmelo de 2 a 3 veces por semana.

❖ Frutos secos, sobre todo nueces. Además de grasas insaturadas (entre ellos el omega 3), contiene vitamina E y otras sustancias antioxidantes. Y todos estos compuestos pueden ayudar a reducir la inflamación y el estrés oxidativo.

❖ Los lácteos y quesos, ligeros. El requesón (este en realidad es un derivado lácteo porque se elabora a partir de suero de la leche que se fermenta) y el cottage son los que menor contenido graso tienen, unos 4 g por cada 100 g de producto.





## Líbrate de toxinas con el delicioso aguacate

❖ Es una buena fuente de glutatión, el antioxidante del que te hablábamos, y cuyas funciones principales son eliminar toxinas de las células, transportar vitaminas y minerales, y regular el sistema inmunitario. Sus grasas saludables ayudan a reducir la inflamación.

❖ Es uno de los mejores untables que hay. Extiende su pulpa en pan integral, añade una sardina en escabeche, rúcula y unos trocitos de

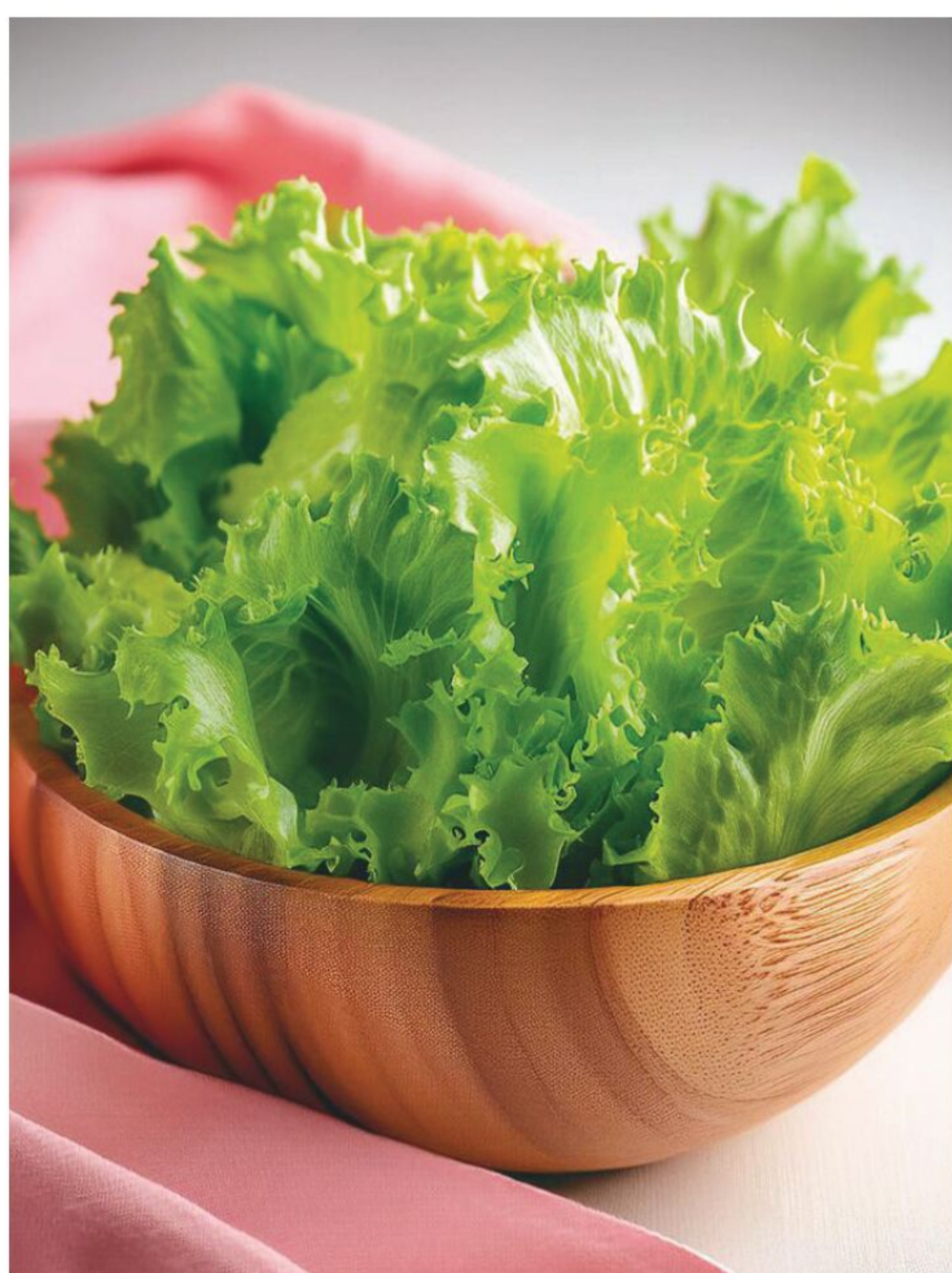
orejones, y tómalo como tosta o bocadillo.

❖ Triturado con agua de coco y unos anacardos, consigues una sopa fría tipo gazpacho deliciosa. Añade un chorrito de aceite, pimienta y sal.



**Córtalo en dados, rocíalos con un poco de limón y sírvelos con manzana y tiras de pollo**

Todos los vegetales de hoja verde (acelgas, rúcula, escarola, col, apio...) son aliados poderosos, no solo por sus antioxidantes, también por su fibra y sus nitratos



## Lechuga rizada, un gran revitalizante

❖ La lechuga y todas las verduras de hoja verde ayudan a prevenir el hígado graso. Es fundamental tomar a diario alguna de ellas, y en esta época, la lechuga rizada (o batavia) te ayuda a variar los platos que tomas.

❖ Su textura mantecosa y su sabor suave hace que brille en platos completos como este: pon trigo sarraceno o unas alubias en el fondo de un bol y encima la lechuga, trocitos de manzana o pomelo y unas gambas peladas. Aliña con una salsa rosa un poco particular; mezcla romesco con una cucharada de yogur griego ligero.

## ALIMENTOS PEQUEÑOS PERO DE GRAN VALOR

Procura que estén presentes en tu día a día por sus beneficios sobre el hígado y el páncreas...y sobre todo el organismo.

❖ Frutos rojos en desayunos y tentempiés. Especialmente los más oscuros (arándanos, frambuesas, moras...) son muy ricos en polifenoles de efecto antioxidante y antiinflamatorio. Compra los envases más pequeños que puedas, incluso mejor a granel, porque a los pocos días empiezan a deteriorarse y lo que te has ahorrado al comprar uno más grande no sale a cuenta.

❖ El ajo, ingrediente mediterráneo por excelencia. Muchas de sus propiedades terapéuticas se deben a su riqueza en compuestos antioxidantes ricos en azufre, como la aliína (que se convierte en alicina). Le sobran propiedades: es antiséptico, antibiótico y antimicótico; tiene poder depurativo, gracias al cual ayuda a eliminar toxinas del organismo; acción anticoagulante, por la que ayuda a mejorar la circulación de la sangre; y capacidad para reducir el nivel de colesterol LDL (el malo) en la sangre.





## Las uvas rojas son protectoras... gracias al color de su piel

❖ Son ricas en antocianinas antioxidantes que protegen al páncreas, órgano vital para la digestión y para regular la glucosa en sangre, y al resto del organismo. Es uno de los mejores ejemplos de lo importante que es lavar bien las frutas porque tienes que comerlas con piel para llenarte de todos sus beneficios.

❖ Añádelas a una ensalada de brotes, unas tiras de salmón ahumado, queso tierno desmenu-

zado y unos frutos secos picados.

❖ Una original pizza dulce. Estamos más acostumbrados a verlas en tartas dulces con crema, pero fíjate en esta opción: extiende una base de pizza integral, distribuye unas uvas partidas por la mitad, añade un chorrito de aceite, una pizca de azúcar moreno, unas hojas de romero y hornea.

Ponlas en una sopa de tomate como tropezones junto con unas hojas de albahaca



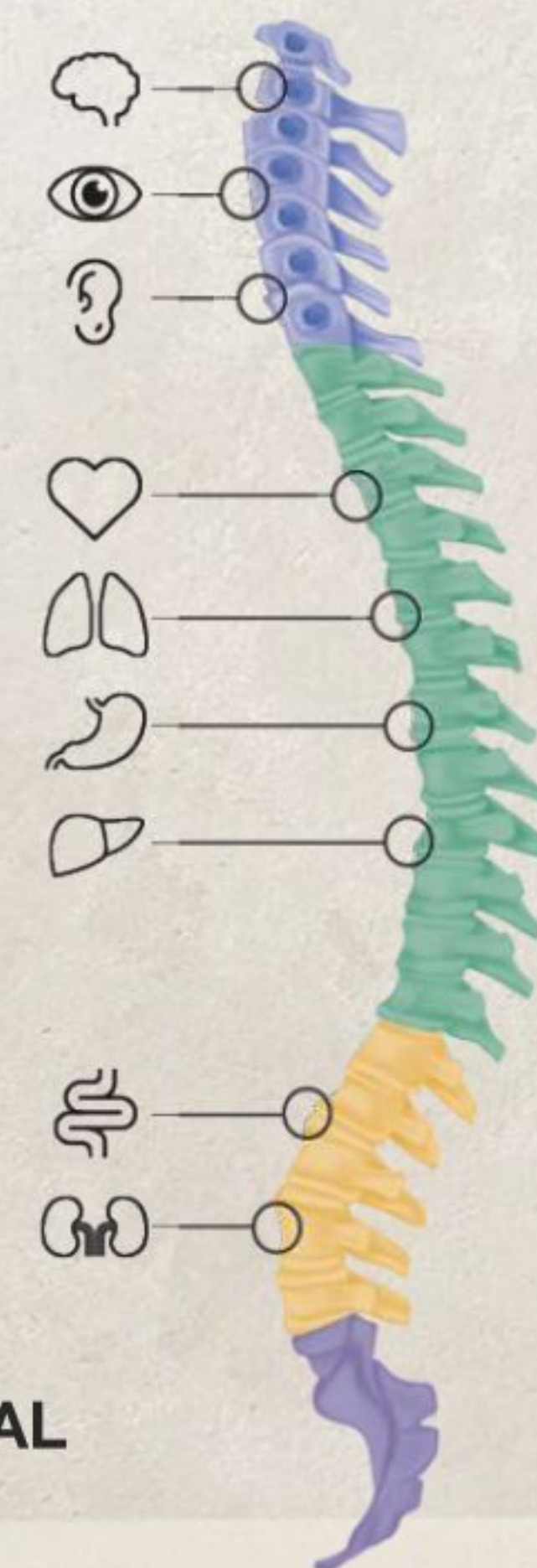
## PRESSOTHERAPY QUATTRO MAX. DISFRUTA DE UN COMPLETO MASAJE DE COMPRESIÓN EN LA COMODIDAD DE TU CASA.

4 OPCIONES DE KITS ADAPTADOS A TUS NECESIDADES

		DESDE <b>3.995€</b>
	+	4.895€
	+	4.995€
	+	5.495€



TATAMI DE PRESOMASAJE VERTEBRAL



- Reduce la hinchazón de extremidades.
- Elimina la grasa localizada.
- Tonifica los músculos.
- Mejora el rendimiento deportivo.
- Alivia el estrés y la tensión muscular.
- Mejora la retención de líquidos.
- Ayuda a eliminar toxinas.
- Combate problemas intestinales.
- Mejora del tono y firmeza de la piel.
- Reduce la celulitis.
- Estimula la circulación sanguínea.

Hasta 10 niveles de intensidad.  
4 zonas de presión independientes.



[lufthous.es](http://lufthous.es)



900 820 300

FABRICANTE LÍDER DE LAS MEJORES PRESOTERAPIAS DEL MERCADO. MADE IN KOREA.





# Pautas para cocinar a la plancha

Es una técnica culinaria rápida y sencilla que permite disfrutar de platos sanos y ligeros. Pero que los alimentos queden jugosos y en su punto tiene su secreto



MARÍA  
T. LÓPEZ

Farmacéutica. Técnica  
en Nutrición y Dietética

Hay dos motivos iniciales que hacen que cocinar a la plancha sea una buena idea: se usa poco o ningún aceite (se consigue un plato muy ligero) y es una técnica muy rápida. Parece lo más simple del mundo, pero para obtener los mejores resultados hay seguir ciertos pasos.

## Un cocinado perfecto

Antes de empezar comprueba que la plancha esté perfectamente limpia.

- **Atempera los alimentos.** No conviene cocinarlos directamente desde la nevera (salvo el pollo y el pavo). Si es una pieza que vas a cortar, asegúrate de que los trozos son uniformes para que se hagan por un igual.
- **Calienta la sartén sin engrasarla.** Si añades el aceite desde el principio, corres

el riesgo de que se queme. Para que el calor se reparta uniformemente, céntrala bien sobre el fuego.

- **Añade unas gotas de aceite de oliva** y repártelas con un pincel de cocina. Procura engrasar solo la parte sobre la que vas a posar el alimento. Otra opción, quizá más práctica, es untar la pieza directamente.

- **Dispón el alimento en la sartén.** Antes asegúrate de que está bien caliente sin que humee. Para ello, pon la mano unos dos palmos por encima para notar su calor; otra opción es salpicar la superficie con unas gotas de agua para ver si se evapora

Calienta la sartén a fuego alto y, si el alimento es grueso, baja un poco la temperatura



Que tenga un tono dorado es lo mejor; si es oscuro, empieza a tener sustancias nocivas

de inmediato. Deja espacio entre los trozos de alimento para poderlos girar bien.

- **Baja el fuego... según lo que cocines.** Si son piezas pequeñas, hazlo a fuego muy fuerte para que se cocinen rápidamente; pero si son grandes, reduce la temperatura para que el calor tenga tiempo de penetrar sin quemar el alimento.

- **Sé paciente antes de girarlo.** No lo manipules mientras se está dorando; hazlo solo cuando notes que la costra se ha formado.

Voltéalo con pinzas o una espátula de madera.

## Si cocinas verduras

Las más adecuadas son calabacín, berenjena, cebolla y champiñones. Las patatas, que necesitan más tiempo, pueden cocerse antes, cortarse en rodajas y dorarlas.

- **Si son muy gruesas,** tapar la sartén para que se genere vapor a veces ayuda. Y ponerlas sobre papel de hornear evita que se quemen.

- **Manténlas calientes.** Como vas a cocinarlas por tan-





## Usa una plancha o sartén gruesa que transmita bien el calor y sustitúyela en cuanto notes algún deterioro

das, a medida que vayan estando listas ponlas en una fuente en el horno a 50°.

### Cómo hacer la carne

Es la técnica que consigue que la superficie se caramelicé y atrape los jugos.

- **Prepárala bien.** El grosor ideal es de algo más de ½ cm. Sácala de la nevera antes porque si está muy fría, el tiempo de cocción será más largo y puede quedar peor. Conviene secarla.
- **Calienta la plancha** durante 5-10 min. Así, al poner

la pieza, apenas bajará su temperatura y empezará a dorarse rápido, evitando que suelte agua y se cueza.

- **Dale la vuelta una vez.** Y no la aplastes constantemente. A lo sumo aprieta suave un momento, sobre todo si es una plancha o sartén acanalada.

- **No te pases de cocción.** Las piezas “normales” están listas con 1 min y medio por cara. Si la quieres al punto, alarga hasta los 2 min. Añade la sal justo al servir y no antes: absorbería jugos de la carne, y quedaría más seca.

### Mima el pescado

El mayor riesgo con él es que se pegue o se rompa.

- **Si son porciones grandes y gruesas,** haz cortes en la piel para garantizar que se cocina todo. Sécalo y sazónalo antes de empezar: en este caso ayudará a que pierda el exceso de humedad.

- **Primero la piel.** Úntala con un poco de aceite y ponla sobre la sartén caliente. En general, hasta que no se haya dorado, no hay que moverlo. También puedes usar papel de horno.

- **Los tiempos de cocción varían.** Por ejemplo, un lomo de salmón de 2 cm necesita 3-4 min, se le da la vuelta y se cocina 2-3 min más. Para ver cuándo ha llegado el momento de girarlo te servirá esta pista: fíjate en el lateral de la pieza y verás cómo va cambiando de color a medida que se va cocinando.

## PLATOS LIGEROS Y CON MÁS NUTRIENTES

- ❖ Los alimentos retienen más nutrientes.

Al emplear un calor intenso y breve, las vitaminas y los minerales de los alimentos se conservan mucho mejor que con otros métodos de cocción.

- ❖ También facilita la digestión. Por el mismo motivo, las proteínas sufren una transformación que las convierte en nutrientes de mejor digestibilidad. Como además se añaden pocas grasas, acaba siendo una comida de muy buena digestión. Las personas con problemas digestivos toleran muy bien este método de cocción.

- ❖ Apenas sumas calorías al alimento, por la poca cantidad de aceite que añadirás. Si quieres potenciar el sabor, condiméntalos con hierbas aromáticas o especias (orégano, tomillo, romero, jengibre, ajo majado, etc.). Las verduras las puedes marinar solo con plantas aromáticas o con una mezcla de aceite de oliva y algún ingrediente ácido, como un cítrico o vinagre.



## El riesgo de excederse con el tostado

Un exceso de cocción puede quemar los alimentos y crear residuos tóxicos. Cuando empieza a quemarse el alimento, **el color negro que aparece está avisando de que se están formando compuestos nocivos**, como las aminas heterocíclicas y la acrilamida. Estas aminas son sustancias cancerígenas que aparecen cuando la masa muscular de carnes o pescados está en contacto directo con superficies a altas temperaturas. La acrilamida, considerada como probable carcinógeno en humanos, se forma cuando se cocinan hidratos de carbono.



# Versiones caseras de la comida de terracita

Los platos sabrosos suelen ser excesivamente calóricos, pero con pequeños cambios en su preparación es muy fácil aligerarlos y disfrutar de ellos en pocos minutos

## Entrantes muy nutritivos entre 100 y 200 kcal



**Gazpacho de sandía 105 kcal**  
Al usar solo 1 cda. de aceite por persona has rebajado 85 kcal (si usas más, sube a 190).



**Ensaladilla rusa 145 kcal**  
Sustituye la mayonesa por yogur griego: ahorras 111 kcal por cucharada.



**Ensalada campera 195 kcal**  
Cambiando las aceitunas por pepinillos has evitado 120 kcal. Si reduces el aceite, aún más.

## Platos principales saciantes entre 220 y 260 kcal



**Pulpo a la gallega 220 kcal**  
Elige una patata pequeña por persona. En *carpaccio* y sin patata, solo suma 105 kcal.



**Paella 240 kcal**  
Mucha verdura y proteína y menos arroz aligeran el plato y favorecen la pérdida de grasa.



**Tortilla de patata 260 kcal**  
Reduces sus calorías haciendo las patatas al horno, hervidas o en freidora de aire.

## Postres para disfrutar por solo 100-150 kcal



**Arroz con leche 110 kcal**  
Utiliza leche desnatada, reduce la cantidad de arroz y añade el azúcar justo o edulcorante.



**Natillas ligeras 135 kcal**  
Para 4: 1 huevo, 120 g de claras, 180 g de leche desnatada, ½ vaina de vainilla y edulcorante.



**Flan de queso fresco 150 kcal**  
Con sirope de arce en lugar de caramelo tiene menos kcal y no dispara el azúcar en sangre.

### LIGERO E IGUAL DE SABROSO

❖ **En los sofritos.** Cuando los prepares, añade agua o caldo en lugar de mucho aceite. Al elaborar los aderezos o las vinagretas también puedes agregar un poco de agua.

❖ **Utiliza lácteos desnatados.** La diferencia entre 100 ml de leche entera y la misma cantidad de leche desnatada son 31 kcal.

❖ **Clara en lugar de huevo entero.** En general, es mejor consumir el huevo completo, pero así te ahorras 110 kcal.

❖ **Menos azúcares y almidones.** Recurrir al edulcorante en lugar del azúcar o reducir la porción de patata o arroz, puede llegar a restar 150 kcal por plato.





# BIBLIOTECA PÉREZ GALDÓS

**EL ESCRITOR COMPROMETIDO  
QUE NOVELÓ EL ALMA ESPAÑOLA**

## EL LEGADO ETERNO DE UN AUTOR TOTAL

Todas sus novelas y cuentos, sus incomparables Episodios Nacionales, la calidad de su teatro e incluso sus ensayos, artículos y memorias más personales. Una biblioteca única para disfrutar y recordar al gran novelista de las letras españolas.



EDICIÓN  
ILUSTRADA

OBRA  
COMPLETA



Primera entrega  
**FORTUNATA  
Y JACINTA I**

por solo

**4,99€**



**RBA**

[www.BibliotecaPerezGaldos.com](http://www.BibliotecaPerezGaldos.com)



670  
kcal

# RECETAS RÁPIDAS Y SACIANTES

COMPLETAS Y CON MUCHO SABOR

Cocinar en poco tiempo no significa comer cualquier cosa. Estas recetas son una muestra de la cocina rápida y nutritiva que evita el picoteo calórico





**SERGIO FERNÁNDEZ**

Cocinero y profesor de hostelería

## Pasta con huevo mollet

**Tiempo:** 25 minutos

**Dificultad:** Baja

**Para 2 personas:**

- 150 g de pasta de lentejas • 50 g de rúcula • 1 aguacate • 2 huevos
- 10 cherrys • 30 g de almendras tostadas • 25 g de parmesano
- Perejil • 2 cdas. de tamari
- 1 cda. de tahini • 1 cda. de aceite
- ½ limón • 1 cdita. de romero

❖ **Diluye la tahini** en 30 ml de agua caliente, añade el tamari, el aceite de oliva, el zumo de ½ limón y el romero molido, mezcla con la batidora y guarda este aliño en la nevera.

❖ **Hierve la pasta**, escúrrela y resérvala. Mientras se hace la pasta, pon a hervir agua con sal y 1 cda. de vinagre, añade los huevos y hiérvelos 5 min. Sácalos, colócalos en un bol con agua muy fría y péralos.

❖ **Corta el aguacate** en daditos, rocíalos con unas gotas de limón y resérvalos. Coloca en los platos una base de rúcula, la mitad de la pasta, los trozos de aguacate, los cherrys partidos por la mitad, las escamas de parmesano y las almendras troceadas. Aliña y pon encima los huevos partidos por la mitad y pimienta recién molida.



**675**  
kcal

## Quiche con ricota de almendras y cherrys

**Tiempo:** 30 minutos + remojo **Dificultad:** Baja

**Para 4 personas:**

- 2 cebollas • 200 g de almendras crudas + 1 taza (déjalas en remojo 8 h antes) • 6 tomates secos • 4 higos secos • 1 ajo
- 1 cda. de cúrcuma • 1 rama de apio • 1 hoja de col • 2 cdas. de zumo de limón • ¾ de taza de agua • 12 cherrys • Rúcula • Sal

❖ **Pela las cebollas**, córtalas en plumas y póchalas a fuego lento en una sartén con un poco de aceite de oliva hasta que estén transparentes.

❖ **Elabora la base** triturando los 200 g de almendras, lavadas y escurridas, junto con los tomates secos, los higos, el ajo, la cúrcuma y un poquito de sal. Te quedará una masa parecida al pan de higos. Extiéndela en un molde de unos 26 cm y dale forma levantando un poco los bordes.

❖ **Prepara el ricota de almendras** triturando las almendras de la taza, el apio, la col, el zumo de limón, el agua y un poquito de sal. Cubre la base con este ricota vegetal y decora con los cherrys lavados y partidos por la mitad, la rúcula y la cebolla.





530  
kcal

## Abanico de endibias con garbanzos y maíz

Tiempo: 20 minutos Dificultad: Baja

### Para 2 personas:

- 3 endibias • 200 g de garbanzos cocidos • 100 g de maíz • 1 zanahoria • 50 g de aceitunas negras • 2 cdas. de aceite de oliva
- Germinados de rabanito • Pimentón de la Vera • 30 g de pipas • 2 cdas. de aceite de sésamo • 1 cda. de vinagre de manzana

❖ **Mezcla los garbanzos** cocidos con 1 cda. de pimentón de la Vera, el aceite de oliva y un poco de sal, y reservalos. Lava las endibias, deshójalas y sécalas bien con ayuda de un paño de algodón.

❖ **Deshuesa las aceitunas**, trocéalas y mézclalas con la zanahoria rallada y el maíz. Prepara el aliño mezclando el aceite de sésamo tostado y el vinagre.

❖ **Coloca las hojas más grandes** de endibia en los platos formando un abanico. Rellénalas con la mezcla de zanahoria, maíz y aceitunas, y decóralas con germinados de rabanito. Corta el resto de hojas en trocitos pequeños y mézclalos con los garbanzos. Disponlo en un bol aparte y decóralo con las pipas de girasol y el perejil troceado.



340  
kcal

## Rollitos de pescado con verduritas

Tiempo: 25 minutos Dificultad: Baja

### Para 4 personas:

- 8 filetes de pescado plano tipo lenguadina • 2 zanahorias • 1 pimiento verde italiano • 1 calabacín • ½ cebolla morada
- 400 g de patatas cocidas envasadas • Queso rallado • Orégano fresco • 1 limón • 4 rabanitos • Aceite de oliva • Pimienta • Sal

❖ **Raspa las zanahorias**, pela la cebolla morada, limpia el pimiento verde y despunta el calabacín. Lava todas estas verduras y córtalas en bastones alargados. Saltéalos en una sartén con un poco de aceite de oliva y salpimienta.

❖ **Extiende los filetes** de pescado limpios, reparte los distintos bastones sobre ellos y enróllalos. Salpimienta y cocínalos al vapor 7-10 minutos.

❖ **Machaca las patatas** mezclándolas con sal, pimienta y aceite de oliva. Haz bolas con este puré, espolvoréalas con queso rallado y gratínalas en el horno. Sírvelas como guarnición de los rollitos y añade al plato unas rodajitas de limón en cuartos, rodajas de rabanitos, un hilo de aceite y orégano fresco.





250  
kcal

## Frittata de champiñones portobello y espárragos

Tiempo: 30 minutos Dificultad: Baja

### Para 6 personas:

- 250 g de champiñones portobello • 5 huevos
- 1 manojo de espárragos trigueros • 120 ml de leche de coco • 1 tomate maduro
- 7-8 hojas de albahaca fresca (y unas para decorar) • 2 ajos • 60 g de piñones • Aceite de oliva virgen extra • Pimienta • Sal

❖ **Precalienta el horno** a 220°. Bate los huevos, la leche de coco, la albahaca picada y una pizca de sal y pimienta. Tuesta ligeramente los piñones en una sartén o paellera que pueda ir al horno. Colócalos en un plato y añádeles 1 cda. de aceite de oliva.

❖ **Saltea los ajos** prensados y los champiñones en láminas 3-4 min, removiendo de vez en cuando. Salpimienta, integra los espárragos cortados y el tomate en dados (sin semillas), y cocina 2 minutos más.

❖ **Echa la mezcla de huevo** y piñones en la sartén (guarda alguno para decorar), y deja que se haga 2 min sin remover, hasta que los bordes se hayan cuajado. Hornea 14-15 min hasta que la superficie se haya cuajado y dorado. Decórala con piñones y albahaca.



475  
kcal

## Patatas rellenas con pollo, jamón y queso

Tiempo: 35 minutos Dificultad: Baja

### Para 4 personas:

- 8 patatas pequeñas asadas • 1 pechuga de pollo
- 100 g de jamón cocido en daditos • 1 ajo • 1 aguacate
- 1 tallo verde de cebolleta
- 1 lima • 125 g de yogur natural • 100 g de queso rallado • 100 g de queso crema ligero • Aceite de oliva • Pimienta • Sal

❖ **Pela el aguacate** y el ajo, trítalos con el yogur natural y el zumo de la lima. Parte las patatas por la mitad (puedes asarlas el día antes, guardarlas en la nevera y calentarlas en el micro antes de empezar esta receta), vacíalas y ponlas en la bandeja del horno.

❖ **Mezcla la pulpa de patata** con el queso crema ligero, sal y pimienta, e introdúcelo en una manga pastelera con boquilla estrellada. Lava el tallo de la cebolleta y córtalo en aros.

❖ **Corta el pollo** en daditos y dóralo con aceite; añade los daditos de jamón cocido, dóralo y salpimienta. Rellena las patatas con el puré, el salteado y el queso rallado, y ásala 15 minutos en el horno precalentado a 180°. Sírvelas decoradas con los aros de cebolleta.





405  
kcal

## Mousse de café

**Tiempo:** 20 minutos  
**Dificultad:** Baja

**Para 4 personas:**

- 300 g de nata para montar
- 3 huevos
- 3 cucharadas de azúcar
- 100 ml de café
- 1 copita de ron o brandi
- 1 cucharadita de cacao en polvo

❖ **Dispón** la nata, que debe estar muy fría, en un cuenco también frío (déjalo antes 20 min en el congelador). Móntala, tápala y déjala en la nevera. Separa las yemas de las claras; bate las primeras con el azúcar, hasta que estén blanquecinas y espumosas.

❖ **Mezcla** el café con el licor y añádelo a la preparación. Remueve hasta integrarlo completamente. Incorpora la nata, poco a poco y con movimientos envolventes.

❖ **Bate** las claras a punto de nieve firme y agrégalas de igual modo. Repártela en 4 vasitos y déjalos en la nevera 2-3 h. Sírvelas espolvoreadas con el cacao.



390  
kcal

## Semifrío de chocolate

**Tiempo:** 20 min + nevera  
**Dificultad:** Baja

**Para 8 personas:**

- 250 g de chocolate fondant
- 200 g de nata montada
- 85 g de azúcar
- 50 g de mantequilla
- 2 claras de huevo • 12 galletas
- 2 cucharadas de brandi

❖ **Tritura** las galletas y mézclalas con la mantequilla fundida hasta obtener una pasta y reserva 2 cdas. para decorar. Coloca el resto de la masa en la base de un molde desmontable forrado con papel sulfurizado, presionándola. Déjalo reposar en la nevera.

❖ **Monta** las claras con el azúcar, al baño maría, durante unos 5 min. Retíralo del fuego y deja enfriar. En el mismo baño maría, funde el chocolate troceado y deja entibiar.

❖ **Júntalo** cuidadosamente con las claras e incorpora la nata y el brandi. Distribuye sobre la base de galletas y congela. Antes de servir, espolvorea con la pasta reservada.



165  
kcal

## Macedonia con sorbete de limón

**Tiempo:** 25 min  
**Dificultad:** Baja

**Para 4 personas:**

- 200 g de sorbete de limón
- 2 dl de cava (lo hay sin alcohol)
- 100 g de sandía • 2 melocotones
- 100 g de melón • 100 g de frambuesas
- 50 g de azúcar • 2 ramitas de menta
- 1 limón

❖ **Lava** el limón y corta la piel en juliana. Añádela, con la menta, a un cazo con 3 dl de agua y el azúcar. Cuece 5 minutos, removiendo, retira y deja enfriar.

❖ **Pela** los melocotones, la sandía y el melón. Retira el hueso y las semillas, y córtalos en daditos. Lava las frambuesas y escúrrelas. Sumerge la fruta en el almíbar y reserva en la nevera.

❖ **Une** el sorbete con el cava, mezcla y deja unos minutos en el congelador. Reparte la macedonia con su jugo en 4 vasos o en unas copas de cristal, dispón una bola de sorbete en medio y decora con pieles de limón y hojas de menta.





## INGREDIENTES

II 4 | ⌚ 30 MIN

- 4 huevos
- 150 g de judías verdes redondas
- 2-3 zanahorias
- 1 manojo de espárragos verdes
- 1 pimiento rojo
- 2-3 ramitas de perejil
- Aceite de oliva
- Sal, pimienta

Para que quede vistoso, elige verduras de colores diferentes.

# Verduras con huevo poché



## EL PACK MÁS PRÁCTICO

• **Saber Cocinar** llega este mes con dos libros estupendos para elegir. Uno con deliciosos pasteles y tartas saladas que se hacen en un pis-pás. Y otro, con las mejores recetas de huevo. Con ellos podrás comer bien sin complicarte la vida.



**Lava el pimiento** y límpialo retirando el tallo, las semillas y las nervaduras blancas del interior, córtalo por la mitad y, luego, en bastones.



**Limpia los espárragos**, retira la parte leñosa y lávalos. Lava las judías verdes. Raspa las zanahorias, lávalas y córtalas también en bastones.



**Coloca las verduras** en una fuente de horno, salpimientalas y rocíalas con aceite. Hornéalas 10-12 min a 180° con el *grill* encendido.



**Lava el perejil**, escáldalo unos segundos en agua hirviendo, escúrrelo, refréscalo en agua fría, sécalo y tritúralo con un poco de aceite.



**Forra con film** 4 vasitos, casca 1 huevo en cada uno y átalos con hilo de cocina formando paquetitos. Cuécelos en agua hirviendo 4 min.



**Reparte las verduras** asadas en los platos y coloca un huevo en el centro. Salpimienta, rocía con el aceite de perejil y sirve enseguida.



# Ideas que alimentan y se toman a cualquier hora

Aunar los horarios de todos los miembros de la familia no siempre es sencillo. Las propuestas de este mes del cocinero de Saber Vivir son fáciles, resultonas y perfectas para compartir. O para dejar preparadas y comerlas en cualquier momento

## Buenas digestiones

• **Rollitos de hinojo.** Separa sus hojas en forma de capa y hiérvelas en agua con sal durante 7 minutos. Refréscalas con agua fría para que recuperen textura, escúrrelas bien y dóralas en la plancha. Úsalas para hacer paquetitos con un relleno de picadillo de salmón ahumado, bacalao ahumado, endibia y zanahoria rallada.



## Macedonia refrescante

❖ Haz bolitas de sandía y melón, ponlas en una bolsa y congélalas. Aparte hierva algo de agua con hierbabuena, ralladura y zumo de lima, una pizca de miel y granos de anís; deja reducir, retira del fuego y temple. Unos 10 min antes de servir, reparte las bolitas en copas o boles y riega con el almíbar.



## SARDINAS QUE GUSTAN A TODOS

¿En casa no suelen aceptar el pescado? Prueba esta idea.

**Elabora una base de pizza** mezclando 100 g de harina con un chorro de aceite, sal, orégano, 2 g de levadura y 55 ml de agua. Mientras reposa, separa unas sardinas en lomos. Extiende la masa, reparte una capa de salsa de tomate, los lomos enrollados de sardina, aceitunas, cherrys y queso rallado. Hornea a 190°.



## TORTILLA MÁS ESPONJOSA

Usando hierbas secas podemos hacer una tortilla deliciosa con una mínima cantidad de sal.

• **Separa las claras,** sazónalas con diferentes hierbas (puedes usar eneldo, orégano, perejil, tomillo...), salpimienta y bate hasta obtener una espuma tipo merengue. A continuación, bate las yemas y mézclalo todo con suavidad. Cuaja, forma tu tortilla francesa y sírvela inmediatamente.

## Sopa exprés de pepino

**Pela y trocea pepinos,** mézclalos con ajo troceado, cebollino, algo de agua, aceite de oliva y pimienta, y tritura hasta que quede homogéneo. Justo al final, añade un yogur natural y mezcla. Sírvela fría y decorada con cecina deshidratada en el microondas.

## Menta... de chocolate

**Funde chocolate puro,** impregna con él la parte superior de unas hojas de menta y deja que se enfríen en la nevera. Una vez solidificadas, retira las hojas y usa las láminas de chocolate para decorar postres. Irán cargadas de aroma a menta.





### En tostadas

• **Untable de ajos tiernos.** Retira las partes verdes y la raíz, repártelos en una bandeja de horno y sazónalos con sal, romero y miel. Ásalos suavemente a 160° hasta que estén tiernos y tríturalos en la jarra de la batidora junto con su jugo para obtener una crema densa. Extiende este paté sobre una rebanada de pan crujiente y decora con unos piñones tostados.

## VIEIRAS SABROSAS Y NUTRITIVAS

Disfruta del sabor del marisco con un toque refrescante e intenso en tan solo unos minutos. Puedes preparar este plato templado tanto con vieiras frescas como congeladas.

• **Pela una lima** escrupulosamente para que no quede piel blanca y corta unos discos que tengan medio centímetro de grosor.

• **Dora la vieira** por ambos lados hasta que tome color y quede crujiente. Sírvela sobre la rodaja de lima y un poco de salsa rosa. Ofrécela como entrante o aperitivo.



## HAMBURGUESAS PARA SORPRENDER

**S**i te ha sobrado coliflor hervida o si abriste un paquete de remolacha cocida y no sabes cómo gastarla, conviértelas en unas hamburguesas.

### DE COLIFLOR

Pica finamente la coliflor cocida y mézclala con queso rallado, semillas de sésamo tostado, sal, pimienta, clara de huevo y orégano. Añade pan rallado poco a poco formando una amalgama.

• **Crea hamburguesas pequeñas,** tipo aperitivo, dóralas por ambos

lados en la plancha y sírvelas con un botón de salsa alioli.

### DE REMOLACHA

Tritúrala con el robot de cocina y mézclala con un picadillo de zanahoria, pan rallado, sal, pimienta y albahaca. Deja que se enfríe por completo y forma las hamburguesas.

• **Rebózalas con pan rallado** y dóralas por ambos lados en una plancha o sartén. Su intenso color te recordará al de las hamburguesas de ternera.

## LA FRUTA POCO MADURA TE DA MUCHO JUEGO

❖ **Sushi con mango.** Corta láminas finas con una mandolina. Ponlas sobre film encabalgadas formando un rectángulo. Reparte una elaboración cremosa encima (queso, arroz...), enrolla apretando, deja enfriar y corta piezas de 2 cm.

❖ **Melón de acompañamiento.** Haz bolitas, mézclalas con un picadillo de jamón y menta fresca, sazónala con pimienta y agrega semillas de chía. Saltéalo con unas gotas de aceite hasta que tome color y se empiece a ablandar. Sirve con un ajo blanco, un salmorejo...







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

## 2 CONSEJOS PARA UNA DIETA MÁS SANA

- **Sandía troceada de tentempié.** La sandía es una de las frutas con un mayor porcentaje de agua, ¡casi el 95 % de su peso!; por tanto, una ración de 250 g equivale a beberse un vaso de agua... ¡cargado de antioxidantes! Llévatela cortada en un envase hermético.
- **Incorpora canela y vainilla** a tus postres para reducir la ingesta de azúcar. ¿Sabías que utilizar aromáticos que nos recuerdan a sabores dulces es una forma de engañar a nuestro cerebro y acostumbrar al paladar al sabor natural de los alimentos? Comienza incorporando canela al café.



## QUÉ ACEITUNAS CONVIENE PRIORIZAR, ¿LAS VERDES O LAS NEGRAS?

¿Existen diferencias nutricionales entre las aceitunas verdes y las negras? ¿Unas son más calóricas que las otras o da exactamente lo mismo las que elijas?

**Carmen Román** (Sevilla)

- **Su fama de calóricas es injusta.** Llevan esa etiqueta cuando lo que deberíamos pensar es que aportan antioxidantes (polifenoles y vitamina E), grasas cardiosaludables (omega 9) y fibra.
- **Escoge las que más te gusten.** Las aceitunas verdes se recolectan pronto y las negras, cuando el fruto ha madurado. Por eso, por haber pasado más tiempo en el árbol, tienen más nutrientes y calorías, aunque las diferencias son mínimas.
- **No te fijes en el color sino en la salmuera.** Las aceitunas recién recolectadas son amargas y se fermentan en una solución de agua y sal a una temperatura constante



para que las bacterias acidolácticas aporten ternura y dulzor a la carne.

- **Comprueba que no tienen glutamato** monosódico (E621) u otros potenciadores del sabor como

el inosinato disódico (E631) ¡porque no podrás parar!

- **Finalmente, prioriza las más amargas**, y por lo tanto más saciantes, o las que van acompañadas con cebollitas, pimienta roja...



## VENTAJAS DE AÑADIR GERMINADOS A UN PLATO

¿Por qué son tan interesantes los alimentos germinados? ¿Se pueden cocinar o solo se toman en ensaladas?

**Eva Soler** (Valencia)

- **Tienen nutrientes de calidad** que aprovechamos gracias a que la germinación rompe la cubierta externa de las semillas (que siempre tienen que tostarse, molerse o hidratarse). Además, en este proceso sus nutrientes complejos consiguen "simplificarse", ahorrando trabajo a la digestión.

- **Están listos para comer.** Esto sucede porque su almidón, una molécula muy difícil de romper por el organismo, se va deshaciendo gracias a la germinación. Además, aparecen vitaminas como la C o del grupo B, que perderíamos con la cocción. Añádelos también a cremas, sopas frías o tostadas.



## CÓMO SE USAN LAS CLARAS PASTEURIZADAS

¿Cuál es la utilidad de las claras de huevo comerciales? ¿Qué proceso se les aplica para que se puedan envasar y duren tanto?

Isa Redondo (Madrid)

- **Sirven para evitar el riesgo de salmonelosis** cuando vas a cocinar recetas que tienen entre sus ingredientes claras de huevo en crudo. En repostería pasa con *mousses* y helados.

- **Consiguen conservarlas con la pasteurización**, un proceso que consiste, en este caso, en someter al alimento a una tempera-

tura que ronda los 65° para matar bacterias como la salmonela. La clara de huevo coagula (cambia de textura y de color) a partir de esa temperatura.

- **Te propongo que prepares este helado.** Necesitas 200 g de queso idiazábal o parmesano rallado, 400 ml de nata y 90 g de claras de huevo pasteurizadas (equi-



valen a 3 huevos). Mezcla el queso con la nata, y cocínalo a fuego lento sin parar de remover hasta que funde y se integre todo bien. Mientras se temple, monta las

claras a punto de nieve en un bol limpio y frío. Intégralo todo con movimientos suaves, vierte en un táper y congela 4 h. Puedes añadirlo a un gazpacho.



Sara Blanco, 92 años

Aural  
Centros Auditivos Profesionales

## Una historia de superación

CON MÁS DE 300.000 SEGUIDORES EN INSTAGRAM, LA INFLUENCER ES UN EJEMPLO DE CÓMO LA PÉRDIDA AUDITIVA NO TIENE POR QUÉ SER UN OBSTÁCULO PARA LLEVAR UNA VIDA ACTIVA Y FELIZ

Sara Blanco sabe muy bien lo que es convivir con una pérdida auditiva desde que con tan solo 3 años sufrió una otitis grave. “No oír bien condiciona tu día a día. Dudas de los sonidos que te rodean, como por ejemplo haber escuchado el timbre de casa. Además, te afecta en tus relaciones personales, te cuesta socializar porque no entiendes bien a la gente y te sientes mal pidiendo constantemente que te repitan lo que han dicho”, explica esta influencer, que a sus 92 años tiene más de 300.000 seguidores en su cuenta de Instagram, @sara\_is\_in\_the\_kitchen, donde comparte su pasión por la cocina y la moda. Ni la pérdida auditiva ni el párkinson que le diagnosticaron la han frenado nunca. Y le gusta pensar que ver a gente como ella en las redes pue-

de ayudar a personas que estén pasando por una situación similar, dando un mensaje esperanzador.

### Elegir los audífonos adecuados

Sara defiende que es muy importante normalizar el uso de audífonos. Empezó a utilizarlos a los 40 años. Pero desde que lleva los Widex SmartRIC de Aural Centros Auditivos, ha notado un gran cambio: “Su calidad de sonido me permite participar en conversaciones y entrevistas con más confianza, disfrutar de pequeños placeres como escuchar música o el canto de los pájaros. Y su cargador portátil me da tranquilidad al viajar”. Aunque apenas se ven, de los cinco colores pastel metalizados, ha elegido el rosa porque le encanta combinar prendas y accesorios, como son para ella los audífonos.



# Consejos de Belleza



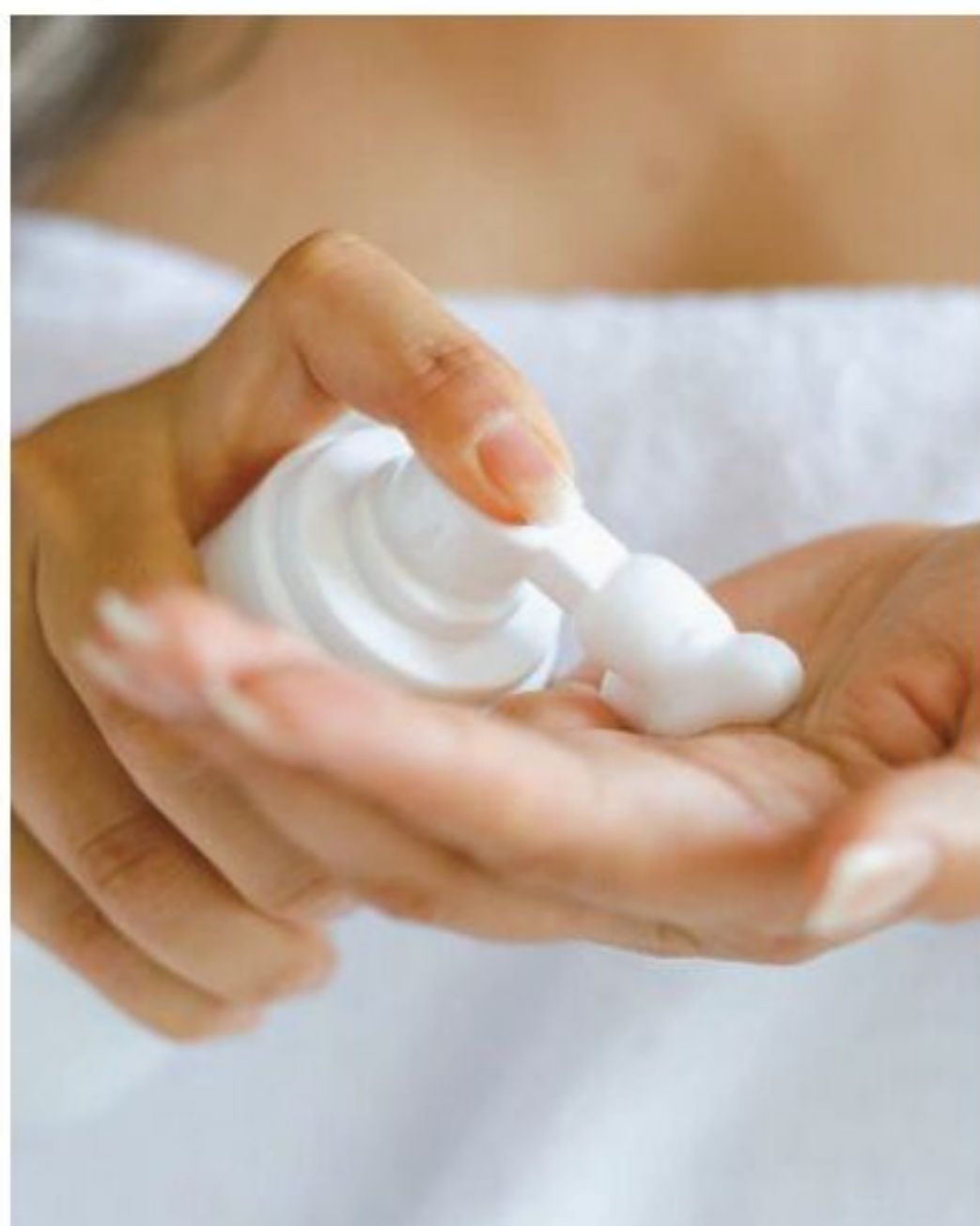
Si usas el dedo corazón lo aplicarás con delicadeza porque es con el que haces menos fuerza

## 5 MANERAS DE DISIMULAR LAS OJERAS E ILUMINAR LA MIRADA

Lo primordial es no abusar del corrector, porque se puede cuartear, y procurar que quede unificado con el tono de piel para que esta no se vea muy clara.

- **Elige un corrector cremoso o líquido**, con alta pigmentación para obtener resultados inmediatos utilizando poco producto.
- **El tono asalmonado es el más versátil**, pero que no sea demasiado claro ya que dejaría el efecto “ojos-panda” nada favorecedor.

- **Utiliza un pincel** en el triángulo que se forma en el lagrimal. Si la zona coloreada es de fácil acceso, aplica el corrector con los dedos.
- **Usa poca cantidad**. Si la ojera no se neutraliza, añade un poco más. No lo apliques demasiado cerca del borde del ojo.
- **Difumina los bordes** de la zona que has tapado haciendo unos ligeros toques con los dedos para que se funda con tu tono de piel y unificar el color.



## LIMPIEZA A FONDO

En verano necesitas limpiadoras suaves pero eficaces. Para retirar bien el protector solar, que es graso, no basta el agua micelar o un solo limpiador con espuma. Es recomendable **que tu limpiadora contenga aceites** o que te hagas una doble limpieza: aceite limpiador seguido de un limpiador que haga espuma.

## MUY FÁCIL Y RÁPIDO

### ❖ **Saca tus cremas de la nevera**

El mejor lugar para guardar tus cosméticos no es el frigorífico. El frío destruye las proteínas y los aceites podrían cristalizarse. Además, los continuos cambios de frío a calor desestabilizan el producto.

### ❖ **Perfume más duradero**

En verano perfúmate en dos tiempos: por la mañana temprano, justo después de la ducha y por todo el cuerpo, y a última hora de la tarde, para evitar el sol.

### ❖ **Labios con volumen**

Perfílalos con un lápiz de un tono un poco más oscuro en el arco y el centro del labio inferior, y el resto con uno más claro. No los afiles mucho.

## ¿Sabías que...?

**El pelo crece entre 12 y 15 centímetros al año y lo hace a velocidad diferente en función de la zona del cuero cabelludo. En los laterales va un poco más lento que en la coronilla.**

## Gasta las muestras

**Son prácticas y ahorramos** con ellas, pero no las guardes mucho tiempo, sobre todo si el envase es de cartón. Aprovecha los días de vacaciones para darles salida.

## Maquillaje golden hour

**Imita el efecto favorecedor** de la luz del atardecer en tu piel. Usa –con mano ligera– sombras de ojos satinadas, en textura crema y con pigmentos dorados y cobrizos.



## Detalles



• **Noteolvides de la nuca.** La parte trasera del cuello también necesita hidratación, protección, etc. Aún más en esta época del año en la que solemos recoger el pelo, si es que no lo llevamos corto. Por las noches, después de limpiarla, aplica los mismos productos que usas en el rostro. No habrá contraste con la piel de la cara y el escote, y se verá lisa y cuidada.

## TU POSTURA AL DORMIR Y LA CELULITIS

Dormir es importante para equilibrar el sistema hormonal, que se encarga, entre otras cosas, de regular la grasa corporal.

- **La mejor postura en la cama.** Lo más recomendable es acostarse sobre el lado izquierdo y, si puede ser, con una almohada entre las piernas para permitir la correcta circulación de la sangre.
- **Si sueles dormir boca arriba,** coloca el cojín bajo las corvas de las piernas. Tu espalda también lo agradecerá.

## Por qué no te interesa ponerte el fotoprotector arrastrando el producto

Frotar la crema solar sobre la piel con insistencia es contraproducente: reduce el índice de protección. Aplícala con palmaditas y deja que la piel la absorba del todo hasta que la notes ya seca.

## Multiusos de bolsillo

❖ **Llevar un bálsamo de labios siempre encima te salvará de más de un apuro.** En realidad es una crema multiusos, un "botiquín" concentrado en un solo producto: hidrata los labios, da un toque satinado a las mejillas, suaviza las cutículas de las uñas, repara los codos y las rodillas cuando se tienen pequeñas heridas...



## ELIGE LA MASCARILLA QUE NECESITA TU PELO

**S**i lo tienes graso o fino, necesitas una emulsión ligera, para que el pelo no quede "pesado". Si está seco o decolorado, mejor una nutritiva.

- **Cómo usarla.** Ahora, al menos 2 veces por semana. Aplícala desde las puntas hasta unos 2 dedos de la raíz. Masajea los largos para que penetre y déjala 5-10 min si tu pelo es normal o fino; y hasta 20 min si es grueso, decolorado o rizado.
- **Antes del champú.** Humedece el pelo y aplícala 20 min. Aclara muy bien si tienes el pelo fino; si es grueso, elimina solo una parte para que el pelo esté más protegido durante el lavado.



## Doble colorete, pruébalo y resalta tus pómulos

**Consiste en usar dos colores distintos. Aplica primero el rojizo (rosado, burdeos) en la parte central del pómulos y un tono marrón anaranjado hacia las sienes. Difumina bien para que el resultado sea muy natural.**

## El truco para lucirte en las fotos

**Los ojos suelen quedar desdibujados** así que, si sabes que ese día te van a hacer más fotos, necesitas usar más maquillaje del habitual. Perfila el párpado superior con una línea bien definida y aplica dos capas de máscara de pestañas, peinándolas con un cepillo entre capa y capa.





# Reducir las arrugas

## NOVEDADES PARA REBAJAR LA EDAD DE TU PIEL

La Ciencia se pone al servicio de la cosmética para conseguir fórmulas que funcionan



**M.ª TERESA  
ALCALDE**

Lda. en Farmacia y experta en Dermocosmética

Los rayos UV, la contaminación, el paso del tiempo... Son muchos los factores que causan arrugas. Pero la cosmética incluye ingredientes que retrasan su aparición y atenuan las ya existentes.

### Piel más firme

Un primer grupo lo forman los inductores del colágeno. Son sustancias que favorecen la formación de nuevas fibras de sostén en la piel.

- **El retinol o vitamina A es un "todo en uno".** Alisa arrugas, combate radicales libres, aclara manchas y difumina poros dilatados. Si tienes la piel delicada, elígelo encapsulado; si tienes rosácea o acné, sustitúyelo por retinaldehído o retinal.
- **Los péptidos activan el colágeno.** Son pequeños fragmentos de proteínas

capaces de activar la formación de colágeno, ácido hialurónico y otras sustancias que aportan firmeza y elasticidad (proteoglicanos). Son aptos para todas las pieles y funcionan muy bien en las arrugas pronunciadas, como los surcos nasogenianos (que van de la nariz a ambos lados de la boca).



### Mima también los labios

- ❖ **Los nuevos bálsamos son más completos.** Previenen y suavizan las arrugas del contorno y dan más volumen a los labios.
- ❖ **Algunos también dan color** para que, además de alisar, rellenar e hidratar, maquilles los labios con un mismo producto.



- **Los hidroxiácidos (AHA) renuevan la epidermis.** La vitamina C y otros ácidos frutales (glicólico, láctico...) a bajas dosis favorecen que los activos de las cremas penetren. En concentraciones más altas estimulan la producción del colágeno y la renovación de la epidermis. Úsalos por la noche si es un producto concentrado. Y si tienes la piel sensible, elige polihidroxiácidos (como el ácido lactobiónico), eficaces y mucho más suaves.

- **El ácido que rellena desde el interior.** El ácido hialurónico de peso molecular pequeño penetra con facilidad, favoreciendo que la piel genere su propio ácido hialurónico. El de tamaño alto forma una película que alisa la superficie de la piel.

### Con menos arrugas de expresión

Los productos que mejor funcionan son los llamados imitadores de los neuromoduladores. Se trata de pépti-

Alterna distintos tipos de activos. Por ejemplo, aplica los hidroxiácidos una noche y el retinol, la noche siguiente

## Un lifting en todo el cuerpo

- **Péptidos, ácido hialurónico...** Los mismos activos que se usan para la cara se incluyen en productos para el cuerpo. Mejoran el aspecto de la piel e incluso aclaran las manchas.

- **Úsalos a diario por la noche, que es cuando la piel está más receptiva.**

- **Insiste en el cuello y el escote, codos y rodillas para reafirmar y rejuvenecer estas zonas, que acusan más el paso del tiempo.**

dos que frenan parcialmente la contracción muscular, responsable de las arrugas de expresión (por ejemplo, el acetyl hexapeptide-8).

- **También hay tensores de acción inmediata.** Las proteínas de gran tamaño (soja, arroz) y los azúcares (polisacáridos) no penetran, sino que quedan en la superficie de la piel para dar un suave efecto lifting que dura horas. Úsalos por la mañana tras la limpiadora o los días que tengas algún compromiso: la piel se ve tersa y sin signos de fatiga.

Hay aceites enriquecidos con retinol que tienen un doble beneficio: antiarrugas y protector

### Otros activos complementarios

Los siguientes tienen una acción global antiedad:

- **Antioxidantes.** Bloquean la acción de los radicales libres sobre las fibras de colágeno y elastina. Los más utilizados son la vitamina C y sus derivados, el ácido ferúlico, el tocoferol o vitamina E y el resveratrol, junto con los extractos de plantas ricas en polifenoles.
- **Sustancias antiglicación** (como la carnosina) evitan el debilitamiento del colágeno y, por tanto, la flacidez.

### Formatos innovadores

A las presentaciones habituales –crema, sérum, parches y ampolla–, se suman otras más novedosas:

- **Lociones que exfolian.** Igual de líquidas que el tónico y a base de ácidos, eliminan células muertas y reducen las imperfecciones. Si tu piel es sensible, después no uses ácidos o retinoides.

- **El booster, un acelerador de los tratamientos.** Es un superconcentrado de ac-

## NUESTRA SELECCIÓN



→ **SENSILIS**  
Peptide [AR] Bálsamo sorbete lifting y calmante HD, 59,50 €. Con péptidos y ácido hialurónico.



← **FARMA DORSCH**  
Ultra Firm Skin leche corporal, 38€. Formulada con vitamina E y centella asiática.



→ **ATASHI**  
Crema Antiedad Regenerante Noche, 47,60 €. Contiene CoQ10, vitaminas C y E, ácido hialurónico...

tivos –más que el sérum– para mejorar problemas específicos. Es aconsejable aplicarlo 1-3 veces por semana (siguiendo las indicaciones del fabricante) justo tras la limpieza de la piel.

- **Bálsamos para pieles maduras.** Algo más densos que una crema, en su composición suelen incluir mantecas y aceites vegetales, que reparan los signos de sequedad y aumentan la elasticidad.



# Piel bronceada y sana más tiempo

Para prolongar el moreno y mantener la piel nutrida y protegida necesitas usar productos que la mimen a diario



## EN ESPRAY

Con aloe vera, que hidrata intensamente, y pantenol, que calma las rojeces, la tirantez y la sequedad. *After Sun Soothing Hydro Spray*, de La Biosthétique, 20,50 €



## CON MÁS DEFENSAS

Incluye, entre otros, péptidos, ácido hialurónico, extracto de algas y activos para equilibrar el microbioma cutáneo. *Sun Defence Facial Cream*, de Júlia Bonet, 15,14 €



## CORPORAL

El mentol y la camomila aportan un efecto calmante y refrescante sobre la piel. Con aloe, pantenol, centella asiática y alantoína. *Loción After Sun*, de Isdin, 14,55 €



## SIN ROJECES

El extracto de flor de caléndula y un complejo triple de vitamina B calman, reducen imperfecciones y previenen granitos. *Emulsión de Caléndula*, de Kiehl's, 54 €



**Conviene seguir usándolo durante dos semanas después de la última exposición solar**



## PROTECTOR

Combina aloe, y aceites de rosa mosqueta, jojoba y paramela. *Champú protector* Hairlab, de Salerm Cosmetics, 12 €



## DEVIAJE

Esta leche hidratante para rostro y cuerpo tiene una textura ligera, no grasa ni pegajosa, y se absorbe fácilmente. *Delial After Sun formato viaje*, de Garnier, 5,23 €



## HASTA EN EL PELO

Nutre la piel para prolongar el bronceado, y repara el cabello seco, encrespado y rizado. *Aceite Monoi de Tahití*, de Yves Rocher, 11,95 €



## ANTIERUPCIONES

Su fórmula con alfa-glucosilrutina es específica para pieles sensibles y con tendencia a reaccionar ante los rayos solares. *Gel-crema para cara y cuerpo Sensitive Relief*, de Eucerin, 14,40 €

## Y EN LA DUCHA...



## SUAVE Y FRESCA

Crema limpiadora enriquecida con karité y aroma de té blanco y cítricos. *Indulgent Shea Wash*, de Mary Kay, 22 €



## DELICADO

Con aceites de almendras dulces y canola, y aroma de flor de loto. *Aceite de ducha The Ritual of Karma*, de Rituals, 9,90 €



# EL CUERPO HUMANO

AUDIO

UNA COLECCIÓN PARA DESCUBRIR CÓMO FUNCIONA Y CÓMO SUENA NUESTRO CUERPO.

Aprender construyendo a Willy, un simpático esqueleto de 1,10m de altura, es muy divertido.

BUM BUM  
BUM BUM  
BUM BUM



**¡NOVEDAD!**  
Ahora con tu fonendo altavoz descubrirás todos los sonidos de nuestro cuerpo.



PRIMERA ENTREGA

1,99€

RBA

[www.cuerpohumanoaudio.com](http://www.cuerpohumanoaudio.com)



# Los 10 mejores ejercicios de fuerza

Con ellos no solo tonificarás tu musculatura: se ha comprobado que los ejercicios de fuerza rejuvenecen los genes e, incluso, aumentan la esperanza de vida. **CRISTINA MÉRIDA**

**H**asta hace unos años, el ejercicio de fuerza era considerado por muchos como un mero complemento del cardiovascular. Pero la Ciencia ha demostrado que dedicarle al menos dos sesiones a la semana es fundamental para mantener un cuerpo más sano y joven. Sus beneficios son numerosos: mejora la postura y la salud de huesos y articulaciones, reduce la grasa corporal—unos múscu-

los tonificados queman más calorías—, equilibra las hormonas, nos da energía...

• **Te propongo dos ejercicios para cada zona**, uno con pesas pequeñas (las amarillas, de ½ a 1 kg) y otro con una pesa grande (la lila, de 2-3 kg). O lo que es lo mismo, un total de 10 movimientos con los que podrás tonificar todo tu cuerpo en poco tiempo. Se trata de un entrenamiento intenso, sí, pero muy efectivo que merece la pena hacer.

## 1 TRABAJA LA CINTURA Y LA ESPALDA

- **Con pesas pequeñas.** De pie, separa las piernas a la anchura de las caderas y aprieta ligeramente el abdomen. Cógelas y elévalas por tu lado izquierdo (A). Desde ahí, realiza un pequeño giro de cintura y bájalas hacia tu cadera derecha (B). Haz 8 repeticiones por lado.
- **Con pesa grande.** Coloca las piernas algo más abiertas que el ancho de tus caderas, sujeta la mancuerna y elévala ligeramente para luego bajarla mientras inclinas tu cuerpo hacia abajo (C), flexionando un poco las rodillas. Haz 8 repeticiones.

Las pesas pequeñas permiten hacer los ejercicios a una velocidad relativamente alta



Además de fortalecer la musculatura, ganarás movilidad



## 2 GANA TONO EN LOS BRAZOS

• **Con pesa pequeña.** Colócate de pie con la pierna izquierda por delante. Echa el peso del cuerpo hacia delante, apoyando tu mano izquierda sobre la pierna de ese lado mientras sujetas la pesa con la mano derecha. Flexiona el brazo llevando la mano hacia el hombro (A). A continuación, estíralo atrás (sin balancearlo) y haz fuerza con él hacia arriba. Haz dos series de 8 repeticiones con cada brazo.

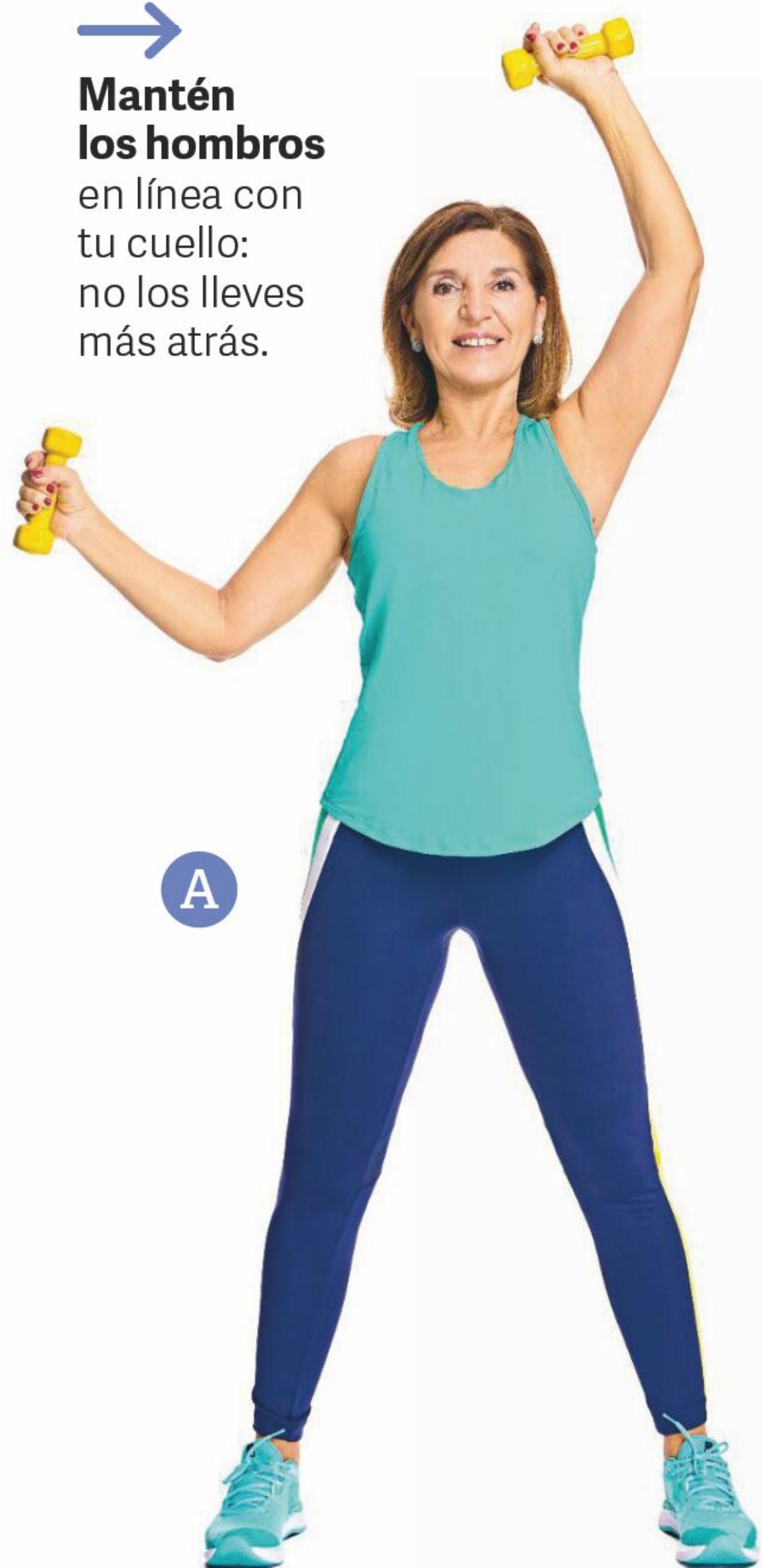
• **Con pesa grande.** Abre las piernas a la anchura de las caderas, coge la mancuerna con las dos manos y sube los brazos, flexionándolos por detrás de la cabeza. Estíralos, juntos, como si fueras a lanzar la pesa (B). Repite 8 veces.



**Hazlos en compañía y diviértete**

- **Esmás fácil ser constante** si el compromiso es compartido. Puedes quedar con una amiga, con tu hija, tu pareja...
- **Ponte música animada.** Te ayudará a mantener un buen ritmo, la sesión será más divertida y te costará menos ponerte.

→ **Mantén los hombros** en línea con tu cuello: no los llesves más atrás.



**Con las mancuernas grandes, de más peso, debes moverte de forma más lenta y controlada, para evitar sobrecargas y malas posturas**



## 3 REFUERZA LOS HOMBROS

• **Con pesas pequeñas.** Súbelas por encima de la cabeza. Baja el brazo derecho, llevando el codo hacia la cintura (A) y vuélvelo a subir por encima de la cabeza. Haz lo mismo con el brazo izquierdo. Haz dos series de 8 repeticiones por lado. Inspira cuando mantienes el brazo en alto y espira al bajarlo.

• **Con pesa grande.** Sujétala por los extremos y mantenla

por delante del pecho. Baja ligeramente la mancuerna y, a continuación, súbela por encima de la cabeza, sin llevar mucho los brazos atrás (B). Si tienes problemas de hombros, artrosis, reuma o te estás recuperando de una tendinitis, no subas mucho los brazos. Repite 8 veces. En este ejercicio, coge aire cuando tengas los brazos abajo y suéltalo al elevarlos.



## 4 UN VIENTRE MÁS PLANO Y FUERTE

- **Con pesas pequeñas.**

Tumbada, separa las piernas al ancho de las caderas y lleva los brazos en alto. Flexiona las piernas en un ángulo de 90° y despega los hombros del suelo. Lleva las piernas hacia el techo y baja la izquierda hasta tocar el suelo con la punta del pie (A). Cambia

de lado y haz 10 repeticiones alternas, manteniendo los brazos en alto y el abdomen contraído.

- **Con pesa grande.**

Sujétala entre los pies y eleva las piernas ligeramente en diagonal (B). A continuación, flexiónalas acercándolas a tu cuerpo (C). Dóblalas y estíralas 8 veces en total. Con las piernas de nuevo en alto, apoya tus manos en las corvas (por detrás de las rodillas; si no llegas, en los muslos) y eleva la parte alta de tu cuerpo, inspirando y espirando con el abdomen bien apretado mientras cuentas 10 tiempos.



↑ **Pasa las manos** por debajo del trasero y evitarás que se arquee la zona lumbar.



← **Bascula la pelvis** hacia el techo para apoyar bien las lumbares en la colchoneta.

Este ejercicio es un 2 en 1, porque también combate la grasa localizada

**La clave:** elegir bien la carga

- **Prioriza las repeticiones** a cargar más peso. Si sobrecargas la musculatura con unas mancuernas demasiado pesadas para tu condición física, sube el riesgo de lesiones y el trabajo no es tan eficaz. Es mucho mejor aumentar el peso de forma progresiva.

- **El músculo debe cansarse** para generar más masa muscular, pero también es importante dejarlo descansar. Lo ideal es repetir la sesión en días alternos, no seguidos.

Nunca es tarde para empezar a trabajar la musculatura. Lo importante para notar los resultados es ser constante



## 5 TONIFICA MUSLOS Y GLÚTEOS

- **Con pesa pequeña.** Boca abajo, coloca la mancuerna entre tus pies. Flexiona las rodillas y eleva las piernas (A), acercándolas a tus glúteos. Bájalas y súbelas de forma controlada, apretando los glúteos cada vez que acercas las piernas y relajándolos ligeramente al estirarlas. Inspira en el momento inicial y espira al flexionarlas. Realiza 2 series de 8 repeticiones.

- **Con pesa grande.** Túmbate boca arriba, con las piernas separadas y los pies apoyados en el suelo. Coloca la pesa sobre la parte más baja de tu abdomen. Eleva y baja las caderas del suelo, contrayendo bien el glúteo en el momento de subir (B), y relajándolo ligeramente al bajar. Inspira cuando tus caderas estén más cerca del suelo, y suelta el aire al elevarlas. Repite 8 veces.



**Apoya la frente** sobre tus brazos si notas tensión en las cervicales



→ **Al añadir la pesa** al puente de glúteos, el esfuerzo es mayor.

**Primspine** 

Línea de ortesis lumbares para cada necesidad.



Te ayudamos a cuidar la salud de tu espalda

Conócenos en [www.primspine.com](http://www.primspine.com)



PRIMSPINE cumple con la legislación vigente de productos sanitarios.

CPS. 5134-PS-CM



### Secar y moldear el cabello

El cepillo secador Duet Blowdry, de GHD, cuenta con tecnología Heat-Air Xchange, un sistema aerodinámico que aprovecha el flujo de aire para calentar el cepillo. Puede usarse con el cabello húmedo.



### Melatonina en spray

Jamieson Spray Sueño está formulado con melatonina, una hormona fundamental para dormir bien. +



### Una mirada más descansada

Atlantia presenta el set Perfect Eyes, que incluye un sérum de ojos y unos parches de silicona para la zona.



### Tratamiento en cabina

Las Clínicas María Pajilla han incorporado el tratamiento de ultrasonidos focalizados Adipologie HI TECH.



### Crema facial con granada

La crema de día reafirmante, de Weleda, contiene aceite de semillas de granada y raíz de maca.



### Añadir queso a tus ensaladas

Quesos TGT propone incorporar a ellas sus quesos de cabra, como las perlas rellenas de frambuesa.



### Un plus de hidratación

Para combatir la rugosidad de codos, rodillas y talones, Saluvital propone su Crema especial zonas castigadas.



### Cosmética de vanguardia

El nuevo Fibro<sup>6</sup> booster, de REVIDERM, se elabora con un conjunto de activos de última generación.



### Cuidado profesional

Keune Haircosmetics aterriza este septiembre en España. Los productos de la marca están disponibles en sus salones.



### Un aniversario muy especial

Ana María Lajusticia, química y experta en magnesio, cumplió 100 años el pasado 26 de julio. Un aniversario que, desde la marca de suplementos que lleva su nombre, han celebrado con una exposición biográfica en Barcelona.





## Accesorios con mucho color

Bijou Brigitte propone joyas y complementos en tonos rojos, dorados y azules, que darán un toque de color a tu estilismo.



## Planes estéticos para los brazos

El centro Cinc Estética, en Barcelona, ofrece varios tratamientos para combatir la flacidez y el exceso de volumen en los brazos.



## ¿Comemos suficiente fruta en España?

Según un estudio de Zespri, presentado por Marta Verona y Roberto Leal, tomamos poco más de 4 porciones de fruta y/o verdura al día.



## Pomada con flores de caléndula

Caléndula BioPomada, de Aboca, está elaborada con flores de caléndula y aceites esenciales de hipérico y de lavanda.



## Un consejo para cuidar la boca

La doctora Irene Esteve, odontóloga y experta en estética dentofacial, recomienda llevar siempre un kit de limpieza en el bolso.



## Establecimiento singular en Madrid

Rusticana, en el barrio de Chamartín, aúna obras de arte, antigüedades, productos *delicatessen* y un club privado de catas de vino.



+ Consulta con tu médico o farmacéutico

Tarat  
**ALICIA GALVÁN**

**922 679 362**  
**806 517 517**

Coste Máximo 806: 1,21 €/minuto red fijo, 1,57 €/minuto red móvil, IVA incluido. Mayores de 18 años. Alejada S. L. Apartado de correos 145. Código Postal 38200. Santa Cruz de Tenerife. Servicio de Ocio y Entretenimiento.

PREDICCIONES  
**2024**  
aliciagalvan.com

## NUEVO y su equipo Rocio Valencia

Ahora te atendemos 24h  
No te dejes engañar.  
Respuestas Claras.  
En el Amor no hay caminos intermedios.

**806 40 50 91**

VISA **947 945 009**

La verdad aunque duela

Servicio de Ocio y Entretenimiento ofrecido por Rocio Valencia. Apdo de Correos 57.204 - 28223 Madrid. Coste máximo red fija 1.21 €/min. Red móvil 1.57 €/min. IVA Incl. Sólo para mayores de 18 años.

## UNIVERSO DEL TAROT ROSI

VISA **646 401 508**  
**984 398 613**

La sabiduría universal está a tu Disposición

Atiendo Personalmente 24 horas  
**LLÁMAME**  
**806 51 46 89**

Coste máx €/min: Red Fija: 1.21 Red Móvil: 1.57. IVA Incl. Mayores 18 años. Rosa Ferreiro. Apdo Correos 8129 33210 Gijón

**AURORA**  
**Vidente Natural**

Sin Sonsacarte Información

Consultas Serias y Sinceras  
Honestas y Profesionales

Digo lo que veo, te recomiendo que sólo me llames si estás dispuest@ a escuchar tanto lo que te guste como lo que no te hubiera gustado oír

VISA **981 960 329**  
**806 454 009**

Coste máximo €/min: Red Fija: 1.21. Red Móvil: 1.57. IVA Incluido. Mayores 18 años Aurora Apdo Correos 57204 28223 Madrid

factoria de medios • 91 217 41 59



## Concentración

**1. Sopa de letras.** ¿Cuál es tu tipo de música preferido? ¿O eres fan de más de uno? Nosotras hemos elegido 20 y los hemos lanzado dentro de esta sopa. ¿Te animas a encontrarlos?

- Rock
- Soul
- Afro-beat
- Pop
- Rumba
- Reguetón
- Jazz
- Disco
- Electrónica
- Tradicional
- Clásica
- Reggae
- Góspel
- Flamenco
- Heavy metal
- Salsa
- Bachata
- Rap
- Punk
- Bossa nova



## Observación

**2. En un patio.** Fíjate en estas plantas durante 1 minuto y tápalas antes de responder. ¿Cuántas tienen flores? ¿Sabrías decir la cantidad total?

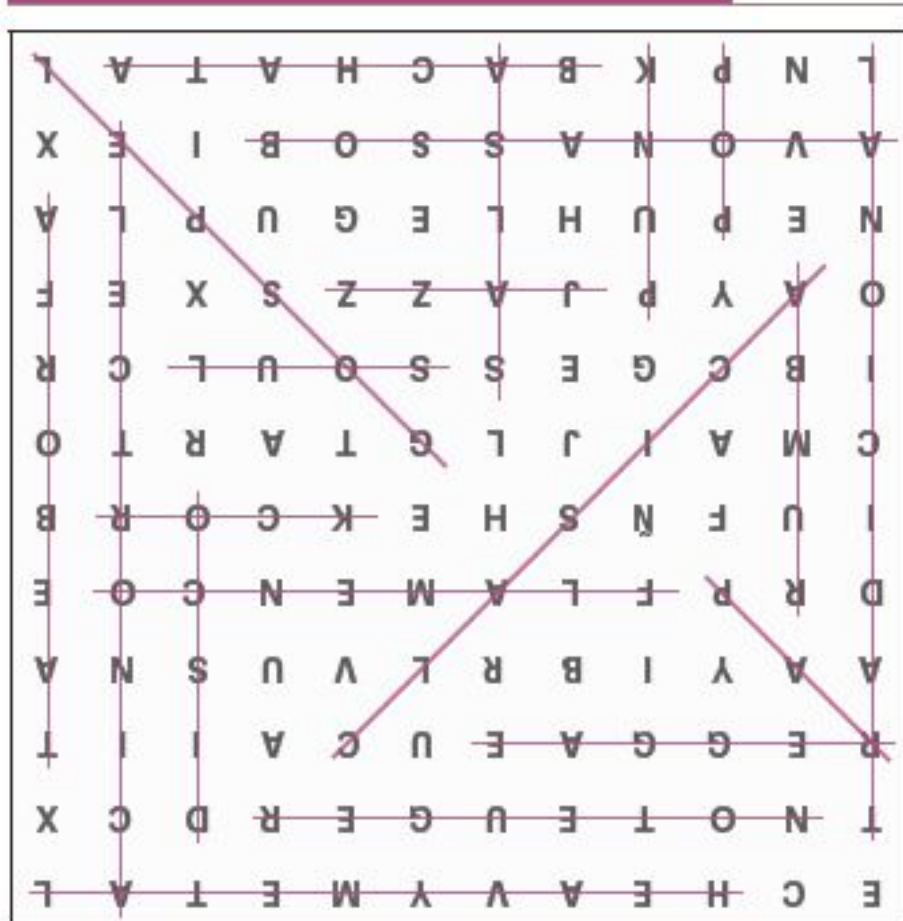


## Cultura general

**3. Palacios y castillos.** Relaciona los de la columna de la izquierda con la población en la que se encuentran.

- |                         |   |                     |
|-------------------------|---|---------------------|
| Palacio de la Aljafería | → | • Granada           |
| Generalife              | → | • Salamanca         |
| Castillo de Bellver     |   | • Barcelona         |
| Palacio de la Salina    |   | • Zaragoza          |
| Castillo de la Mota     |   | • Santander         |
| Palacio de la Magdalena |   | • Sevilla           |
| Real Alcázar            |   | • Palma de Mallorca |
| Palacio de la Virreina  |   | • Medina del Campo  |

## Soluciones



**1. Sopa de letras**

**2. En un patio**  
Dos plantas y ocho flores.

**3. Palacios y castillos.** Palacio de la Aljafería-Zaragoza, Castillo de Bellver-Palma de Mallorca, Palacio de la Salina-Salamanca, Castillo de la Mota-Medina del Campo, Palacio de la Magdalena-Santander, Real Alcázar-Sevilla, Palacio de la Virreina-Barcelona.







SALUD ACTIVA

BIENESTAR

NUTRICIÓN

DIETA



**SABER VIVIR**tve

SUSCRÍBETE

WWW.SABERVIVIRTV.COM

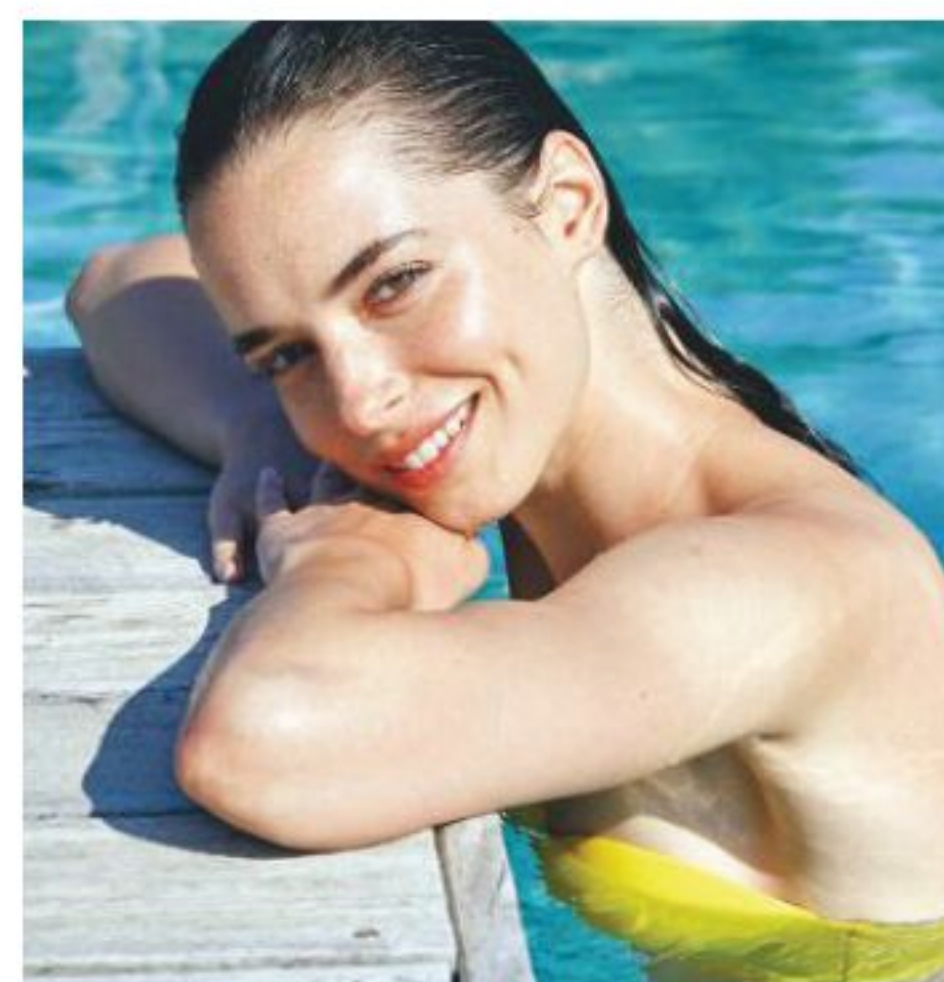


La importancia de tener un propósito en la vida para ser feliz



NUTRICIÓN

El tentempié que mejora la microbiota



ESTILO DE VIDA

4 deportes que protegen las cervicales



MEDICINA GENERAL

Lo que comes afecta a tu estado de ánimo



EN FORMA

Los ejercicios de cardio y fuerza que más adelgazan



SABER COMER

Los alimentos que aceleran tu metabolismo

[fb.me/SaberVivirWeb](https://fb.me/SaberVivirWeb)

[@SaberVivir\\_Tv](https://twitter.com/SaberVivir_Tv)

[@SaberVivirTv](https://www.instagram.com/SaberVivirTv)

## Apúntate a la Newsletter

Recibe cada semana en tu mail las últimas noticias de salud y los mejores consejos para cuidarte día a día. Descarga este código QR y tendrás acceso a la información más actualizada de **Saber Vivir**.



**DIRECTORA** Charo Sierra

**DIRECTORA DE ARTE** Mireia Trepat

**JEFA DE REDACCIÓN** Eva Blasco

**REDACCIÓN** Eva Mimbrero, Soledad López (redactora jefa web)

**MAQUETACIÓN** Agustina Arguijo

**TRATAMIENTO DE IMAGEN** Lorena Glave

**SECRETARIA DE REDACCIÓN** Sandra Peña

**DIRECTORA EDITORIAL DE ÁREA** Elisabet Silvestre

**COLABORADORES EXTERNOS** M.ª Teresa Alcalde, Dr. Manel Esteller, Sergio Fernández, María T. López, Sara Mansa, Dr. Francisco Marín, Cristina Mérida, Abraham del Moral, Isabel Osuna, Laura Pérez Naharro, Dra. Blanca Rodríguez, Dr. Enrique Rojas, Dra. Teresa Romanillos, Dr. Sagrera-Ferrándiz, Gema Salgado, Marta Verona

**FOTOGRAFÍA** Archivo RBA, Getty Images, Gtresonline, Jump, Shutterstock, Stocksy, Twinkle Images

**REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN**

Diagonal, 189. 08018 Barcelona. Tel. 934 157 374. Fax 932 177 378

E-mail: [sabervivir@rba.es](mailto:sabervivir@rba.es)

**RBA** PUBLIVENTAS

**CEO** Enrique Blanc

**DIRECTORA GENERAL** Ariadna Hernández Fox

**DIRECTORA COMERCIAL NACIONAL DE REVISTAS FEMENINAS**

María del Mar Casals

**DIRECTOR DE NEGOCIO DIGITAL** Serafín González

**SUBDIRECTOR DE ESTRATEGIA COMERCIAL DIGITAL** Iván Lorente

**SOLUCIONES DE IMPLEMENTACIÓN DE PUBLICIDAD DIGITAL**

Alicia Cortés

**MADRID Y NORTE**

**DIRECTORA DE OFICINA** Arantxa Sánchez

**DIRECTORA DE PUBLICIDAD** Belén González

**DIRECTORA DE PUBLICIDAD** Belén Pérez-Bedmar

**SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD** Silvia Montalbán

**JEFA DE PUBLICIDAD** Juncal Utrilla

**COORDINADORA DE PUBLICIDAD** Yolanda Trigueros

Publicidad Madrid López de Hoyos, 141. 28002 Madrid.

Tel. 915 106 600

**BARCELONA Y LEVANTE**

**DIRECTORA DE PUBLICIDAD** Ángela Carpio

**DIRECTORA DE PUBLICIDAD** Olga Fernández

**DIRECTORA DE PUBLICIDAD** Cristina Hombrevella

**COORDINADORA DE PUBLICIDAD** Ainhoa Argente del Castillo

Publicidad Barcelona Diagonal, 189. 08018 Barcelona.

Tel. 934 157 374

**RBA** REVISTAS

**PRESIDENTE** Ricardo Rodrigo

**EDITORA** Ana Rodrigo

**DIRECTOR GENERAL CORPORATIVO** Joan Borrell

**DIRECTORA GENERAL** Aurea Diaz

**DIRECTORA DE MARKETING** Berta Castellet

**DIRECTORA CREATIVA** Jordina Salvany

**DIRECTORA EDITORIAL** Susana Gómez Marqueta

**DIRECTOR GENERAL DE OPERACIONES** Josep Oya

**DIRECTOR DE PRODUCCIÓN** Ramon Fortury

**DISTRIBUCIÓN:** Logista Publicaciones

**IMPRIME:** Rotocobrhí, S. A.

**DISTRIBUIDOR EN ARGENTINA:** BRIHET E HIJOS, S. A.

**DISTRIBUIDOR EN MÉXICO:** INTERMEX

**DEPÓSITO LEGAL:** B-39072-2000

**EDICIÓN:** 12-2024

**PRINTED IN SPAIN**

**ISSN:** 1889-4488

**ISSN REVISTA DIGITAL:** 2014-6094

**ATENCIÓN AL SUSCRIPOR Y LECTOR:** [suscripciones@rba.es](mailto:suscripciones@rba.es)



La revista Saber Vivir no se hace responsable de la opinión de sus colaboradores en los trabajos publicados.

© RBA REVISTAS, S.L. 2024

© CRTVE SAU, 2024

Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción, almacenamiento en cualquier medio o soporte, distribución, comercialización y comunicación pública de la presente publicación, su transformación total o parcial, así como la de sus textos, dibujos, fotografías, portada, marca y cualquier contenido. La prohibición alcanza también a cualquier uso de los contenidos relativos a la denominada inteligencia artificial. Tampoco se pueden utilizar para recopilaciones, reseñas, revistas de prensa o citas, sin la autorización expresa y por escrito de la titularidad de la revista.

La infracción de cualquier derecho sobre la presente publicación, titularidad de RBA REVISTAS, S.L., será perseguida siguiendo las leyes aplicables y se exigirá a los infractores la imposición de las sanciones civiles y/o penales establecidas en la normativa vigente, y las indemnizaciones que correspondan.



HAY SECRETOS MÁS PROFUNDOS QUE EL MAR

MATT  
DILLON

AIDA  
FOLCH

JUAN PABLO  
URREGO

# ISLA PERDIDA

(HAUNTED HEART)

UNA PELÍCULA DE  
FERNANDO TRUEBA

23 DE AGOSTO SOLO EN CINES



rtve

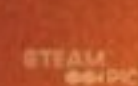
NETFLIX



MADRID



CE





A STAR ALLIANCE MEMBER 

# TODOS ESTAMOS CONECTADOS

Conectamos más países que ninguna otra aerolínea.



**TURKISH AIRLINES**

**NEW DELHI**