

# CÓMO ALCANZAR UNA VIDA PLENA Y SALUDABLE

Nutrición, estrés, actividad física y buenos hábitos



BANCO  
**CREDICOOP**

COOPERATIVO LIMITADO

La Banca Solidaria

DESDE  
1938  
**EGRAN**

Linfar

La vida avanza

**GENSER**  
ALIMENTOS SALUDABLES

**GRUPO  
SANCOR  
SEGUROS**

**Prevención  
Salud**

Wellness SA

Cómo alcanzar una vida plena y saludable. - 1ra ed. - Córdoba:  
el autor, 2016.

ISBN:

Libro digital, PDF. Archivo Digital: descarga y online  
ISBN 978-987-46376-1-1

La Posada del Qenti ®

Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723

Printed in Argentina

Reservado los derechos, tanto para TV o adaptación cinematográfica.

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de cubierta, puede ser re-  
producida, almacenada o transmitida en manera alguna, ni por ningún medio, ya  
sea electrónico, químico, mecánico, de grabación o de fotocopia, sin la autoriza-  
ción escrita del titular del Copyright

La Posada del Qenti Medical Wellness

Ruta 14 km 14.5 Villa Río Icho Cruz, Córdoba, Argentina

+54 9 3541 420055 - 0810 345 5656

info@qenti.com - www.qenti.com

www.facebook.com/qenti

www.twitter.com/qenti

# CÓMO ALCANZAR UNA VIDA PLENA Y SALUDABLE

Nutrición, estrés, actividad física y buenos hábitos

Edición Especial 20º Aniversario La Posada del Qenti - 2016





# Índice

Prólogo	09
<b>Capítulo 1: Nutrición saludable</b>	<b>13</b>
Porque comemos cuando comemos	14
Dieta o cambio de hábitos	16
Cómo sostener hábitos alimenticios saludables	17
De qué hablamos cuando decimos light / diet	19
Un plan alimenticio ideal	20
Los beneficios de consumir frutas y verduras	22
El desayuno saludable ideal	23
Cómo mejorar el metabolismo	24
Claves para un plan alimenticio bajo en sodio	26
Alimentos industrializados, enemigos de la salud	27
El peligro de consumir gaseosas	30
Eliminando el “efecto gaseosas”	30
Cómo evitar la comida rápida	31
Embutidos: ¡nunca más!	33
Mindful eating: Una nueva forma de comer	35
Ni brunch, ni brinner	37
Desnutrición en la obesidad	39
Qué es un organismo intoxicado	40
Dietas Detox	42
Clean Eating, una nueva forma de alimentarse	44
Dietas protéicas	45
Dietas restrictivas	47
Dietas altamente peligrosas para su salud	48
Nutrición en la adolescencia	50
Trastornos de conducta alimenticia (TCA) y conflictos emocionales y mentales	53
Cómo mejorar las alteraciones estéticas a causa de los Trastornos de Conducta Alimenticia (TCA)	55
Una buena alimentación para reducir el riesgo de padecer cáncer	57
Pautas nutricionales para tratar el colon irritable	58
<b>Capítulo 2: Obesidad y Sobrepeso</b>	<b>61</b>
Definición de obesidad y sobrepeso	62
Consecuencias en la salud de las personas con sobrepeso	63
La obesidad y el sobrepeso en el mundo	64
El peso: ¿es lo más importante?	64
Insulinorresistencia	67
Claves para evitar el sobrepeso	68

<b>Capítulo 3: Actividad Física</b>	71
Pasos para lograr una rutina saludable	72
Beneficios de la elongación	72
Recomendaciones al realizar actividad física con clima cálido	74
La bicicleta como punto de encuentro entre la naturaleza y uno mismo	76
Los beneficios de la gimnasia en el agua	77
La sensopercepción	78
<b>Capítulo 4: Estética</b>	81
Sugerencias para eliminar la grasa acumulada en los costados del cuerpo	82
La piel sensible	83
La correcta hidratación de la piel	84
Qué son los antioxidantes	86
Cómo cuidar nuestra piel en el invierno	87
Cómo cuidarse del sol	89
Cómo descongestionar y refrescar la piel expuesta al sol	89
Cómo eliminar los efectos nocivos del estrés en la piel	91
<b>Capítulo 5: Estrés</b>	93
Definición de estrés	94
Claves para evitar el estrés	95
Cómo reducir los síntomas del estrés	96
Qué es la fatiga crónica	98
Enfermedades del estilo de vida	101
El estrés como causa de la caída de cabello	102
<b>Capítulo 6: Diabetes</b>	103
Definición de diabetes	104
Ajustes alimenticios asociados a la diabetes	105
Índice glucémico y diabetes: ¿Qué es y para qué sirve?	107
Pie diabético: cuidados básicos	109
<b>Capítulo 7: Tabaquismo</b>	111
Qué es el tabaquismo	112
Pasos para dejar de fumar	113
<b>Capítulo 8: Salud general</b>	115
Sugerencias para mejorar los hábitos	116
Recomendaciones médicas para las diferentes estaciones del año	117
La importancia del lavado de las manos	118
Qué son y cómo combatir las alergias	118
La mujer con múltiples roles de hoy: ¿enfrenta mayores riesgos?	119
Vitaminas: ¿son necesarios los suplementos?	121

Osteopenia y Osteoporosis	123
Cómo cambia el organismo a medida que pasan los años	126
Preparándonos para la cuarta edad	129
Pautas para contribuir a la reducción de riesgo de cáncer	131
Conclusión	133
Colaboradores	135
Agradecimientos	137



# Prólogo

Estamos muy felices de presentar este compilado de gacetillas médicas que son el resultado de 20 años de trayectoria y experiencia, en el cuidado de la salud de las personas. Lo publicamos con motivo del 20º Aniversario de La Posada del Qenti, con el objetivo de difundir claves de salud y ayudar a las personas a alcanzar hábitos saludables, que les permitan mejorar su calidad de vida. El Ingeniero Miguel Cané\* fundó La Posada del Qenti en 1996 a partir de viajes de prospección por distintos países, incursionando en técnicas y programas para optimizar la salud y retrasar los síntomas del envejecimiento. A partir de esta visión, seleccionó el lugar de enclave de la Institución en el Valle de Punilla en las Sierras de Córdoba. Construyó la infraestructura e integró y consolidó el equipo médico de salud inter y multidisciplinario; enriquecido en los últimos años con el aporte de profesionales de distintas disciplinas de la Clínica Qenti Medical Carlos Paz. Este equipo médico hoy está liderado por el Dr. Christian Leiva, Médico Clínico especializado en tratamientos de salud wellness, rejuvenecimiento biológico y programas para la 3ra. y 4ta. edad. Académicos inspiradores acompañaron a los profesionales del Centro Médico enriqueciendo su formación. Gracias a ellos, hoy los programas de salud de La Posada del Qenti son reconocidos nacional e internacionalmente por su calidad y por su alto grado de éxito.

Dr. René Favalaro (1923-2000). Educador y Médico Cirujano, reconocido internacionalmente por ser el realizador del primer bypass cardíaco en el mundo. Afirmaba que en cada médico, debe estar presente el respeto al paciente, junto con los conceptos ético y morales.

*“La prevención, evaluación de los factores de riesgo de las personas, y buenos hábitos de vida, son la mejor medicina proactiva del futuro”*

Dr. Jorge Braguinsky (1929-2010). Doctor en Medicina y Es-

pecialista en Nutrición, ex Director Académico de la Universidad Favalaro y precursor en alertar a la sociedad sobre la epidemia de la obesidad que vivimos en la actualidad. Organizó diversos congresos y cursos de nutrición en la Posada del Qenti y eligió a la misma, para muchos de sus descansos.

*“Es mucho más importante para una nutrición saludable, la calidad que la cantidad de calorías”*

Dra. Elena Victoria Cané (1956). Médica Psiquiatra y Psicoanalista, Didacta de la Asociación Psicoanalítica Internacional, Docente invitada de posgrados de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Córdoba en la especialidad de psiquiatría del Consejo Médico de Córdoba. En los inicios de la Posada diseñó, junto al equipo médico, los diferentes programas de salud marcando siempre la importancia que cada tratamiento debe ser personalizado y siempre teniendo en cuenta además de las valoraciones físicas y clínicas, el aspecto emocional y psicológico de las personas.

*“No se puede detener el paso del tiempo, pero si podemos detener el paso en el tiempo”*

Prof. Jorge Brisco (1943-2010). Profesor en Educación Física y Mister Mundo 1964. Ha sido un factor fundamental de inspiración y formación profesional del área de educación física, además de asesorar en el equipamiento e infraestructura tecnológica que dispone hoy el gimnasio de La Posada del Qenti.

*“La actividad física es muy importante para la salud, la misma debe ser personalizada y adecuada a las evaluaciones físicas y clínicas de cada persona”*

La Posada del Qenti cuenta con 330 hectáreas de reserva ecológica privada. Está rodeada de montañas, ríos, arroyos, ma-

nantiales, minas de mica y cuarzo y está inmersa en un microclima especial con producción de ozono natural. Posee una extraordinaria y natural belleza paisajística. Se encuentra alejada de toda polución urbana e industrial y está a tan solo una hora del aeropuerto internacional de Córdoba, brindando una excelente conexión aérea nacional e internacional. La infraestructura, sin ser un hotel de alta gama, ha sido diseñada, construida e integrada con la naturaleza de manera amigable, con una estética de colores armónicos, priorizando el hermoso paisaje que la rodea y poniendo en valor la vista excepcional de sus 45 habitaciones. Fue la primera Institución en el país en diseñar planes integrales de salud basados en una exquisita gastronomía saludable personalizada, actividad física apropiada con entrenador personal y control de stress con diferentes prácticas, limitando el consumo de fármacos.

Hoy se brindan tratamientos de excelencia para cuidar la salud: Gestión de Peso, Antiestrés, Antitabaco, Rejuvenecimiento Biológico, Gestión de Diabetes, entre otros. Más de 40 mil pacientes nacionales e internacionales, han elegido a La Posada del Qenti para cuidar y mejorar su salud, con excelentes resultados.

En el transcurso de su historia, se han obtenido los siguientes premios y distinciones:

- Primer Complejo Especializado en Salud homologado en Argentina.
- Declarado de Interés Turístico Provincial por la belleza del lugar y la calidad de sus programas de salud.
- Reelegido el mejor Centro Wellness por la Revista Travellers, de American Express.
- Premio Integración Mercosur otorgado en Curitiba, Brasil.
- Certificado de Excelencia 2013 por TripAdvisor.
- Premio Traveller's Choice 2013 por TripAdvisor.
- Certificado de Excelencia 2014 por TripAdvisor.
- Certificado de Excelencia 2015 por TripAdvisor.
- Certificado de Excelencia 2016 por TripAdvisor.

A partir de estos 20 años se está produciendo el recambio generacional de la institución; dando lugar en la gestión, administración y conducción, a los tres hijos del fundador: el Ingeniero Miguel Cané (h) (39), Presidente de la empresa y Gerente General, con estudios en administración de empresas, management, ventas y marketing; a la Arquitecta Maricel Cané (34), Directora y responsable de proyectos, obras e infraestructura; y a la Licenciada Melody Cané (26), Directora, Cosmiatra, y estudiante de las últimas materias de la carrera de Nutrición en la Universidad Católica Argentina. El fundador legó en ellos no solo sus mejores conocimientos y aprendizajes, sino también el amor y la pasión por cuidar y mejorar la salud de las personas.

A lo largo de estas páginas compartiremos junto a ustedes, nuestras experiencias resumidas en estas gacetillas médicas, elaboradas gracias al aporte de calificados profesionales de la salud.

Que lo disfruten.

*\*Miguel Cané es actualmente Presidente de la Cámara Argentina de Turismo Médico (CIAPSA), cuyo objetivo es ofrecer a pacientes internacionales toda la gama de programas médicos argentinos y está integrada por las principales Instituciones de Salud del país. Es miembro del Consejo Directivo y de la Comisión Directiva de la Cámara Argentina de Turismo (CAT) y Director General de La Posada del Qenti.*

# Capítulo 1: Nutrición saludable

*“Para una nutrición saludable, es mucho más importante la calidad de las calorías que consumimos, que la cantidad de las mismas”  
Dr. Jorge Braguinsky*





## Porque comemos cuando comemos

Muchas veces nos preguntamos: ¿Por qué cómo? ¿Hambre? ¿Aburrimiento? ¿Ansiedad? Hay tres sistemas que determinan el hecho de comer.

Uno es el sistema homeostático o de necesidad energética; comemos para cubrir con las necesidades de energía de nuestro organismo. Este “hambre real” generalmente se produce cada 3 o 4 horas de la última comida (siempre que las comidas hayan sido completas), de allí la indicación de hacer 4 comidas al día; desayuno, almuerzo, merienda y cena. Cuando comemos el estómago se distiende y comenzamos a sentir saciedad (señal inhibitoria del hambre). Luego cuando éste se vacía, segrega una hormona llamada Ghrelina que le informa al cerebro la necesidad de ingerir alimento nuevamente; a esto podemos llamarlo “hambre real o fisiológico”.

También comemos ante situaciones emocionales, estrés, aburrimiento, frustración, enojo, etc. El vínculo entre comida y emoción lo traemos desde muy temprana edad y lo seguimos asociando a lo largo de toda la vida.

La ingesta de alimentos produce un aumento de dopamina, neurotransmisor que genera calma y placer. Hoy en día el estrés es un determinante de grandes ingestas: utilizamos la comida como “recompensa” después de un día largo de trabajo y perdemos el control de lo que ingerimos.

Diversos estudios muestran que en estas situaciones buscamos carbograsas o “comfort food” ya que éstas evocan un estado placentero desde el punto de vista psicológico.

La mayoría de las veces que comemos ante emociones indeseables lo hacemos de manera inconsciente; de allí la dificultad de poner un límite y dejar de comer. Dopamina es igual a confort y placer, y aumenta también con el ejercicio físico, actividades recreativas y al aire libre. Todo lo que nos genere placer, sea leer, escribir, bailar, pintar, cantar, etc., aumenta nuestro nivel de dopamina.

Lo interesante sería reconocernos en estos estados y no “taparnos” comiendo, ya que esto genera únicamente kilos de más, sin



soluciones, luego de la ingesta y que disminuya la dopamina; la emoción seguirá estando y lo único que generamos comiendo es ocultarla por un tiempo limitado.

Debemos aceptar que nacemos con derecho a comer... ¡y a comer rico! Porque también comemos ante lo hedónico, por señales sensoriales específicas, como el “antojo” de las mujeres embarazadas.

De pronto sentimos unas inmensas ganas de ingerir un chocolate o helado, o si preferimos lo salado un sándwich de jamón crudo, queso y tomate. Hay que recordar siempre que “todo lo prohibido genera más deseo”. Entonces, ante este “hambre específico” disfrute, no se lo prohíba, hágalo de manera moderada, saboreando cada bocado, ya que cuando “tragamos” y no utilizamos los sentidos estamos expuestos al exceso.

Comemos porque vemos, por costumbre, porque tenemos comida al alcance de la mano.

Si estuviéramos más presentes al momento de comer podríamos percibir y sentir por qué comemos. Cuando comenzamos a ser conscientes de qué y por qué comemos, modificaríamos seguramente el tamaño de las porciones y la calidad de las comidas.

Lograr una pérdida de peso adecuada y saludable no es sólo cuestión de kilos. Debemos poner nuestro objetivo en cambiar la relación que mantenemos con la comida. Comer ante la necesidad real de calorías y nutrientes, para cubrir día a día con lo que nuestro cuerpo necesita, haciendo 4 comidas al día y eligiendo lo más sano, teniendo en cuenta lo hedónico, que se manifiesta ocasionalmente, sin prohibiciones ni culpas, sino con placer y moderación: si como lo justo, no hay exceso.

La clave es disociar las emociones a la comida. ¿Cómo? Buscando bienestar y dopamina con otras actividades como el ejercicio, la música, el baile. Para esto es muy importante generar un ambiente seguro en nuestras hogares y el trabajo. Si tenemos gran disponibilidad de alimentos calóricos, carbograsas (galletas, helados, chocolates, pastelería, snack) lo más seguro es que lo comamos porque lo vemos.

Entonces “lo rico” no se lo prohíba... pero no lo tenga en su casa. En la variedad está el equilibrio, cambiar las prohibiciones por la



moderación y el placer de disfrutar cada bocado utilizando todos los sentidos, estando presentes al momento de las comidas y no haciendo otras actividades mientras nos alimentamos (como mirar televisión, trabajar en la computadora, hablar por teléfono, etc.), sería un gran cambio para un estilo de vida más saludable.

## Dieta o cambio de hábitos

Modificar nuestra conducta alimentaria, mantenernos físicamente activos y lograr una buena adaptación al estrés, son los pasos necesarios hacia la erradicación de la obesidad.

Está altamente demostrado que una dieta aislada por más efectiva que esta sea, no alcanza para realizar un adecuado tratamiento.

La palabra “dieta”, ya de por sí impone un límite, “algo que hago por un tiempo”. Lo que debemos incorporar son cambios de hábitos de vida y estos son para siempre.

Recomendaciones básicas para comenzar con los cambios de hábitos:

- Realizar las cuatro comidas principales. Mantiene el metabolismo activo y proveen a nuestro cuerpo de toda la energía necesaria. Establecer anticipadamente los momentos para las cuatro comidas principales según las actividades del día, de esta manera evitará omitir alguna de ellas. Para prevenir períodos prolongados, incorpore colaciones de alimentos en porciones chicas. Así mantiene la saciedad llegando con menos hambre a la siguiente comida, además de permitir un gasto de energía más eficiente.
- Comenzar el día con un desayuno completo en nutrientes y energía. Incluir, lácteos descremados (leche o yogurt, quesos magros), frutas (frescas o jugos), y cereales (panes integrales, galletas bajas en grasas.). Si desea puede incluir mermeladas y dulces, cuidando la cantidad. Está científicamente comprobado, que desayunar contribuye a tener menos hambre en el transcurso de la jornada, posibilitando un mejor nivel de respuesta intelectual, física y emocional.
- Armarse un ambiente seguro de “Autocontrol”. Seleccionar los



alimentos más convenientes para tener a mano y evitar tener a disposición los menos convenientes.

- Incorporar a diario frutas y verduras, crudas y cocidas, variando su tipo y color. De este modo nos aseguramos aporte de fibras, vitaminas y minerales, en pocas calorías.
- Hidratarse a lo largo del día, principalmente a través del agua y con líquidos sin calorías. Infusiones, mate sin azúcar, jugos naturales, caldo de verduras, bebidas y jugos light, en menos proporción.
- Poner nuestro cuerpo en movimiento, para ser físicamente más activos. No solo a través de rutinas específicas de entrenamiento en gimnasio, sino también a través de caminatas espontáneas, subir escaleras, del baile, andar en bicicleta, tareas domésticas, etc.
- Reservar algún momento especial del día o la semana para relajarse de la manera que más nos agrade. A través de buena música, disfrutar de un paseo, una charla con amigos, o todo aquello que nos permita equilibrar emociones y conectarnos con nuestro cuerpo.

## Cómo sostener hábitos alimenticios saludables

En la cotidiana lucha para lograr y mantener el peso corporal en un rango saludable, necesitamos prestar atención a la calidad y cantidad de los alimentos que ingerimos, sin desconocer que nuestra elección es principalmente por preferencias culturales aprendidas desde la infancia y apetito fisiológico. Por esto, cada comida es una oportunidad para poner en práctica recomendaciones que nos conduzcan a sostener hábitos alimentarios más convenientes, en pos de lograr un mejor y placentero estilo de vida.

Puntos clave a tener en cuenta:

- Establecer el momento del día que ocupará cada ingesta, desayuno, almuerzo, merienda y cena, sin realizar otras actividades cuando come (por ejemplo, trabajar, mirar televisión,



consultar su celular o tablet ). Ésto permite que visualicemos y disfrutemos lo que vamos a comer, aumentado la satisfacción de haber comido.

- Es importante evitar el picoteo de alimentos fuera de las comidas, excepto que hayan pasado más de 3 horas de la comida anterior, lo que justifica una colación.
- Preparar el lugar físico para comer lo más agradable posible, sin distracciones estresantes (trabajo, noticieros) evitar comer parados o en el mismo escritorio o lugar de trabajo.
- Prepararnos para “registrar” con todos nuestros sentidos lo que nos disponemos a ingerir, para que éstos envíen la información al cerebro y logremos una buena estimulación del tubo digestivo y de las sensaciones placenteras y de saciedad. Disfrutar la comida desde su apariencia, su aroma, su sabor y textura, y en cada bocado permitir que el alimento recorra toda nuestra boca, para aumentar el contacto con las papilas gustativas, que enviarán el mensaje al cerebro a nuestro centro de saciedad.
- Elección de alimentos más convenientes para satisfacer nuestro apetito aportando los nutrientes y energía necesarios y adecuados.
- Elegir alimentos que otorgan saciedad, con baja densidad calórica (menos calorías en más volumen) y con menor índice glucémico, (es decir que eleven lentamente el azúcar en sangre). Esto se logra incorporando a nuestra comida, alimentos ricos en fibra y agua, como las verduras y frutas, cereales integrales y legumbres, y alimentos proteicos como las carnes magras, clara de huevo, lácteos descremados. Otra forma de lograrlo es elegir preparaciones con gelatinas sin sabor o en postres que tengan gelatinas light o claras batidas, que aportan volumen con mínimas calorías. Limitar alimentos muy concentrados en azúcares, grasas y sal.

Para facilitar la elección de los alimentos podemos utilizar la información del etiquetado nutricional: los más convenientes son aquellos que nos aportan por porción no más de 120 calorías, no más de 3 gramos de grasas totales y no más de 1 gramo de sodio,



mientras que los alimentos menos convenientes son los que nos aportan por porción más de 150 calorías, más de 5 gramos de grasas totales y más de 3 gramos de sodio. Es necesario que los más convenientes sean los que elijamos a diario controlando las cantidades y los menos convenientes los consumamos en cantidades muy controladas y con menor frecuencia.

Por todo esto le proponemos cambiar las prohibiciones por la moderación, la monotonía por variedad, la culpa por placer de disfrutar cada comida, el descontrol por equilibrio y armonía, la magia por información cierta y clara, alimentos buenos o alimentos malos por buenas prácticas que fusionan sabores, saberes y placer, para un estilo de vida saludable.

## De qué hablamos cuando decimos light / diet

Los alimentos diet y light surgen en la década del 80, cuando se comienza a emplear la sacarina en reemplazo del azúcar, entrando al mercado dirigidos a personas que querían bajar de peso, con buena aceptación debido a que son denominaciones empleadas a nivel internacional.

Es frecuente ver que los consumidores relacionan la palabra diet, light o dietético con alimentos pensados para la reducción de peso. El Código Alimentario Argentino, define a los alimentos dietéticos como aquellos que han sufrido alguna modificación en su composición y que son destinados a satisfacer necesidades particulares de nutrición y alimentación de determinados grupos poblacionales, por este motivo no necesariamente son productos reducidos en valor calórico, podríamos citar ejemplos de productos fortificados, alimentos modificados en su composición glucídica/ lipídica, energética etc.

En el año 2004 se normalizó el uso de la Información Nutricional Complementaria, para rótulos y avisos publicitarios; esto permitió utilizar la palabra light para diferenciar un alimento que es diferente a otro similar o característico, y que tiene una reducción al menos de un 25 % de algunos de sus componentes.

La palabra Diet, no fue incluida dentro de los términos, por generar confusión entre los consumidores. En esta resolución se autoriza



al uso de determinados términos para resaltar una característica importante que lo haga diferente al alimento tradicional, como el contenido de nutrientes y/o valor energético, o para comparar alimentos similares. Dentro de los términos contemplados se encuentra el atributo Light (bajo, leve, reducido, liviano). Estos se pueden aplicar al valor energético total, carbohidratos, azúcares, grasas totales, saturadas, colesterol y sodio.

Cuando el consumidor compra estos productos debe prestar atención a estas alegaciones/ rótulos. La norma exige que en la proximidad del término se especifique el nutriente y/o el valor energético, al que hace alusión el término. En resumen, un alimento que indique que es light no significa necesariamente que sea bajo en calorías, sino bajo en algunos de los nutrientes al que se refiera. En términos prácticos, si un alimento señala ser reducido en calorías, también debe decir que contiene un “25 % menos de calorías” que el alimento de referencia.

Recomendaciones para los consumidores:

- Como primera medida, lea las etiquetas o productos alimenticios a comprar.
- Para cuidar su salud, prefiera los alimentos, livianos, bajos o reducidos en grasas y calorías.
- Elija alimentos que son buena fuente de calcio, hierro, fibras dietéticas o ácido fólico.
- Lea los ingredientes o aditivos que contienen los alimentos, para identificar alergias alimentarias. En las tablas de composición nutricional de cualquier alimento es por 100 grs., y por la porción de consumo especificada.

Fuente: ANMAT

## Un plan alimenticio ideal

Para construir una alimentación saludable que nos permita gozar de buena salud necesitamos incorporar más de 40 nutrientes diferentes, a través de la ingesta de una amplia variedad de alimentos



que se agrupan en 6 categorías, según las sustancias nutritivas que predominan en cada uno de los alimentos, ya que un solo alimento no puede proporcionarnos a todos ellos.

Los alimentos según la mayor cantidad de sustancias nutritivas que poseen se distribuyen de la siguiente forma:

- Grupo 1: Cereales, derivados y legumbres secas
- Grupo 2: Frutas y verduras
- Grupo 3: Queso, leche y yogurt
- Grupo 4: Carnes y huevos
- Grupo 5: Aceites y grasas
- Grupo 6: Azúcar y dulces

Para que la alimentación sea saludable, es importante consumir a diario cantidades moderadas de alimentos de cada uno de los grupos mencionados para controlar la ingesta de calorías y garantizar el ingreso equilibrado de nutrientes, así como también es imprescindible programar los horarios de cada una de las comidas para asegurarse de no saltar ninguna y evitar así carencias de nutrientes, ya que no cubren o compensan su aporte las comidas posteriores.

Complementando las recomendaciones anteriores cabe destacar: La importancia de consumir de 3 a 4 porciones de lácteos por día para mantener la fortaleza de los huesos.

La fibra que aporta la ingesta diaria de cereales integrales, 2 porciones de verduras y 3 unidades de frutas, que de ser bien toleradas puedan consumirse con cáscara, ayudan a bajar el colesterol y mejoran el tránsito intestinal.

El incremento del consumo de pescados magros cocidos al horno, al vapor o grillados, dos veces por semana, contribuye a bajar o a mantener el colesterol dentro de valores adecuados.

Se debe beber bastante cantidad de agua entre comidas, de 6 a 8 vasos por día. Si consume bebidas alcohólicas, hágalo con moderación y prefiera bebidas que no contengan azúcar.

Reduzca el consumo de sal. Recuerde que los alimentos industrializados la contienen en cantidades considerables.

Realice actividad física de forma periódica, según sus posibilida-



des, ya que combinada con una alimentación equilibrada y balanceada, lo ayudará a lograr o mantener un peso saludable y a lograr un buen estado físico.

Es importante que a partir de este momento pueda repensar y cambiar de manera positiva sus rutinas de alimentación y actividad física, trazándose nuevos objetivos que sean posibles de alcanzar; mientras recorre este camino.

Sea realista; establezca cambios en sus hábitos de forma gradual y a la vez recuerde ser flexible. Permítase ampliar sus gustos alimenticios para poder disfrutar de los beneficios de una mayor variedad de alimentos.

## Los beneficios de consumir frutas y verduras

La Organización Mundial de la Salud, recomienda consumir 5 porciones de frutas y verduras al día. Las hay de diferentes colores y cada una anuncia riquezas nutricionales diferentes. Las vitaminas, minerales, fibra y fitoquímicos presentes en estos alimentos son fundamentales para el buen desarrollo y funcionamiento del organismo. Cinco razones para comer cinco porciones:

1. La vitamina C presente principalmente en los cítricos como el kiwi, naranja, pomelo, limón y en vegetales como el brócoli y repollo; tiene un alto poder antioxidante, contribuye a la absorción del hierro de origen vegetal y ayuda a prevenir infecciones.
2. El color naranja de la zanahoria, zapallo y el verde oscuro de la espinaca, acelga y brócoli indican cantidades de betacarotenos, precursor de la Vitamina A, esencial para la salud de la piel, cabello, dientes y ojos; si bien la Vitamina E está presente, en mayor cantidad, en los aceites vegetales, también podemos encontrarla en alimentos como la palta, brócoli y espinaca; gran aliada de nuestra piel ya que contribuye a reducir la acción causada por radicales libres.
3. Con respecto a los minerales se destaca al potasio, mineral que ayuda a regular el balance de agua en el organismo y mantener la presión sanguínea en valores normales. Se en-



cuentra principalmente en la banana, naranja, kiwi, achicoria, acelga y melón. También el magnesio es un mineral importante para la utilización de energía, y lo encontramos en hortalizas de hojas verdes.

4. Los fitoquímicos que abundan en las frutas y verduras, tienen alto poder antioxidante y son los responsables del color de estos alimentos.
5. Junto con los cereales integrales, estos alimentos son los que mayor cantidad de fibra poseen, nutriente indispensable para el buen funcionamiento del intestino. Consumir fibra en todas las comidas, ayuda a disminuir la absorción de glucosa y los niveles de colesterol sérico.

## El desayuno saludable ideal

¡Un buen desayuno para comenzar el día con mucha energía!

Existe un vínculo directo entre un buen desayuno y su desempeño durante la mañana. Una de las principales ventajas de un desayuno balanceado es que le permite programar el resto de las comidas diarias regulares, evitando las “picadas” entre comidas. Un desayuno balanceado también implica variedad y un montón de sabores sin caer en la monotonía de la tostada con queso y dulce. El desayuno es la única manera de asegurar que su cuerpo obtenga todos los nutrientes desde las primeras horas de la mañana para llevar a su cerebro energía en forma de azúcares que serán utilizados inmediatamente .

La comida más importante del día debe contener los diversos grupos de nutrientes. De esta manera hará del desayuno una fuente de energía y bienestar.

Un desayuno completo debe incluir:

- Un producto lácteo (fuente de proteínas, para sostener músculos, órganos y dar sensación de saciedad), puede ser leche, yogurt o quesos, leche de almendras, queso tofu, o huevo, jamón natural magro.
- Cereales, alimento clave que proveer carbohidratos como



fuentes de energía . Preferir los integrales ya que por su fibra aportan más vitaminas y minerales, ayudan a disminuir los niveles de colesterol y triglicéridos y proporcionan mayor saciedad.

- Las frutas aportan vitaminas, antioxidantes y fibras, esenciales para una buena digestión. Sugerimos consumirlas con su cáscara. Los jugos de vegetales o clorofila también son una excelente opción .

Siempre tenga presente la moderación y la variedad a la hora de preparar sus alimentos. Revitalice sus días con un buen desayuno.

## Cómo mejorar el metabolismo

¿Cómo funciona exactamente nuestro metabolismo y qué medidas debemos tomar para que los alimentos ingeridos sean utilizados en función de nuestra salud?

Muchos problemas de salud comienzan con la alteración del metabolismo y sólo de nosotros depende mantenerlo estable. Las pautas son simples y debemos implementarlas desde pequeños.

¿Nuestro metabolismo es siempre el mismo? Claro que no. Éste puede alterarse por diversos factores, entre ellos no implementar y no sostener en el tiempo buenos hábitos alimentarios. La mejora de una enfermedad metabólica o Clúster depende en gran medida de un significativo descenso de peso o de incorporar las pautas de comer moderadamente.

Para entender un poco más el funcionamiento de nuestro organismo tenemos que remontarnos a 1962 cuando se descubrió el gen ahorrador o egoísta, llamado así porque desde la época de la prehistoria el organismo humano se dedica a ahorrar grasas para gastar como energía. La activación de ese gen puede darse simplemente por herencia o por un episodio de estrés severo o depresión.

En el momento en que el organismo guarda reservas como grasas comienzan los esfuerzos de la glándula tiroidea y del páncreas, y el hígado se llena de grasa aumentando la función renal y acu-



mulando grasas en las arterias; lo que lleva al aumento de los triglicéridos y del colesterol total y a la disminución de las HDL (lipoproteínas de alta densidad o colesterol bueno).

Por eso, es vital inculcarles a nuestros hijos desde pequeños el hábito de realizar actividad física, brindarles una rica y buena alimentación, y enseñarles a ocupar sus mentes con actividades que proporcionan altas dosis de endorfinas que les otorguen placer para no canalizar sus ansiedades con la comida u otras adicciones.

Además, para conservar nuestro metabolismo estable es importante organizar los hábitos alimentarios en base al ciclo circadiano. Éste constituye el reloj biológico humano que regula las funciones fisiológicas del organismo para que sigan un ciclo regular que se repite cada 24 horas, y que se ve afectado por factores externos como el amanecer, el atardecer y la noche.

Nuestro principal reloj biológico se encuentra en el cerebro y es una agrupación de neuronas que se ajusta por la luz solar que llega a nuestra retina y transmiten información para regular nuestro ciclo circadiano. También hay relojes biológicos en otros órganos como el pulmón, el corazón, el hígado, el riñón y el páncreas; aunque todos están sincronizados por esta agrupación de neuronas para que nuestras células respondan a un patrón de 24 hs.

Durante el desayuno y el almuerzo nuestro metabolismo está en su máxima expresión, gastando casi la totalidad de nuestras ingestas como energía y captando todo lo que ingresa para absorberlo, sin saber qué se está gastando. Es el momento ideal para tratar de ingresar alimentos que en otros horarios podríamos restringir.

Por el contrario, durante la merienda y la cena el metabolismo está entrando en reposo y absorbe la mayor cantidad de la ingesta guardándose como reserva grasa. Todo lo que no le demos antes a nuestro organismo que reconozca para ahorrar como reserva, lo va a pedir en este horario y nos llevaría a alterar el metabolismo. Nunca debemos olvidar que conservar nuestro metabolismo estable es lo que nos brinda bienestar general.



## Claves para acelerar el metabolismo:

1. Buen descanso nocturno no sólo en horas sino en calidad.
2. Crear y sostener en el tiempo buenos hábitos en la alimentación.
3. Realizar diariamente actividad física aeróbica y anaeróbica intercalada.
4. Saber elegir los alimentos necesarios para una buena alimentación.
5. Nunca elegir los alimentos para ingerir según sus calorías.
6. Conocer el momento del día donde poder incorporar cada alimento.
7. Tener un estricto control de las porciones de alimentos para ingerir.
8. Realizar actividades recreativas para la mente y el cuerpo.
9. Mantener una buena hidratación oral.
10. Tener presente que una buena salud física ayuda a tener una buena salud mental.

## Claves para un plan alimenticio bajo en sodio

Diversos organismos mundiales de promoción de la salud, como la OMS, insisten cada vez más en la disminución del consumo diario de sal para prevenir y/o controlar la hipertensión arterial. Son vastos los estudios científicos que avalan dicha recomendación, y demuestran además la asociación de esta “silenciosa” enfermedad con otras del sistema circulatorio.

La presión arterial es la que ejerce la sangre como fluido sobre las arterias. La hipertensión arterial es una enfermedad de la pared arterial, caracterizada por el aumento de la presión en forma crónica, alterando la estructura y función de dichas arterias. A mayor presión arterial, existe más riesgo de padecer problemas cardiovasculares. La reducción de la ingesta diaria de sal es una de las principales recomendaciones junto con otras modificaciones del estilo de vida como mantener un peso saludable a través de una adecuada alimentación, ser activo físicamente, disminuir el estrés, y disminuir el consumo de alcohol.



La recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) es de no más de 5 gramos de sodio por día, en nuestro país, el consumo es de 12 gramos diarios. Pero el sodio no sólo se encuentra en la sal de mesa; es componente de diversos conservantes, edulcorantes, saborizantes y otros aditivos alimentarios. Un gran consumo de alimentos procesados o productos industrializados o de productos con alto agregado de sodio como los productos de copetín, bocadillos, etc., estarán relacionados con una alta ingesta de sodio sin que lo tengamos en cuenta realmente.

Es importante que tomemos una actitud responsable frente al consumo de sodio, eligiendo productos reducidos en su contenido, leyendo la información nutricional o los ingredientes de los productos para descubrir “ese sodio oculto” de los aditivos:

- Evitar el agregado de sal común mientras se cocina
- Reemplazar la sal por hierbas y especias y evitar llevar el salero a la mesa.
- Disminuir el consumo de alimentos preparados y en conserva, así como fiambres, embutidos y quesos duros.
- Aumentar la ingesta de frutas y vegetales e incluir lácteos descremados, disminuir la ingesta de alcohol
- Realizar actividad física en forma regular

Estas recomendaciones generales junto a un chequeo clínico frecuente son pilares para prevenir la hipertensión arterial y sus enfermedades asociadas, para el logro de una mejor calidad de vida.

## Alimentos industrializados, enemigos de la salud

Los alimentos industrializados, a diferencia de los naturales, son los que han sido sometidos a diferentes procesos de fabricación y elaboración, para que permanezcan en buen estado de conservación, aún después de un tiempo de ser producidos.

El moderno estilo alimentario industrializado, genera en gran medida, las bases de un desorden sistemático que altera negativamente nuestra función metabólica y a todo el organismo en

general. El procesamiento industrial afecta sustancialmente a los principales alimentos, privándolos de nutrientes fundamentales y además agrega sustancias indeseables, siendo las fibras una de las víctimas principales en los procesos industriales de refinación. En el año 1900 las causas de muerte en EE.UU. eran en orden de importancia: Tuberculosis, Neumonía, enfermedades diarreicas, cardíacas, hepáticas, cáncer, bronquitis, y difteria. 100 años más tarde, con la introducción de los alimentos industrializados con azúcares, edulcorantes, sales, conservantes, antibióticos, colorantes y toda una serie de químicos; incluso en algunos casos adictivos; sumado a la proliferación de comidas rápidas, han alterado junto a otros factores el orden de importancia de las causas de muerte. Hoy el orden es: enfermedades cardíacas, cáncer, enfermedades pulmonares, accidentes, diabetes, suicidios, afecciones renales y hepáticas. Éstas enfermedades tienen, en muchos casos, un denominador común, la mala alimentación y el sedentarismo.

La Industria Alimentaria es hoy una poderosa corporación. Se ha incrementado enormemente la producción de comidas rápidas, tales como hamburguesas, pizzas, enlatados, y alimentos pre-cocidos, que se venden en supermercados. Tenemos carnes de animales criados en corral con excesos de antibióticos y productos nocivos. Gaseosas y bebidas con químicos que afectan la función metabólica. Enorme cantidad de alimentos con azúcares refinados.

Esta Industria produce en EEUU más del doble de las calorías que sus ciudadanos necesitan, que por supuesto logran comercializar elaborando estrategias de marketing costosísimas y en muchos casos engañosas. Logrando en algunos casos, confundir a la población, como se hizo con los cigarrillos. Muchos de los capitales que explotaban el tabaco, hoy migraron a la industria alimentaria, privilegiando el negocio económico que representan, en contra de la salud de las personas o, al menos, sin el control debido.

- Alimentos enlatados: con el fin de preservar su sabor y textura, casi la totalidad de los alimentos enlatados contienen altas concentraciones de sal como conservante, lo que los vuelve opciones no recomendables, sobre todo para los hipertensos.



Lo mismo en el caso de los vegetales procesados como son los purés o cremas de verduras en sobre.

- Frutas enlatadas: todas estas versiones industriales contienen conservantes en base a la sal y azúcar. En el caso de las conservas de frutas, cuentan con azúcar agregada o jarabe de glucosa, transformando la fruta en un verdadero almibar pobre en fibra y nutriente. Las glaseadas (frutas confitadas) poseen jarabes que las vuelven mucho más dulces de lo que realmente son. Estos alimentos son muy perjudiciales para los diabéticos.
- Pan: En nuestro país se consume más el pan de panadería, que el envasado (moldes). Sin embargo, hay que saber que se trabaja con premezclas de harina que contienen altas concentraciones de conservantes, sal y emulsionantes, por lo que se recomienda limitar el consumo de pan, siempre prefiriendo las versiones integrales y caseras.
- Aderezos y snacks: muy comunes en las góndolas modernas. Las mayonesas y productos similares contienen muchos aditivos. El ketchup no reemplaza la salsa de tomates, de hecho, es una versión que contiene, sal, aditivos y conservante y poco valor nutricional. Los snacks (papas fritas, palitos salados, etc.) contienen mucho sodio y generan una conducta adictiva.

Una forma muy común de conservar los alimentos es someterlos a una alta congelación, sin embargo, algunas bacterias sobreviven en alimentos congelados durante algunos meses incluso. Las frutas y los zumos conservan algo de vitamina C durante el congelado, pero las verduras la pierden.

Es importante incorporar nuevos hábitos de vida y entre ellos privilegiar el consumo de productos naturales de estación, para favorecer una alimentación más saludable. Nuestra función metabólica trabajará más eficientemente, nuestro sistema inmunológico se revitalizará, y evitaremos el riesgo de contraer muchas enfermedades.

## El peligro de consumir gaseosas

Numerosos estudios muestran una asociación entre el alto consumo de gaseosas y el aumento en las cifras de sobrepeso u obesidad. Cuando repetimos una conducta, con el tiempo esta se vuelve hábito, y en el caso del consumo diario de bebidas gaseosas no sería este un hábito saludable.

En los últimos años se ha incrementado el consumo de bebidas endulzadas con jarabe de maíz de alta fructosa (JMAF) acompañado por una gran variedad, ya que existen bebidas de todos los colores y gustos como uno se imagine, y disponibilidad.

El exceso y la ingesta diaria de gaseosas y aguas saborizadas endulzadas con JMAF conlleva a un exceso calórico que con el tiempo se traducirá en un aumento del tejido adiposo, con los riesgos que esto genera a la salud. Por otro lado, al consumir este tipo de alimentos se disminuye la ingesta de agua, vital para el buen funcionamiento del organismo.

Decir que un solo alimento es la causa del crecimiento en las cifras de Obesidad no sería lo óptimo, pero sí es importante que se conozca que tomar gaseosas y aguas saborizadas con azúcar a diario predispone a un aumento de peso y muchas contienen sustancias que interfieren en la absorción de otros nutrientes, por esto se consideran de baja calidad nutricional.

Pensemos que los adultos tenemos la posibilidad de elegir, pero a nuestros niños ¿quién le fomenta los buenos hábitos? ¿Elegimos por ellos?.

## Eliminando el “efecto gaseosas”

Un informe difundido por Euromonitor Internacional (consultora dedicada al estudio de consumo) muestra que Argentina es el país de mayor consumo de gaseosas, luego siguen Chile, México y Estados Unidos. Otros estudios marcan una fuerte asociación entre el aumento en el consumo de gaseosas y el crecimiento en las cifras de obesidad.

Cada día encontramos gran variedad de gaseosas, disponibles en el mercado en forma de bebidas azucaradas con gas, aguas sabo-



rizadas, té para ingerir frío, etc. Todas estas contienen gran cantidad de jarabe de maíz de alta fructosa (jmaf) por lo que, el exceso y la ingesta diaria, predisponen a un extra de calorías que con el tiempo se traducirá en un aumento significativo de peso. Un vaso (200 cc) de estas bebidas, contienen entre 20 a 25 grs. de azúcar o sea entre 4 a 5 sobres de azúcar por vaso que ingerimos.

Si bien la innovación en edulcorantes artificiales ha permitido reducir la ingesta de calorías provenientes de las gaseosas comunes, no debemos olvidar que también contienen sustancias como cafeína, ácido fosfórico, colorantes artificiales, entre otros, que interfieren en la absorción de nutrientes; lo que las hace un alimento de baja calidad nutricional.

Por otro lado, consumir este tipo de bebidas disminuye la ingesta de agua, vital para el buen funcionamiento del organismo. Muchas gaseosas se promocionan como “naturales” y no lo son. Que se haya endulzado con un edulcorante natural no significa que no tenga otros ingredientes como por ejemplo azúcar, lo que no lo hace un alimento saludable para una persona diabética, es por eso que le sugerimos lea la etiqueta con la información nutricional de las gaseosas; preste mayor atención al contenido en azúcar y compárelo con los gramos de azúcar que tiene un sobre; Ejemplo: si una porción (200 cc) tiene 22 gramos eso es equivalente a 5 sobres de azúcar y a 25 sobres en un litro.

Es muy importante, en épocas de tanto calor, que los niños y adultos mayores (grupos vulnerables) no reemplacen el consumo de agua por el de gaseosas ya que estas no hidratan como el agua, lo que genera un cuadro de deshidratación.

Elegir este tipo de bebidas solo ocasionalmente, que no sean parte de la alimentación diaria, moderar la ingesta y evitar fomentar a los niños su consumo, sería óptimo. Cuando repetimos una conducta, con el tiempo esta se vuelve hábito, y en el caso del consumo diario de bebidas gaseosas, no sería un hábito saludable.

## Cómo evitar la comida rápida

Fast food son los alimentos que aportan, lo que los nutricionistas y médicos llamamos, “calorías vacías”. Son alimentos con un alto



contenido calórico y bajo nutricional, con un elevado porcentaje de azúcares simples, sodio, grasas saturadas y numerosos aditivos alimentarios, como potenciadores del sabor (glutamato monosódico), colorantes (tartrazina), todos estimulantes del apetito y la sed, provocando un efecto adictivo en nuestro organismo.

Esto tiene su origen en la industrialización alimentaria donde se priorizan sus intereses económicos al valor nutricional de las preparaciones, de fácil elaboración y conservación, con un precio relativamente bajo, que con publicidad llega de forma masiva y al alcance de todos.

Por el contrario, slow food o alimentación natural, no es más que un volver a las raíces para conectarnos con cada proceso de nuestros alimentos para poder nutrirnos.

Consejos para cambiar del fast food al slow food:

1. Los enlatados pierden fibra y nutrientes esenciales, con conservantes y aditivos que entorpecen la absorción de los nutrientes como el hierro, las legumbres y hortalizas que tienen gran cantidad de sodio y las frutas poseen mucha azúcar para preservarlas. Se pueden comprar frescas las verduras y frutas, la mayoría se puede freezar. Las legumbres sólo requieren hidratación.
2. Las gaseosas tienen alto contenido de azúcar, las versiones light o diet tienen edulcorantes asociados hoy en día a la diabetes. La mejor opción es el agua o jugos naturales que dan más saciedad y aportan nutrientes esenciales.
3. Las galletitas/facturas son ricas en grasas saturadas, azúcares simples, con mucho sodio. Se pueden reemplazar con cereales, frutas deshidratadas, frutas secas.
4. Las frituras incorporan una gran cantidad de grasas, peor por la reutilización del aceite. Se debe cocinar al vapor, hervido, o al horno.
5. El pan y las masas con harinas blancas, las más industrializadas, los panes más “esponjosos” son los más hidrogenados. Aportan grasas y azúcares. Cambiar por productos realizados con harinas integrales, con semillas variadas.
6. Los azúcares simples, cuanto más blancos y refinados, solo



aporta calorías. Se deben consumir de ser necesario azúcares integrales, negra, mascabo, estevia, miel.

7. Las bebidas alcohólicas, especialmente bebidas blancas y dulces. Solo aportan calorías. Se pueden beber con moderación vinos tintos y bebidas blancas extra brut.
8. Los fiambres y quesos duros aportan grasas hidrogenadas que elevan el colesterol y nos engordan. Se reemplazan fácilmente por fiambres magros y quesos sin grasas.
9. Los postres están realizados con azúcares simples y cremas. Hay que acostumbrarse a incorporar las frutas como postres.
10. Las golosinas aportan muchas calorías con azúcares simples y grasas aun en pequeñas porciones. Se pueden elegir las que vienen sin azúcares, con pocas calorías, incluso chocolates con altos porcentajes de cacao.

## Embutidos: ¡nunca más!

Después de que la OMS advirtiera sobre los perjuicios del consumo de carnes rojas y embutidos saltaron las alarmas. ¿Cómo equilibrar el gusto sin riesgos?. ¿Nunca más un bife?. ¿Adiós a la picada entre amigos, sobre todo, los argentinos que nos vanagloriamos de nuestras carnes y tenemos un gran consumo anual?. La OMS fue determinante y estos son los alimentos que entran dentro de la condena:

- Carnes rojas: se refiere a todos los tipos de carnes de músculo de mamíferos tales como carnes de res, ternera, cerdo, cordeiro, carnero, caballo y cabra.
- Carnes procesadas: se refiere a carnes que han sido transformadas a través de salazón, curación, fermentación, ahumado u otros procesos para potenciar el sabor o mejorar la conservación. La mayor parte de las carnes procesadas contienen cerdo o ternera, pero también pueden contener otras carnes rojas de aves, vísceras o subproductos cárnicos como sangre.

En cualquier caso, es importante recordar que el riesgo adicional de estos alimentos para una persona es limitado. Según reconoce

incluso la IARC (Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer) en un comunicado, en concreto, calcula que el consumo diario de 50 gramos de carne procesada aumenta el riesgo de cáncer colonrectal en un 18%. Pero ese consumo ha de ser continuo, durante años, para tener ese efecto. Esto supone que para un individuo el riesgo es pequeño, pero aumenta con la cantidad consumida, explica Kurt Straif, responsable del estudio monográfico de la OMS. Dado el alto consumo de este tipo de alimentos en muchos países añadió que “hay un impacto en la incidencia global del cáncer importante para la salud pública”.

Entonces calculemos: ¿Cuántas porciones diarias consume de este tipo de productos?. ¿Dos o tres salchichas por día, tres o cuatro fetas de mortadela o de salame de milán o jamón?. ¿Consume una hamburguesa por día?. Y si no consume diariamente este tipo de productos: ¿Come una o dos porciones de carne de vaca por día?.

En cualquiera de estos casos es importante mencionar que la cantidad diaria excesiva de alguno de estos productos sería el problema.

Si en nuestra alimentación semanal incorporamos dos o tres veces carnes rojas en cantidades de no más de 200 gramos bajaríamos muchísimo el riesgo. Si reemplazamos la proteína de origen animal por proteína vegetal tales como la soja, las legumbres o el gluten (seitán), no solo bajamos el riesgo de cáncer, sino también, reducimos riesgos cardiovasculares, ya que bajamos los índices de grasas saturadas y del colesterol.

Si incorporamos pescado dos o tres veces por semana reducimos riesgos cancerígenos y, lo que es más importante, la incorporación de fibra vegetal: verduras y frutas de todo tipo y de época (3 frutas por día y 2 porciones de vegetales) y, al menos, una de esas porciones debe ser cruda. Esto ayudará a limpiar nuestro colon de residuos, lo que contribuye a bajar los riesgos de cáncer.

En un comunicado, la Federación Europea de Asociaciones Cárnicas (CLITRAVI) advierte que “no es un único grupo de alimentos específicos por sí mismo el que define los riesgos asociados con la salud, sino la dieta en su conjunto, junto con algunos otros factores”. De hecho, aseguran que el riesgo relativo de cáncer co-



lorrectal, derivado del consumo de productos cárnicos, es menor que el producido por otros factores de riesgo tales como enfermedades de colon, falta de actividad física y el tabaco. Y factores ambientales como el aire exterior e interior, contaminantes, así como contaminantes del suelo y del agua, han mostrado valores de riesgo mucho mayores en diferentes tipos de cáncer.

Por otro lado, para lograr una alimentación saludable recomendamos, además, regresar a las fuentes de la cocina casera elaborada con métodos sanos y evitando comidas rápidas que contengan este tipo de alimentos en cuestión.

## Mindful eating: Una nueva forma de comer

¿Cuántas veces quiso controlar su peso?. ¿Cuántos tratamientos realizó? ¿Cuáles le han dado resultados duraderos?. Si su respuesta es que casi toda la vida luchó con su peso, probó gran cantidad de tratamientos sin conseguir resultados, definitivamente hay algo que no está funcionando.

Esto es porque el problema del peso no está solamente en los alimentos, ni en la cantidad de ejercicio que realicemos, ni en nuestro cuerpo. El problema es que buscamos una y otra vez afuera lo que debemos encontrar dentro de nosotros mismos. Para que se produzca un cambio verdadero y para siempre, éste debe venir desde nuestro interior, desde nuestro “ser consciente” y no desde el exterior, desde el “deber hacer” tal o cual cosa.

Internamente sabemos que debemos cambiar los hábitos alimentarios, variar los alimentos, comer menos hidratos, más fibra etc. pero... no lo hacemos.

Sabemos que debemos hacer más actividad física pero no logramos sostenerla en el tiempo.

Sabemos que debemos tomar más líquido, pero no nos hidratamos.

Sabemos que debemos mejorar nuestra calidad de vida, pero no lo llevamos a la práctica.

Muchos tratamientos nos dicen lo que “debemos” hacer y nos dan una serie de indicaciones como si fuera una receta magistral. Pero el fracaso de estos radica en que buscan “imponer” hacer algo que



muchas veces no encaja con nuestra individualidad, con el ser único que somos cada uno de nosotros.

Un tratamiento exitoso debería ser aquel que:

- Permita un abordaje amplio de nuestro problema con el peso y la comida.
- Que nos ayude a tomar conciencia de cómo nuestra relación con la comida se encuentra condicionada por múltiples factores: nuestra historia, el ritmo de vida que llevamos, factores individuales, familiares, sociales y emocionales entre otros.
- Que nos permita sintonizar con nosotros mismos, con nuestros valores, con el verdadero sentido de lo que hacemos y porque.
- Que nos enseñe que el comer, es un verdadero encuentro con el alimento y que no sólo nutrirá nuestro cuerpo sino también nuestro ser.
- Que nos permita aceptarnos tal cual somos, que nos enseñe a querernos, valorarnos y respetarnos cultivando así nuestra autoestima.
- Si lo que buscamos es un cambio duradero debe calar en lo más profundo en nuestras vidas.

Mindfulness o atención plena es prestar atención con intención a la experiencia del momento presente (pensamientos, sentimientos y sensaciones físicas) sin juzgar, con curiosidad, apertura y aceptación.

Mindfulness aplicado a la alimentación y al control de peso, se llama Mindful eating o alimentación consciente y supone aplicar esa cualidad de atención al proceso de comer, a todos los sabores, olores, pensamientos y sensaciones que surgen durante la comida. Mindful eating puede ayudarnos a hacer un cambio profundo ya que se trata de un proceso natural y orgánico, de lo más avanzado en curación natural.

Permitiéndonos:

- Tomar conciencia de qué comemos, cómo comemos y porqué comemos.
- Darle una respuesta diferente a nuestras necesidades y dejar



de comer de forma automática o compulsiva.

- Sintonizar con las sensaciones de nuestro cuerpo permitiéndonos diferenciar el hambre verdadero del hambre emocional, del hambre por aburrimiento, por estrés, por tristeza, enojo, etc. Y a buscar alternativas en nuestro interior, no impuestas desde afuera.
- Hacer elecciones más conscientes e intuitivas, mejorando nuestros hábitos y cuidando así nuestro cuerpo.
- Nos enseña a tratarnos con amabilidad y a dejar de sentirnos culpables ante algunos alimentos.

Si bien Mindfulness es una nueva tendencia con respecto a la salud, su origen se basa en una práctica muy antigua de hace más de 2500 años constituyendo la esencia fundamental de las prácticas de meditación budistas, que durante los últimos 40 años se está integrando a la medicina y psicología occidental.

## Ni brunch, ni brinner

Hay modas “gastro” que causan un gran problema a la salud, alteran nuestros relojes biológicos y elevan el colesterol y la glucemia. ¿Por qué hay que seguir prefiriendo las cuatro comidas diarias tradicionales?

El brunch, un neologismo surgido de la unión de breakfast (desayuno) y lunch (almuerzo), consiste en una comida realizada por la mañana entre el desayuno y el almuerzo.

Ya algunos restaurantes y hoteles sirven un brunch, en especial los domingos y días festivos desde las 10 de la mañana hasta las 4 de la tarde. Se los utiliza, por ejemplo, “para reuniones”, “para prolongar exposiciones” y “para domingos y feriados”.

¿Sus principales inconvenientes? No contabilizamos la cantidad que ingerimos, ya que estamos concentrados en alguna charla y hablamos mientras comemos sin ver ni masticar bien los alimentos.

Aparte de significar un problema enorme para nuestra salud, como el aumento del colesterol y las grasas en sangre, eleva la glucemia o azúcar en sangre. Esto a su vez influye en una exagerada liberación del flujo de insulina por parte del páncreas, y que las

glándulas funcionen de una manera no propia ante el abundante ingreso de calorías en un horario en que no debería haberlo.

A nuestro cerebro, que con el desayuno se llena de fósforo y funciona a pleno, en este horario la entrada exagerada de hidrogenados y grasas lo obligaría a ceder su flujo sanguíneo a otros órganos intermediarios en la digestión y no, por ejemplo, a nuestros músculos, sumiendo a nuestro cuerpo en una sola cosa: dormir. ¡La siesta! ¿Pero a qué hora? Estaríamos alterando todo nuestro ciclo circadiano y los relojes biológicos cerebrales y del resto del cuerpo, lo que desorganizaría todo nuestro metabolismo.

No sólo es cuestionable el horario, sino también los alimentos elegidos; por ejemplo: huevos escalfados, pan tostado o frito con base de bacon frito, acompañado de salchichas y para beber ¡un Bloody Mary! Además, ya muchas personas lo toman como un “tentempié” a media mañana... ¡después del desayuno!

Este es otro intento de la industria alimenticia del fast food... con sus hidrogenados, para que sigamos siendo adictos, poniendo de moda algo que creemos novedoso y sin embargo no deja de ser lo mismo cambiado de horario y sin importarles nuestra salud en absoluto.

Y ahora, el brinner...

Después del brunch, los croutons, los cupcakes y todas las modas, algunas impronunciabiles, que alternativamente entraron y salieron de la mesa como falsas panaceas, atención, ¡llega el brinner! A mitad de camino entre la cena (dinner) y el desayuno (breakfast), la última tendencia “gastro” consiste en cenar el desayuno: “breakfast for dinner”.

Desde pancakes, tortitas, gofres, huevos revueltos, huevos rancheros, cereales, tocino, frutas, pan francés, ¡quinoa! (of course), bacon, tostadas, tostadas francesas, muffins, burritos, pizza, frittata... las combinaciones son infinitas y van de lo más básico a lo más sofisticado. Así podrás cenar un delicioso (y calórico) “brunch” ... hasta las 22:00 horas...

Tenemos que pensar que los motivos que impulsan a poner de moda el ingerir el desayuno a la hora de la cena son de cualquier tipo, excepto la salud. Por que alimentos como el bacon y bollería azucarada no son la mejor opción ni a la mañana ni a la noche...



Y si el desayuno es, como nos hemos cansado de repetir la comida más importante del día, no parece que el consumir toda esa energía para ir a dormir sea la mejor de las opciones. El consejo sigue siendo consumir comidas equilibradas y porciones ajustadas. Conservando los saludables y gratificantes clásicos: Desayuno, Almuerzo, Merienda y Cena.

## Desnutrición en la obesidad

En la historia de la humanidad, la obesidad en las diferentes culturas estuvo asociada al atractivo físico, la fuerza y la fertilidad. Demostrado queda en las piezas artísticas más antiguas donde la figura obesa era objeto de reverencias y aceptación cultural, (venus, buda, etc.). Posteriormente donde escaseaba la comida ser obeso era considerado un símbolo de riqueza y estatus social, luego fue más un signo de lujuria, apetito e inmersión en el reino de lo erótico.

También ha sido vista como un símbolo dentro de un sistema de prestigio. La clase de comida, la cantidad y la manera en la cual es servida están entre los criterios importantes de la clase social. En la modernidad se ha considerado propia de países desarrollados, asociada a bienestar económico que permite comer en abundancia.

Sin embargo, en la actualidad se habla cada vez más de la obesidad en la pobreza. Debido a la mala calidad de la dieta que concentra alimentos energéticos pero pobres en nutrientes saludables, vitaminas y minerales, es decir un exceso calórico que provoca elevada proporción de grasa, por lo que puede existir una obesidad con una desnutrición oculta. Debido a esto la obesidad en la pobreza se caracteriza por una baja talla, con bajo peso al nacer o en la infancia por haber padecido desnutrición intrauterina. Lo que condiciona a que el cuerpo ahorre más y así favorezca a tener en la adultez un elevado peso corporal.

Todo está condicionado también por los métodos de cocción que se utilizan, a la abundancia de hidratos y grasas. A las escasas frutas y verduras, así como también a las proteínas completas por la pobre ingesta de lácteos y carnes de buena calidad. Y la falta



de tiempo o posibilidades de realizar actividades físicas y recreativas forman una base perfecta para padecer obesidad con una desnutrición escondida.

En definitiva, la obesidad ya no es cuestión únicamente del poder económico de un consumo aumentado, sino que la pobreza es un determinante también, con muchas diferencias, pero afectando igual al organismo debido al exceso de grasa corporal presente.

## Qué es un organismo intoxicado

Nuestra alimentación y los cuidados que tengamos pueden hacer la diferencia entre un organismo sano y uno enfermo. ¿Quiere conocer el “grado” de nocividad del suyo? Le decimos cuáles son las manifestaciones que debe atender.

Nuestro organismo es una maravilla de la evolución. Dentro de él y a cada instante se llevan a cabo miles de reacciones químicas dedicadas a mantener nuestro equilibrio interno y nuestra salud.

Pero ese equilibrio se ve afectado cada día por agresiones del exterior. Virus, bacterias, radiación solar, contaminación ambiental, y otros agentes nocivos nos atacan permanentemente. Pero uno de los peores enemigos somos nosotros mismos. La alimentación y cuidados que le damos a nuestro cuerpo pueden hacer la diferencia entre un organismo sano y uno enfermo, intoxicado.

Órganos como el riñón, pulmón e hígado, entre otros, se encargan de filtrar, controlar o neutralizar los componentes dañinos. La alimentación actual está plagada de productos enlatados e industrializados, y la gran mayoría contienen grandes cantidades de conservantes, colorantes, estabilizantes, resaltadores de sabor, endulzantes artificiales, aditivos; y la lista puede ser más extensa. Estos productos, a pesar de ser procesados por el cuerpo pueden dejar pequeños residuos, y en algunas ocasiones, llegan a acumularse en el organismo produciendo la intoxicación del mismo.

¿Qué significa que el organismo está intoxicado?

Una intoxicación se define como “trastornos, cambios y reacciones del organismo provocados por una o varias sustancias no-



civas; que se ingieren, respiran o tocan”. Dicho de otra manera, es una alteración del organismo, que no es capaz de mantener el equilibrio normal o ideal, y presenta síntomas asociados a una sustancia perjudicial.

El “grado” de intoxicación varía según la edad, el estado general de la persona, la vía de penetración del tóxico y la cantidad del mismo, entre otros factores.

¿Cuáles son las manifestaciones de un organismo intoxicado?

La reacción del cuerpo depende de muchos factores, pero hay manifestaciones a las que debemos estar atentos:

- Dolores de cabeza.
- Alteración del sueño e insomnio.
- Irritabilidad, ansiedad o apatía.
- Falta de concentración y memoria.
- Eczemas y sequedad en la piel.
- Contracturas musculares.
- Cansancio y falta de energía.
- Mayor propensión a alergias, infecciones o herpes.
- Alteraciones del pelo y uñas.
- Sobrepeso y dificultad para controlarlo.
- Edemas.

¿Qué debemos hacer en casos de intoxicación?

En primer lugar, debemos saber si realmente los síntomas corresponden a una intoxicación. Para eso, existe una acción simple y efectiva: realizar un chequeo médico integral, que nos permitirá descartar otro tipo de patologías asociadas.

En casos de intoxicaciones agudas, en donde hay una respuesta inmediata a alguna sustancia tóxica, en general es fácil hacer el reconocimiento. Pero, en algunas ocasiones, el organismo va entrando en contacto con sustancias nocivas y genera cuadros leves pero progresivos y crónicos, lo que hace difícil su interpretación y diagnóstico. Sin embargo, el chequeo médico y los análisis de



rutina son el arma más efectiva de control.

¿Podemos prevenir la intoxicación del organismo?

La respuesta para la mayoría de los casos es... ¡Por supuesto! En el listado siguiente podemos ver muchas acciones relacionadas a nuestro bienestar que son necesarias para mantener nuestro cuerpo saludable:

- Llevar una alimentación balanceada. La calidad de los alimentos que ingerimos define en gran medida al organismo.
- Realizar actividad física regular. Permite que órganos dedicados a la desintoxicación (como la piel, el pulmón, el riñón y el hígado) trabajen de forma más eficiente.
- Preferir los alimentos frescos y naturales, como verduras, frutas, cereales y todo lo casero. Mientras menos procesados estén, menos químicos vamos a ingerir.
- Evitar productos industrializados tales como gaseosas, “comidas rápidas” o pre-elaboradas. Este tipo de preparados conllevan gran cantidad de aditivos que a mediano y largo plazo son nocivos para el cuerpo.
- Dormir lo suficiente. Es importante respetar las horas de descanso y de sueño.
- Mantener controlado el estrés, ya que es un factor de riesgo que genera o agrava la intoxicación del cuerpo.
- Mantener la alegría. Sonreír, relajarse y simplemente ser feliz ayuda a mantener nuestra salud.

Ya tenemos la fórmula, solo resta ponerla en práctica.

## Dietas Detox

Las ahora populares dietas Detox (abreviatura detoxi-nation = eliminar toxinas) se fundamentan en que al eliminar ciertos alimentos de la dieta y consumir solo líquidos, sopas, infusiones, frutas y productos orgánicos, el organismo elimina toxinas y se desintoxica. Generalmente son dietas que se realizan entre 7 a 30 días en



algunos casos y en otros más específicos se practican ayunos. Este tipo de dietas promueven también el consumo de laxantes lo que puede causar alteraciones gastrointestinales, cardíacas y calambres en situaciones más extremas. El objetivo; adelgazar y purificar el organismo rápidamente.

Cuando una persona se somete a una dieta de muy pocas calorías el organismo disminuye su metabolismo y comienza un sistema de ahorro energético, guarda energía como reserva, “ahorra” porque nuestro cerebro no sabe cuánto tiempo durará la hambruna; y no es precisamente en nuestra masa magra donde guarda las reservas, sino en nuestro tejido adiposo. Por otra parte, debemos saber que no hay evidencia científica de que el organismo se purifique por dejar de comer y tomar sólo líquidos durante 7 días o hacer ayunos prolongados. Los descensos bruscos de peso se deben a que se elimina más líquido al disminuir el consumo de sodio y no a la disminución del tejido adiposo, por lo que, al volver a la alimentación normal, si no se reducen las porciones, se vuelve a recuperar rápidamente el peso perdido, y se tendrá más grasa que la que se tenía al comenzar la restricción calórica excesiva.

Es muy importante no privar al cuerpo de los nutrientes indispensables para el correcto funcionamiento de todos los sistemas. Nutrientes como proteínas, carbohidratos, aceites esenciales, vitaminas, minerales y fibra son necesarios y cada uno tiene una función específica en nuestro organismo.

Las frutas y verduras contienen antioxidantes que ayudan a que los radicales libres del cuerpo se eliminen, lo que no significa que el cuerpo se desintoxique, sino que protegen a las células del posible daño causado por éstos.

Una alimentación balanceada, completa y natural, evitando el exceso de alimentos con alto contenido de conservantes, colorantes, estabilizantes, endulzantes artificiales y aditivos, es ideal para nuestro bienestar y salud en general.

Mejorar la calidad de los alimentos que elegimos (bajos en grasas y azúcares simples, ricos en fibra), modificar las formas de preparación y comer lo justo (una porción) nos ayudará a disminuir la ingesta de calorías, y si esto se sostiene, se perderá peso y lo que es más saludable se perderá grasa corporal.

Cuando ponemos el objetivo en el cambio y no solo en la balanza, la pérdida de peso será consecuencia de ese cambio. No existe nada mágico para perder kilos; los resultados positivos y duraderos tienen que ver con las elecciones que realizamos a diario. Sin prohibición, pero con autocontrol, utilizando todos los sentidos cuando comemos. De esa manera obtenemos mayor registro, somos conscientes del acto de comer. De esta manera podremos percibir el grado de saciedad y comer lo justo, de lo contrario cuando no registramos, salteamos comidas y comemos para tapar emociones, estamos expuestos siempre al exceso.

## Clean Eating, una nueva forma de alimentarse

Cada vez le prestamos más atención a lo que comemos y son muchas las tendencias que apuntan a una alimentación más saludable. Entre ellas, el consumo de alimentos orgánicos. Ahora, a todo el abanico de opciones, se suma una nueva propuesta, el clean eating. ¿Pero de qué se trata?

De acuerdo con los nutricionistas, este nuevo plan no propone estrategias radicalmente novedosas, sino que su idea central es dejar de lado los platos al paso y los productos pre-cocidos y procesados para volver al consumo de las frutas y verduras, así como también los alimentos integrales, y usar más la cocina de casa.

El clean eating propone que el cuerpo sea alimentado a largo plazo con sustancias de alto valor nutritivo y no con calorías poco útiles o vacías. Aunque su foco central no está puesto en el descenso de peso, las pautas que proponen terminan llevando a que la persona reduzca la cantidad de kilos ya que organiza desde los horarios de comidas hasta las compras del mercado.

Es que esta nueva tendencia incluye las promovidas “5 porciones” de verdura y fruta fresca por día, la ingesta diaria de productos lácteos bajos en grasa y alimentos elaborados a base de cereales integrales, el consumo de pocos azúcares y sales y mucho líquido. Por otra parte, propone hacer entre 5 y 6 comidas al día para mantener el metabolismo al 100%. La recomendación son 3 comidas fuertes y 2 colaciones que no deben tener espacios de más de 4 horas, educando en el registro de un hambre real y una saciedad



que aparece después de disfrutar de una comida tranquila y placentera.

Como esta propuesta es rica en fibras y cereales integrales, genera una más rápida sensación de saciedad, algo que lleva a adelgazar sin contar calorías. A su vez, al evitar los azúcares y las grasas contenidas en los alimentos procesados y pre-cocidos, el número de calorías ingeridas es también menor.

- El primer paso para comenzar con el clean eating o “bien llamada alimentación de limpieza” es cambiar todas las alacenas, ya que no puede quedar en ella ningún alimento procesado, como, por ejemplo, los fideos, enlatados, sachet de salsas, puré instantáneo, sopas en sobre, galletas etc.
- El segundo paso es dejar de lado algunos productos como por ejemplo el azúcar y la harina blanca y compensarla con verduras, frutas y panes integrales.
- Por otra parte, recomienda alejarse de las grasas saturadas, por lo general de origen animal y reemplazarlas por otras grasas más saludables que se encuentran en el aceite de oliva, chía, las nueces, maníes, almendras y la palta.

Los propulsores de esta tendencia destacan la importancia de comenzar el día con un desayuno clean, que puede incluir copos de avena, yogurt descremado, leche de almendras, muesli, ensalada de fruta de época, banana, miel, azúcar mascabo, panes con semillas o de salvado, algo radicalmente distinto al clásico desayuno continental.

## Dietas protéicas

En los últimos tiempos en el afán de mejorar el sobrepeso y la obesidad muchas personas se someten a dietas variadas en la búsqueda de mejores resultados. Entre las dietas más usadas, últimamente figuran los planes proteicos los cuales se caracterizan por tener un predominio elevado del macronutriente proteínas.

Debemos tener presente que para lograr una alimentación sana no basta con que aporte nutrientes indispensables, sino que éstos



deben guardar una cierta proporción para que el organismo los utilice convenientemente sin provocar alteraciones, con lo cual debemos guardar una relación entre proteínas, hidratos de carbono, grasas e hidratación.

En el caso de planes normales, el porcentaje de aporte protéico se establece en un 15% del valor calórico total del individuo. En las dietas proteicas este porcentaje se eleva a un 30 o 40 %, bajando repentinamente los macro-nutrientes como los hidratos de carbono y grasas, que son el mayor aporte de energía disponible para nuestro mejor desempeño. Frente a este desbalance el cuerpo reacciona en la búsqueda del equilibrio con efectos no deseados. Este tipo de dieta trae un adelgazamiento rápido ya que utiliza los depósitos de grasas para generar energía , pero sólo a corto plazo, también se recupera rápidamente al abandonarse por motivos fisiológicos y psicológicos, tales como como la ansiedad.

La escasez de hidratos de carbono, pone en acción también la utilización de la masa magra o músculo para producir energía, lo cual trae como consecuencia un metabolismo más lento, produciéndose un mal descenso de peso, con pérdida de micronutrientes .

Al bajar el nivel de azúcares y glucosa como sustrato energético, el cuerpo toma la energía de las grasas con elevada producción de cuerpos cetónicos, entrando nuestro cuerpo en estado de cetosis. Nuestro cerebro comienza a nutrirse con un combustible inadecuado lo que se traduce en cambios fisiológicos tales como: apatía, cansancio, malestar, náuseas, sequedad bucal, mal aliento.

Este estado de cetosis o acidez metabólica aumentada produce alteraciones del sistema nervioso y disfunciones en las fibras cardíacas, también nuestro cuerpo para estabilizar el nivel ácido busca elementos alcalinos como el calcio extraído de nuestra masa ósea.

Otra de las dificultades de este tipo de dietas, es que se utilizan proteínas muy grasas, con el peligro de elevar el colesterol, triglicéridos, ácido úrico, sobrecarga del hígado y de los riñones.

Por su bajo consumo de frutas y verduras, son muy escasas en fibras naturales con consecuencias de estreñimiento y también con bajo nivel de vitaminas y antioxidantes.



Desde nuestro lugar de cuidar su salud, no sugerimos seguir este tipo de planes alimentarios para perder peso, sino aprender a comer, a cambiar los hábitos, a introducir la actividad física, a disfrutar de la variedad de alimentos sanos y disponibles para una mejor calidad de vida.

## Dietas restrictivas

Las dietas restrictivas, indicadas para el tratamiento del sobrepeso y la obesidad, son limitaciones calóricas muy estrictas, que muchas veces no llegan a cubrir las necesidades de varios nutrientes esenciales y, sostenidas por tiempos prolongados, terminan generando respuestas metabólicas adaptativas por parte del organismo, como por ejemplo el descenso del metabolismo basal (Es la energía mínima para las funciones metabólicas esenciales), pasando a funcionar el organismo a “modo ahorro”, frente al menor ingreso de energía.

Por tal motivo, posterior al descenso rápido y muchas veces de varios kilos iniciales, es muy difícil de sostener. Sumado a esto, vemos que los descensos bruscos y rápidos alteran la composición del descenso, perdiendo mayor cantidad de tejido magro (pérdida de masa muscular que contribuye a descender aún más el metabolismo basal).

Este tipo de dieta genera mayor ansiedad y estrés que muchas veces son causante del sobrepeso, y son tomadas como “algo que realizo un tiempo, total después voy a poder comer como lo hacía antes”, por lo tanto, no conducen a modificar hábitos o conductas. El déficit calórico energético puede generar síntomas de cansancio o fatiga y dificultad para comenzar con un buen programa de actividad física, que sería la conducta ideal a implementar para no solo contribuir a la quema de grasa; sino también a mantener y/o aumentar la masa muscular.

Este tipo de dieta pueden cumplir muchas veces con las expectativas de gran cantidad de pacientes que vienen buscando resultados mágicos, con objetivos planteados únicamente en el simple descenso de peso y a cualquier costo, pero dejan de lado el objetivo más amplio que debe tener un abordaje serio y definitivo de

esta enfermedad que incluya un aprendizaje continuo de cómo cambiar su conducta o forma de alimentarse en su vida diaria, en su trabajo y en las reuniones sociales. También generar un cambio en la actividad física que realiza; que no solo le permita el simple descenso de peso, sino que pueda mantener dichos descensos y adoptar una alimentación moderada, equilibrada, sin déficit de ningún nutriente para alcanzar su mejor peso posible y que permita además mejorar, corregir o prevenir las enfermedades más frecuentemente asociadas al sobrepeso como son la hipertensión arterial, dislipidemia (alteración de colesterol y otro tipo de lípidos), mayor riesgo de diabetes, apneas del sueño, problemas psicosociales como trastornos de ansiedad, depresión y baja autoestima. Lo mejor que podemos hacer por nuestros pacientes es educarlos y enseñarles las estrategias a implementar en este proceso de cambios de hábitos, para que éste sea quien adopte una actitud de autocuidado que le permita alcanzar y mantener un peso saludable.

## Dietas altamente peligrosas para su salud

Se acerca el verano y muchos buscan dietas milagrosas para perder peso rápidamente. Hoy en día, en la era de la información, encontramos numerosas dietas “milagrosas” en internet. Mucho se habló de la dieta de la Reina, de la luna o el bum de las 600 calorías. Estos son algunos ejemplos de lo que podemos encontrar en internet; claro se habla de la pérdida de peso brusca pero no de sus consecuencias.

### Dieta “Reina Máxima”

Esta dieta se hizo famosa por los resultados visibles que tuvo la Reina de Holanda (nacida en Argentina), Máxima Zorreguieta. Lo cierto es que detrás de todo el marketing que recibió la misma, nos encontramos con un verdadero peligro para la salud. Este tipo de alimentación alta en proteínas y restrictiva en carbohidratos genera fatiga muscular y al igual que las dietas menores a 1000 Calorías (hoy en día se habla mucho de dietas de 600 y 800 Cal). Si la



pérdida de peso es brusca lo que se pierde en mayor porcentaje es masa muscular; si luego el peso perdido se vuelve a recuperar lo hace en forma de grasa, lo que genera que con el tiempo la composición corporal cambie a más grasa y menos músculo.

### Dieta de la Luna

Básicamente indica que se debe hacer un ayuno de 24 hs. cada vez que hay un cambio lunar, debido a la creencia de que se traslada el movimiento que la luna provoca en las mareas al movimiento de los líquidos en nuestro cuerpo y que al realizar este ayuno el organismo se desintoxica. Debemos tener en cuenta que entre otras cosas el ayuno prolongado aumenta el nivel de cortisol. Esta hormona estimula la destrucción de las proteínas musculares, el cuerpo genera un ahorro energético debido a la falta de alimentos y la pérdida de peso se debe principalmente a la pérdida de líquidos y en algunos casos se ha llegado a la deshidratación.

### Dieta de la Galleta

Esta deformación alimentaria nació en los Estados Unidos en la década del 70, consta de consumir únicamente “galletas” hechas con una formulación a base de aminoácidos, no más de 6 unidades por día. Aporta solamente 800 kcal al día lo que la convierte en una dieta hipocalórica y una vez que se abandona, el peso perdido vuelve de forma potenciada.

### Dieta de la Sopa

Es un tanto monótona y aburrida. Durante las 3 comidas diarias se debe ingerir únicamente sopa; algunos dicen que ésta solamente debe ser de repollo a otros con que sea de vegetales les alcanza, pero la cuestión principal pasa porque esta dieta lleva a perder mucho líquido y minerales esenciales para el organismo, ocasionando deshidratación, diarreas, etc.



## Dieta del Limón

Es la dieta más amarga de todas, ya que consta de tomar más de 6 vasos por día de limonada. Los alimentos se van sumando de a poco, en su mayoría verduras y frutas, alternando de vez en cuando con un vaso de agua salada por la mañana y un té laxante por la noche. La creencia de que el limón quema las grasas es errónea, no existe evidencia científica real de que ningún alimento en particular utilice la grasa del organismo como combustible. Los resultados de esta dieta no varían mucho de las anteriores; pérdida de masa muscular, deshidratación, náuseas, vómitos, etc.

Es por ello que desde La Posada del Qenti sugerimos siempre consultar con especialistas matriculados ya que no existen dietas milagrosas, no hay magia, el cambio hacia una alimentación balanceada, ordenada, sin prohibiciones, pero con autocontrol es el camino verdaderamente saludable. Moverse más, controlar la porción, hacer 4 comidas al día, son algunos de los pasos que debemos dar para lograr ese cambio positivo.

## Nutrición en la adolescencia

La adolescencia es una etapa de la vida marcada por cambios emocionales, sociales y fisiológicos (maduración sexual, rebeldías a patrones familiares, nuevas identificaciones sociales...). Es el paso del niño al adulto. La Academia Americana de pediatría la define como: “proceso físico social que comienza entre los diez y quince años de edad con la aparición de los caracteres sexuales secundarios y termina alrededor de los veinte, cuando cesa el crecimiento somático y la maduración psicosocial”.

Durante esta etapa se producen importantes modificaciones en el organismo, pues aumenta su tamaño, varía su morfología y se adecua la fisiología.

La alimentación cobra una especial importancia debido a los altos requerimientos nutritivos necesarios para hacer frente a dichos cambios, asegurando un adecuado aporte de energía y nutrientes. Por lo tanto, es importante evitar posibles déficits nutritivos en cantidad y calidad.



Los requerimientos nutricionales dependerán del gasto energético realizado por el adolescente y el adecuado para mantener su ritmo de crecimiento.

Hay que tener en cuenta que el adolescente gana aproximadamente el 20 % de la talla y el 50 % del peso que va a tener como adulto. Estos incrementos se corresponden principalmente al aumento de masa muscular y de masa ósea.

Se debe mantener las recomendaciones de un plan alimenticio sano y equilibrado. Con respecto a los hidratos de carbono y proteínas, las recomendaciones en cantidad y calidad son las mismas que para el adulto sano, sin olvidar que el aporte de grasa supone cubrir adecuadamente las necesidades de ácidos grasos esenciales (que el organismo no puede producir por sí solo) y de vitaminas liposolubles (A, D, E y K).

Las necesidades son muy distintas entre los adolescentes según sus circunstancias personales, por lo que no se puede generalizar, pero sí dar pautas que sirvan como guía para llevar una alimentación que contenga cantidades suficientes y equilibradas de nutrientes.

De la alimentación diaria, se deberá distribuir un 12 % para proteínas (de las cuáles serán las 2/3 partes de origen animal y 1/3 vegetal). Un 30 a 35 % de grasas, no sobrepasando el 10 % de saturadas (permitiendo hasta un 15 a 18 % de mono y poliinsaturadas); hidratos de carbono fundamentalmente complejos que aportan más del 50 % del total de energía y a una cantidad inferior al 8 – 10 % de azúcares refinados.

Se recomienda, además, realizar no menos de tres comidas al día, controlar la cantidad de sal y alcohol.

Características generales del plan alimenticio:

- Variar al máximo la alimentación dentro de cada grupo de alimentos (distintos tipos de verduras, frutas, legumbres, carnes, pescados etc.)
- Distribuir la alimentación en 4 comidas principales (manteniendo los horarios de comidas) y colaciones según el caso.
- Alimentos dulces, snacks, pizzas, hamburguesas, gaseosas etc., no hay que omitirlas, pero si es recomendable tomarlos

en pequeñas cantidades y en forma esporádica (por el elevado contenido de calorías, grasas y azúcares de absorción simple, y bajo aporte de nutrientes fundamentales).

- Favorecer la ingesta de colaciones preparadas en casa, frutas, productos lácteos, sin abusar de los embutidos, quesos grasos o duros de alta maduración.
- Valorar las calorías en función de la cantidad de grasa o de azúcares añadidos (leche entera- descremada, carne magra-grasa, yogures azucarados o enteros- descremados), prefiriendo métodos de cocción que no requieran grasas Ej: vapor, horno, parrilla, microondas.
- Desayunos y meriendas: lácteos, cereales, galletas, tostadas, panes integrales, frutas o sus jugos recién exprimidos.
- Almuerzos y cenas, variados con legumbres, arroz, pastas, ensaladas crudas o verduras cocidas, con carne o derivados, postres frutas (lo mejor), o alternar con productos lácteos descremados sencillos.

En Argentina ¿cuál es el riesgo nutricional en adolescentes?

Sin dudas que nuestro país no se mantiene al margen de la sociedad de consumo ni a las demandas laborales y exigencias cotidianas del mundo de hoy.

Esto incide directamente en nuestros hábitos, aún a expensas de saber que estamos perjudicando nuestra propia salud y la de nuestros hijos.

Relevamientos epidemiológicos de nuestro país revelan que entre el 25 y el 30 % de los niños y adolescentes presentan sobrepeso y un 14 % obesidad. Muchos otros (y en forma creciente), otros trastornos alimentarios como bulimia, anorexia y desnutrición.

La obesidad, tiene una incidencia directa en el desarrollo a futuro de diabetes, hipertensión arterial y enfermedad cardiovascular entre otras.

La adolescencia es un momento en donde se inician comidas fuera de la casa y en general con ofertas inadecuadas (con altos contenidos de sal y grasas saturadas), gaseosas y consumo de alcohol en forma creciente.

En forma paralela, grupos de estudio revelan que el mayor impac-



to sobre la obesidad lo tiene el sedentarismo, cibernautas a control remoto, adictos a comunicaciones a distancia, desplazados en vehículos, con escasa a nula actividad física

Por lo tanto, es muy importante afianzar durante la niñez, patrones alimentarios saludables y hábitos deportivos y recreativos.

Sin lugar a dudas, es responsabilidad de la familia establecer una educación basada en una buena alimentación y actividad física acorde, pero también nos compete a los que integramos los equipos de salud y, principalmente, le compete también al estado, al cual debemos exigir la implementación de medidas que faciliten esta tarea como: el control de la oferta de alimentaria, la adecuación de planificaciones nutricionales en escuelas (en cantidad y cantidad), y el favorecimiento y estimulación a la actividad física.

## Trastornos de conducta alimenticia (TCA) y conflictos emocionales y mentales

La triada de los T.C.A. (Anorexia, Bulimia y Obesidad), son comportamientos alimentarios totalmente instalados en la sociedad moderna. Éstos se encuentran relacionados directamente con nuestros conflictos emocionales y mentales.

¿Cómo se instalan los conflictos emocionales y mentales en el cuerpo?

La mente y el cuerpo están íntimamente relacionados. Las medicinas alternativas, las tradicionales milenarias, incluso la ortodoxa, vinculan todo desde un punto de vista psico-neuro-inmuno-endocrino, pero no es la estrecha relación mente-cuerpo, lo que realmente importa, sino los mecanismos por los cuales los conflictos se instalan en el cuerpo y lo enferman.

Habría que tratar de encontrar donde está el conflicto en la mente de la persona y en su campo emocional, resolviéndolo para que la enfermedad deje de existir espontáneamente al perder su sentido biológico, (que siempre lo tiene). Así se puede considerar al ser humano como una computadora biológica, que utiliza 5 sentidos (vista, tacto, olfato, audición y gusto) para desenvolverse en nuestra realidad e interactuar con ella. Recogiendo señales electro químicas y electromagnéticas, que van al cerebro y allí se realiza una



interpretación de la situación que nos rodea.

Para esto utilizamos:

- Un cuerpo físico, el material (huesos, músculos, vísceras, glándulas endocrinas, sistema nervioso central y periférico, sistema circulatorio, ligamentos, cabellos, etc).
- Un cuerpo energético, es un entramado de circuitos llamados de diferentes formas según las culturas y creencias, que sería la energía que da vitalidad a la contraparte material, también animándolo y conformándolo. Dando un contorno al cuerpo físico.
- Un cuerpo emocional, más sutil, menos denso, y se extiende mucho más allá del cuerpo energético, pero interpreta a los demás cuerpos gestionando la energía emocional.
- Un cuerpo mental, aún más sutil, interpretando a los otros cuerpos, gestionando la energía mental, ideas, pensamientos, creencias.
- Un cuerpo espiritual, conglomerado de los otros cuerpos, infinito, envolviendo a los otros cuerpos conocidos como aura.
- Centros Energéticos: todos estos diferentes cuerpos se comunican entre sí, a través de estos centros energéticos, produciendo todo lo necesario para el funcionamiento correcto de las diferentes células.
- Sustancias como semiconductores y conductores, de manera que todo el cuerpo está a tiempo real informado de todo lo que pasa en cualquier punto del mismo, adaptándolo y evolucionando en el sentido biológico.

De esta manera llegamos a la conclusión de que realmente todo aquello a lo que llamamos enfermedad, es una solución que toma el cuerpo físico ante algo que sucede en nuestro inconsciente. De manera que, antes de acudir a medidas terapéuticas, deberíamos preguntarnos por qué mi cuerpo ha tomado esa resolución. Quizás así llegaríamos al origen de lo que nos pasa y ponerle solución. Entonces si conseguimos hacer cambios a nivel inconsciente de manera que, lo que antes era un conflicto para nosotros ya no



lo sea, la enfermedad (solución biológica), deja de tener sentido y desaparecería sola.

Siempre y en todos los casos hay que buscar el apoyo de un grupo multi e interdisciplinario para atender las modificaciones metabólicas, que llevan a nuestro cuerpo a enfermarse. Tratando nuestro metabolismo como un todo. Uniendo todos los cuerpos entre sí. Solo así conseguiríamos que nuestros cuerpos unidos entre sí, logren otra solución que no sea una enfermedad.

## Cómo mejorar las alteraciones estéticas a causa de los Trastornos de Conducta Alimenticia (TCA)

La triada de los T.C.A. (Anorexia, Bulimia y Obesidad), son considerados comportamientos alimentarios de la sociedad moderna. Aunque hay numerosos indicios de que siempre existieron, hoy están más expuestos y la sociedad moderna obliga de diferentes formas a padecerlos.

Estos trastornos generan cambios en la piel, como deshidratación, pérdida de tonicidad (flacidez), celulitis y estrías. También cambian nuestros estados de ánimos, volviéndonos más agresivos, estando siempre a la defensiva, buscando excusas y culpando al resto de lo que hacemos o dejamos de hacer, o directamente negando lo que nos sucede. Otro efecto de éstas enfermedades es la disminución importante de masa magra (masa muscular), con el peligro de daño articular y fracturas óseas o esguinces ligamentarios. Ocasionan muerte de nuestras neuronas, con pérdida de memoria, debilidad del nervio óptico, produciendo alteraciones visuales, debilidad y muerte del bulbo dentario y disminución del calcio dentario, con la consiguiente caída de piezas dentales y debilidad del cabello con la pérdida del mismo. Aparte de las patologías propias de cada órgano comprometido en la pérdida o en el exceso de grasa. Y la alteración progresiva de las funciones de nuestros 5 sentidos (tacto, vista, olfato, audición y gusto).

## ¿Cómo mejoramos todas las alteraciones estéticas producidas?

Siempre y en todos los casos hay que buscar el apoyo de un grupo Multi e interdisciplinario para atender las modificaciones metabólicas, que llevan a nuestro cuerpo a enfermarse.

El Médico Clínico y el Especialista en Metabolismo, verán mediante un examen físico exhaustivo y un laboratorio de sangre, orina, hormonal y mineral el estado de ese cuerpo físico. Dándonos pautas de cómo hidratarnos, alimentarnos y manejanos en el medio ambiente que nos rodea.

El Médico Psicólogo o Psiquiatra vera de encontrar la razón por la que se despertó: por ejemplo, nuestro Fenotipo de la obesidad en caso de que la manifestación clínica sea esta. Y ver lo que esté ocasionando nuestra autoagresión.

El Nutricionista verá de solucionar los trastornos y deficiencias alimenticias a los que nos hubiese llevado nuestra alteración metabólica. Enseñándonos a alimentarnos para contrarrestarlo

El Fisioterapeuta especialmente verá de corregir las alteraciones posturales para que no dañemos nuestras articulaciones y musculatura.

El Profesor de Educación Física verá que tipo, forma, y lugar sea el más adecuado para la actividad física indicada para ese cuerpo físico alterado.

La Dermatóloga determinará el estado de esa piel, el órgano más extenso de nuestro cuerpo, para reparar las lesiones presentes, reflejo directo del metabolismo.

La Cosmiatra, mediante masajes, drenajes, ultracavitaciones, lipolisis, terapias con plasma enriquecido, cremas con peptonas verá de recomponer las capas inferiores de la piel dañadas y nuestro cuero cabelludo.

El realizar sesiones de relajación como Yoga, Reiki, Meditación, hidroterapia, nos ayudará a unir los diferentes centros energéticos, para recomponer los cuerpos, uniéndolos entre sí.

El Odontólogo tratara de ver que no gastemos más las piezas dentarias y mejorara lo que queda para poder tener una masticación buena y con ella el comienzo de una buena digestión.

Siempre y en todos los casos hay que buscar el apoyo de un grupo



multi e interdisciplinario para atender las modificaciones metabólicas, que llevan a nuestro cuerpo a enfermarse. Tratando nuestro Metabolismo como un todo.

## Una buena alimentación para reducir el riesgo de padecer cáncer

Estudios epidemiológicos de población y genéticos específicos han demostrado una relación causa - efecto entre una alimentación inadecuada y el desarrollo de enfermedades como el cáncer. Aunque no se ha podido demostrar completamente qué parámetro influye directamente en la enfermedad, por su efecto multicausal. Hacemos referencia a ambientes industriales con una serie de sustancias químicas que, de ser inhaladas o consumidas, pueden generar cáncer. Asociación con estilo de vida, como el alcohol y el tabaco, si añadimos otros factores como la falta de ejercicio y la obesidad, la incidencia aumenta.

Este año en Madrid se ha promovido una dieta oncosaludable como base para una alimentación oncoprotectora.

Se aconseja un plan alimenticio variado y equilibrado que cumpla con los estándares de adecuación y personalización según la edad y el estilo de vida. Las guías alimentarias poblacionales orientan sobre el consumo saludable que permita disminuir el riesgo de padecer enfermedades crónicas como el cáncer.

Los expertos dicen que estar con sobrepeso agudo aumenta al menos al doble el riesgo de cáncer del útero

A continuación, damos pautas para el régimen y la salud para contribuir a reducir el riesgo de cáncer (Instituto Estadounidense de Lucha Contra el Cáncer):

- Seguir dieta a base de vegetales, 5 porciones diarias entre frutas y verduras, incluir legumbres y granos. y panificación integral y semillas.
- Escoger alimentos con bajo contenido en grasas.
- Escoger alimentos con bajo contenido en sal.
- Lograr y mantener un peso saludable.
- Realizar actividad física diaria y constante 30 minutos día.



- Limitar el consumo de bebidas alcohólicas, preparar y almacenar de forma adecuada.
- No consumir tabaco.
- La relación alimento cáncer está en pleno estudio, algunos de ellos arrojan las siguientes relaciones:
- Cáncer de pulmón: consumir 5 porciones de frutas y verduras por día, reduce el riesgo. La suplementación de betacarotenos (vitaminas A vegetal). Aumenta el riesgo en fumadores varones.
- Cáncer de próstata: dietas con alto contenido de grasa saturadas de origen animal, aumentan el riesgo. Consumo de vitaminas E en suplementos puede reducir el riesgo de este cáncer, como así el suplemento de betacarotenos, lo cual no es asociable a la mejora del cáncer de pulmón.
- Cáncer de mamas: dietas con alto valor calórico y grasas aumentan el riesgo de este cáncer. El consumo de cerveza puede aumentar el riesgo de contraer este cáncer. Aumentar el consumo de vitamina C y de betacarotenos (vitaminas A vegetal) en cantidad previene este tipo de cáncer.
- Cáncer de colon: dieta con alto contenidos en granos y fibra prolongada en tiempo, previene este tipo de cáncer.
- Cáncer de esófago y estómago: dieta con alto contenido en fibras reduce el riesgo de este cáncer. Consumir importante aporte de vitamina C, E y betacarotenos puede reducir el riesgo de cáncer del esófago.

## Pautas nutricionales para tratar el colon irritable

El colon irritable o síndrome del intestino irritable, es un cuadro crónico recidivante, que alterna entre períodos totalmente asintomáticos y recaídas frecuentes. Se caracteriza por la presencia de dolor abdominal y/o cambios en el ritmo intestinal (diarrea y/o estreñimiento), acompañado de una sensación de distensión abdominal, sin que se demuestre una alteración orgánica o funcional a nivel intestinal.

El Síndrome de Intestino Irritable muestra una clara predilección



por las mujeres, suele aparecer antes de los 35 años, disminuyendo su incidencia a partir de los 60 años. Se le atribuye a la presencia de alteraciones de la motilidad y/o de la sensibilidad digestiva, influenciada por factores psicológicos. Se arriba a su diagnóstico posterior a un correcto y completo examen médico que incluya la realización de una minuciosa historia clínica (es necesario conocer antecedentes personales completos como hábito de vida, tipo de alimentación, grado de estrés, estado emocional actual, etc.) Y un examen físico para completar el diagnóstico de sospecha, el cual guiará para realizar diversas pruebas complementarias que descarten la existencia de patología orgánica (diagnóstico por exclusión). Entre estas pruebas complementarias podemos incluir análisis generales y específicos de sangre, orina y heces, estudios radiológicos de abdomen con y sin contraste, ecografía abdominal y colonoscopia.

Las causas que se han identificado que favorecen la aparición de síntomas en el Síndrome de Intestino Irritable son:

- Consumo excesivo de café (reemplazar por té de hierbas o malta).
- La ingesta apresurada, copiosa y asociada a otras actividades como conversar, discutir, fumar. Por lo tanto, comer despacio, masticar bien los alimentos, dejar los cubiertos en la mesa después de cada bocado. Se recomienda comidas moderadas en cantidad y frecuentes.
- Ingesta exagerada de picantes y frituras. Preferir condimentar con hierbas aromáticas: albahaca, tomillo, laurel, orégano, salvia y preferir la cocción al horno, a la parrilla o a la plancha, microondas o al vapor, evitando así las frituras.

Para evitar los síntomas del Síndrome de Intestino Irritable, evitar temporalmente durante los períodos sintomáticos aquellos alimentos y bebidas que desencadenen o empeoren los síntomas como pueden ser comidas rápidas, exceso de hidratos de carbono de absorción simple como azúcar, harinas (disminuir consumo de pastas simples, pizzas, tartas con 2 tapas, panificados en exceso), las bebidas glucocarbonatadas como gaseosas o cervezas y los



coles como repollo, brócoli, coliflor.

Además, es de fundamental importancia, adquirir hábitos o conductas que ayuden a prevenir el estrés crónico, como organizar las actividades diarias para evitar los apurones que generan mucho estrés, evitar el tabaquismo y el exceso de estimulantes como el café, realizar una actividad física regular que permita mantener el cuerpo saludable, alternar con prácticas de relajación como el yoga, meditación o técnicas de relajación.

Es prioritario que el profesional de la salud brinde información adecuada y comprensible sobre las características de este padecimiento, especialmente de su cronicidad y del pronóstico benigno de la misma, sin restar importancia a las molestias ya que los síntomas son reales y alteran la calidad de vida de quien sufre esta enfermedad.

## Capítulo 2: Obesidad y Sobrepeso

*Es la acumulación de grasa en el organismo y se detecta midiendo el Índice de Masa Corporal (dividiendo el peso en kilos por el cuadrado de su talla en metros): mayor a 25: sobrepeso; mayor de 35: obesidad.*



## Definición de obesidad y sobrepeso

Tanto el sobrepeso como la obesidad son causados por una acumulación de grasa corporal anormal o excesiva, aumentando el riesgo de padecer cardiopatías, HTA (hipertensión arterial), ACV (accidente cerebrovascular), diabetes, artrosis, ácido úrico elevado, dislipemia, síndrome metabólico, cánceres de cuerpo de útero, de mama, de colon.

### Sobrepeso

Algunas personas que poseen sobrepeso pueden tener mucho peso muscular y por lo tanto no tanta grasa, como es el caso de los atletas. En estas personas su peso no representa un aumento asociado del riesgo de problemas de salud.

Un índice de masa corporal (IMC) de 25,0 a 29,9 es considerado sobrepeso.

### Obesidad

Según la ubicación de la grasa corporal total, puede ser central y/o ginoidea.

Según pronóstico (calculando el índice de masa corporal total):

$$\frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altura (m}^2\text{)}}$$

IMC de 30,0-34,9 es obesidad clase I.

IMC de 35,0-39,9 es obesidad clase II.

IMC de 40,0 o mayor es obesidad clase III, grave con la presencia de al menos una u otra morbilidad significativa es también clasificada como obesidad mórbida.

Pero como el IMC no tiene en cuenta las diferencias entre el tejido adiposo y el tejido magro, tampoco distingue entre las diferentes formas de adiposidad, algunas de las cuales pueden estar asociadas de forma más estrecha con el riesgo cardiovascular. El mejor



conocimiento de la biología del tejido adiposo ha mostrado que la obesidad central (obesidad tipo masculina o tipo manzana) tiene una mayor relación con la enfermedad cardiovascular, que el IMC aislado.

Otra forma de clasificar la obesidad, es tomando la circunferencia de cintura absoluta ( $>102$  cm en hombres y  $> 88$  cm en mujeres) o el índice cintura –cadera, ( $>0,9$  para hombres y  $> 0,85$  para mujeres), válidos para determinar obesidad central. Ya que la circunferencia de cintura, explica significativamente mejor que el IMC los factores de riesgo para la salud relacionados con la obesidad cuando el síndrome metabólico fue tomado como medida.

Consejos para evitar el sobrepeso y la obesidad:

- Llevar una vida saludable
- Elegir los alimentos con contenido reducido en sodio, en azúcar, en grasas trans.
- Mantenernos el mayor tiempo posible en ambientes con entornos saludables, para poder realizar elecciones sencillas en materia de alimentos y actividad física periódica de al menos 30 minutos diarios.
- Distribuir los alimentos en 4 comidas diarias.
- Moderar el tamaño de las porciones.
- Incorporar legumbres, cereales integrales, semillas y frutas secas.
- Consumir 4 a 5 frutas al día.
- Consumir verduras en cada comida.
- Limitar el consumo del alcohol.
- Evitar alimentos industrializados.

## Consecuencias en la salud de las personas con sobrepeso

La obesidad es el quinto factor principal de riesgo de defunción en el mundo. Cada año fallecen, por lo menos, 2,8 millones de personas adultas a causa de los inconvenientes que devienen del sobrepeso.

Las consecuencias más comunes en la salud de estas personas

son:

- Enfermedades cardiovasculares como la cardiopatía y accidente cerebrovascular, los cuales fueron las principales causas de defunción en el 2008.
- La diabetes que representa la enfermedad crónica más común en personas con exceso de peso.
- Los trastornos del aparato locomotor dado por la sobrecarga de peso en huesos, causando diversas enfermedades degenerativas en las articulaciones.
- Algunos cáncer como es el caso del cáncer de endometrio, mamas y el de colon.

El riesgo de contraer éstas enfermedades no transmisibles crece con el aumento del Índice de Masa Corporal (IMC).

## La obesidad y el sobrepeso en el mundo

La falta de hábitos saludables ha transformado al planeta en un lugar donde habita cada vez más la Obesidad. Un mundo repleto de personas, 7.432.663.000 para ser más exactos, está no sólo creciendo en cuanto a la cantidad (6% en los últimos 5 años), sino también en cuanto al tamaño de cada persona. Desde 1980 hasta hoy la obesidad y el sobrepeso se duplicaron.

Hoy el 40% de la población adulta tiene sobrepeso y el 13% son obesos. Hay más personas en el mundo, y más obesos. El problema radica en las consecuencias de esta pandemia en la salud de cada uno: enfermedades cardiovasculares, diabetes y cáncer, entre otras. Lo que es peor es que hoy hay más de 42.000.000 de niños menores de 5 años con sobrepeso (equivalente a la población total de Argentina) y por primera vez en la historia, los bebés que nacen hoy tienen menos expectativa de vida que sus padres.

## El peso: ¿es lo más importante?

El peso corporal muchas veces es tomado por el común de la gente e incluso por algunos profesionales, como único parámetro



de sobrepeso y obesidad como así también a veces como único parámetro de evolución en los tratamientos para adelgazar.

La simple pérdida de kilos es el único objetivo a alcanzar en múltiples programas de tratamiento de obesidad, como si el peso corporal fuera algo que podemos controlar a voluntad. Este enfoque, ya ha sido demostrado que no funciona (ya que tenemos cada vez mayor índices de sobrepeso y obesidad), sigue siendo pregonado muchas veces prometiendo resultados mágicos de pérdida de muchos kilos en poco tiempo y sin esfuerzos, ofreciendo dietas imposibles de sostener en el tiempo, a veces incluso riesgosas para la salud por demasiado restrictivas, desbalanceadas o que necesariamente inducen a adquirir cierto producto o “pócima mágica” que se constituye en la base del tratamiento.

Lo que realmente podremos controlar y modificar, son las conductas o hábitos que nos llevaron a aumentar el peso corporal. Si nos proponemos comenzar seriamente un tratamiento tendremos que plantearnos modificar aquello que realmente podremos controlar, aquellas conductas o hábitos que no nos resultaron convenientes y que nos llevaron al aumento progresivo.

La obesidad es una enfermedad metabólica crónica, con un fuerte componente genético, caracterizada por un incremento en el porcentaje de grasa corporal, generalmente acompañado de aumento de peso.

Decimos generalmente y no siempre, ya que existen casos de obesidad con peso normal (como en el caso de la obesidad central o visceró abdominal) en donde el peso corporal puede ser el adecuado para la talla, pero la existencia de un aumento de la grasa entre los órganos abdominales genera trastornos metabólicos y cardiovasculares propios de la obesidad. Este tipo de distribución de grasa es más frecuente en el hombre, pero la mujer puede presentar esta distribución semejante a la del hombre al llegar a la perimenopausia.

El peso corporal es un parámetro global, que incluye no solo la masa grasa sino también la masa magra; esta última incluye varios compartimentos como masa celular (músculos y vísceras), proteínas plasmáticas, líquido extracelular y esqueleto.

El aumento de la masa grasa es la que determina la obesidad,

presentando las mismas variaciones con el paso de los años y según el sexo. Aumenta con la edad en ambos sexos, se ubica preferentemente a nivel de glúteos y caderas en el sexo femenino y a nivel central o torácico abdominal en el sexo masculino.

Una de las características del peso corporal es que puede ser muy variable de un día a otro, incluso dentro del mismo día. Al subirnos a una balanza no solo estamos valorando el contenido graso del organismo, sino también la masa magra, el líquido intra y extracelular que pueden sufrir variaciones sobre todo este último. Existen situaciones que pueden hacer que el peso corporal presente variaciones importantes, como la ingesta de alimentos con alto contenido de sodio que generan retención hídrica, la falta de evacuación intestinal, mayor actividad física de la habitualmente realizada, ingesta de algunos fármacos como antiinflamatorios que pueden originar también retención de líquidos al igual que ocurre en los días con mucha humedad, en el premenstruo o aquellas personas con trastornos circulatorios como el síndrome varicoso de los miembros inferiores.

A la hora de evaluar la eficacia de un tratamiento para sobrepeso u obesidad, además del peso corporal, debemos estar atentos a otros parámetros que nos pueden indicar que estamos haciendo bien las cosas. Entre ellos se incluyen las medidas corporales directamente tomadas con una cinta métrica o notar la ropa más holgada o que necesitamos achicar cintos, o que cuesta menos atarse los zapatos. La mejoría también puede percibirse al realizar la actividad física con mayor capacidad aeróbica y mayor resistencia para la misma, mejorías en el estado de ánimo o lograr un adecuado fitness cardio metabólico, que implica mejorar síntomas clínicos y bioquímicos relacionados con el aumento del tejido graso, por ejemplo, la disminución de las cifras de tensión arterial o normalizar parámetros bioquímicos como glucemia o valores de lípidos en sangre.

No conocer estas variaciones que puede presentar el peso corporal conduce al abandono de tratamientos, al uso y abuso de conductas purgativas como laxantes y diuréticos, otras veces a incorporar dietas muy restrictivas en calorías o excesos en la actividad física, todas conductas que terminan generando desba-



lances metabólicos, relacionados con descensos rápidos pero no sostenibles, reacciones metabólicas de defensa del organismo con mayor sensación de hambre, mayor estrés, falta de energía para la actividad física programada, alteración en la composición del descenso de peso, esto último generado por la mayor pérdida de masa muscular y agua que de tejido graso, generando un descenso de peso no saludable por la pérdida de masa muscular o sarcopenia, que es una de las situaciones que actúan como limitantes para sostener los descensos.

Al conocer todas estas variables con respecto a nuestro peso, tendremos que dejar de poner nuestro esfuerzo en la simple pérdida de kilos, sin importar si dicho descenso es o no saludable. Concentrarnos más en incorporar cambios progresivos en la forma en que nos alimentamos adoptando una alimentación balanceada, moderada en cantidad, además tratar de ser físicamente más activos en las actividades cotidianas y con actividad física programada que nos agrada para que podamos sostener en el tiempo. De esta manera no solo el descenso de peso será el adecuado y saludable, destinado a modificar la cantidad de tejido graso, sino además podremos ir aprendiendo e incorporando hábitos saludables que son los que en definitiva van a permitir el mantenimiento de los descensos alcanzados.

## Insulinorresistencia

En nuestro organismo, las concentraciones de glucosa estimulan al páncreas para que se libere una hormona denominada insulina. Esta manda señales para que células de hígado, músculo y tejido adiposo, sean receptivas de la glucosa para producción de energía. La insulinorresistencia puede ser una condición genética o adquirida, que se traduce en una anomalía en la captación, metabolismo o almacenamiento de la glucosa.

Algunos de los factores que favorecen a generar su aparición son el aumento de peso, y sobre todo de la circunferencia abdominal, el sedentarismo y el aumento de la tensión arterial. Además la alteración lipídica, (acumulación de ácidos grasos libres en hígado, que bloquea la llegada de la insulina

que le llega desde el páncreas). Cambios en los lípidos sanguíneos (las “grasas” en sangre), cambio en el tamaño de las células adiposas (disminuyendo la acción impolítica), etc. Estos factores van a generar insulinoresistencia, entonces las células no incorporan a la glucosa y se comienza a acumular esta en el torrente sanguíneo; lo que genera una secreción exagerada de insulina por parte del páncreas (hiperinsulinismo), sin poder utilizarse. Por otro lado nuestras células no pueden recibir la glucosa entonces no se alimentan, estamos más cansados y además con un aumento del apetito. A lo largo esta hiperglucemia lleva a un fracaso de los islotes beta pancreáticos en cubrir los requerimientos de insulina en los diversos tejidos lo que puede terminar en algunos pacientes en una Diabetes tipo 2.

### ¿Cómo me protejo?

Hay 3 puntos fundamentales para el control de la insulinoresistencia:

- La actividad física. Es la medida de mayor potencial para reducir la insulinoresistencia. Para ello debe ser regular y programada, según las necesidades de la persona.
- La alimentación balanceada. Una buena combinación de hidratos de carbono, grasas y proteínas, reduce los requerimientos en la secreción de insulina.
- Peso adecuado. Aumenta la efectividad de la insulina periférica.

## Claves para evitar el sobrepeso

1. Abandonar las dietas restrictivas: El dietante crónico, fracasa, ya que al pasar toda su vida o gran parte de ella sufriendo hambre, su metabolismo va a activar mecanismos de ahorro, uno de ellos puede ser la activación del “thrifty gene”, y este fenotipo puede llevarnos a sobrepeso u obesidad. Lo que haría muy difícil el descenso de peso.
2. Elegir a conciencia los alimentos: Comenzar a reemplazar de a poco la comida “fast food”, con calorías vacías, excesos de



- sodio y de azúcares, por alimentos saludables y nutritivos. Disminuir las porciones y tratar de eliminar el picoteo, comenzando por cambiarlo por cosas saludables (por ej. Frutas secas, lácteos).
3. Identificar que nos llevó a engordar: El aumento de peso puede estar relacionado con episodios de estrés, enfermedades postrantes, o cuadros de depresión. Una buena estrategia es visualizar desde cuándo cambió nuestro metabolismo, para poder mediar sobre neurotransmisores como la endorfina y la noradrenalina que se elevan y generan un círculo vicioso en el organismo.
  4. Cuidar la digestión: Tenemos que tener en cuenta que hay receptores cerebrales del apetito y diferentes tipos de hambre, para lo que nos sirve mucho la terapia de “mindfulness”, para concentrarnos en lo que estamos haciendo y comer conscientes, reconociendo olores, colores, sabores, masticando bien y lento para cumplir el primer paso de la digestión, conjuntamente con la saliva, deglutiendo un alimento más fácil de digerir para el estómago, hígado, vesícula y páncreas, quienes preparan el bolo alimenticio para nuestros intestinos, impidiendo así la presentación de múltiples patologías digestivas, conservando siempre las cuatro comidas diarias.
  5. Bajar la ansiedad: El cortisol es una hormona relacionada con el estrés y también con el aumento de peso. Por eso debe ser controlada. Fundamental realizar actividad física, que además de liberar endorfinas (hormona que nos da placer), disminuir el tejido graso, aumentando la masa magra.
  6. Mantenerse hidratado: El tejido graso retiene agua y toxinas. De ahí que hay que consumir abundante agua, frutas y verduras que nos ayudarán a eliminar los desechos corporales. Nos mantendrán la piel sin sequedad y por lo pronto menos arrugas.
  7. Siempre estar en movimiento: La negación lógica a querer realizar actividad viene asociada a que el peso corporal no nos permite movernos plácidamente, que el aumento del flujo sanguíneo para la digestión con ingesta copiosas va a sacarnos flujo muscular y con ello el ácido láctico, necesario para



- movernos, nuestro cerebro también va a tener menos flujo sanguíneo y ello nos llevará a tener somnolencia en lugar de fósforo que lo active.
8. Disfrutar y socializar: Aprender a disfrutar de la comida y de los momentos que le dedicamos nos va a saciar más rápido, ya que nuestro estómago no va a seguir recibiendo estímulos de ingesta. El hecho de socializar es porque podemos entretenernos, distraernos con diálogos amenos, divertirnos y no estar tan pendientes de la comida. También puede llevarnos a tener más movimientos físicos que si comiéramos solos.
  9. No resignar horas de descanso y relax: Un sueño reparador, (levantarnos descansados), ayuda a que el organismo consuma las calorías necesarias. Además las funciones cerebrales se reactivarán de mejor manera.
  10. Planificar todo esto a largo plazo: Nunca debemos tener las expectativas altas de querer bajar de peso rápido y mucho. Se debe realizar toda una estrategia para poder aprender a comer, crear hábitos tanto alimenticios como de actividades físicas y recreativas. Y lo más importante ponernos metas largas, pensemos que con bajar un kilogramo por mes sostenidamente bajaríamos doce kilos en un año, un número importante tratándose de peso. Totalmente seguros que de hacerlo de esta forma no volveríamos a subir padeciendo los eternos rebotes de las dietas restrictivas.

Considerando estas consecuencias en la salud, La Posada del Qenti ha diseñado el Programa de Salud Gestión de Peso con excelentes resultados en hombres y mujeres con sobrepeso. Nuestro equipo de profesionales de la salud brinda todas las estrategias personalizadas para el control de la alimentación, la actividad física y el manejo del estrés; logrando como resultado la incorporación gradual y sostenida de hábitos saludables para alcanzar su peso ideal y, por sobre todo, mantenerlo.

## Capítulo 3: Actividad Física

*“La actividad física es muy importante para la salud, la misma debe ser personalizada y adecuada a las evaluaciones físicas y clínicas de cada persona” Prof. Jorge Brisco*



## Pasos para lograr una rutina saludable

A la hora de entrenar, siempre queremos rutinas que nos den resultados rápidos y visibles, sin embargo es importante seguir una serie de pasos para evitar lesiones y lograr resultados sólidos y duraderos.

Le damos estas sugerencias para que ponga en práctica y active su rutina:

- Hacer una evaluación física previa. Antes de cualquier plan de entrenamiento, la prescripción de programa de ejercicios tiene que ser acorde a la persona. Hay que tener siempre en cuenta que una rutina inadecuada, puede ser hasta peligrosa para nuestra salud.
- Seguir un entrenamiento variado. Hacer siempre lo mismo, aburre y lleva a abandonar la actividad. Además, nuestro cuerpo se adapta rápido a estímulos repetitivos. La recomendación: primero hacer lo que hay que hacer y luego incorporar algo que nos resulte entretenido.
- Tener un descanso reparador. Es fundamental para estimular la liberación de la hormona de crecimiento, lo cual favorece el incremento de la masa muscular, la construcción ósea y la eliminación de grasas.
- Hacerse fuerte. El entrenamiento de fuerza permite aumentar y mejorar la calidad muscular y permite un descenso saludable. Además, previene la posibilidad de lesiones, da mayor estabilidad articular y más seguridad al movernos.
- Pensar en el entrenamiento invisible. Más allá del entrenamiento pautado, es fundamental sumar movimientos la mayor parte del día. El desafío es buscar excusas para moverse. Usar las escaleras, caminar unas cuadras en el camino de ida y vuelta al trabajo son algunas de ellas.

## Beneficios de la elongación

Es la acción de devolver al músculo la longitud original que se modifica tras una contracción por efecto de la actividad física (movi-



miento). Íntimamente relacionado con la elasticidad muscular, que es la capacidad de un cuerpo para recuperar su forma o posición original una vez que cesa la fuerza externa que lo deformó. Esta cualidad se atribuye a los músculos y en mucha menor medida a los tendones. Depende de la capacidad del tejido muscular para estirarse, recuperando luego su longitud habitual. O incluso superarla.

La elongación entrena la coordinación y los sinergismos de los músculos, y estimulan las vías nerviosas que nos darán mayor control de los grupos musculares. Incorpora, a las cadenas musculares, a aquellos músculos lesionados que han estado parados durante un período de tiempo, o a aquéllos que hemos estado trabajando de forma analítica y aislada.

Es importante conocer la respuesta del organismo ante el estiramiento, qué es lo que estimulamos cuando estiramos y qué beneficios se obtienen, para integrar totalmente esta acción en los programas de actividad física. La mejor manera, en general, para adquirir buenos hábitos es que se comprenda el porqué de los ejercicios, qué va a conseguir realizándolos y la mejor manera de ejecutarlos.

Antes de realizar la actividad física, cualquiera sea ésta, la elongación o estiramiento deberá ser lo más activo posible, para que la propia contracción muscular produzca vasodilatación y ayude al calentamiento.

Por el contrario, al finalizar la misma, los ejercicios de estiramiento deben ser lo más pasivos posible, para no agotar aún más al músculo. La mejor manera de realizar estos estiramientos será por parejas, siendo quien está estirándose el que dirige, en todo momento, la intensidad del ejercicio. Para ello, deberá llegar al límite del estiramiento, aguantar unos segundos e intentar ganar algo más de recorrido, para después salir de la postura suavemente.

Como metodología, se recomienda seguir un orden en los ejercicios: por ejemplo, comenzar a estirar de abajo hacia arriba. Las posturas se han de mantener durante 6-10 segundos cuando los estiramientos sean activos, para no agotar al músculo, y durante más de 10 segundos cuando los estiramientos sean pasivos.

## Claves básicas de aplicación de la elongación:

- La velocidad del estiramiento debe ser lenta.
- Es muy importante la hidratación.
- El estiramiento debe estar incluido en el calentamiento o entrada en calor.
- Se debe llegar al estiramiento de forma progresiva, se mantiene un tiempo determinado y se finaliza de manera progresiva.
- La sesión de estiramientos post actividad puede durar de 15 a 60 minutos.
- Para mantener lo conseguido hay que elongar regularmente.

## Recomendaciones al realizar actividad física con clima cálido

La actividad física, sea o no estructurada, se ha convertido en un aspecto muy importante de la vida. Millones de personas alrededor del mundo se ejercitan con regularidad para mejorar su salud y millones más participan en deportes organizados, pero el clima caluroso y húmedo, representa un reto para la capacidad del cuerpo de realizar actividades físicas.

Durante la actividad física, los músculos generan gran cantidad de calor que debe disiparse hacia el ambiente. De lo contrario, ocurrirá un aumento en la temperatura central del cuerpo.

La sudoración es una respuesta fisiológica que intenta limitar el aumento en la temperatura central, colocando agua en la piel para su evaporación. Sin embargo, si esta pérdida de líquido no se compensa con ingesta de fluido, habrá un deterioro en la regulación de la temperatura, el rendimiento y posiblemente la salud. El desafío, por lo tanto, es doble: disipar el exceso de calor hacia el ambiente de manera efectiva y evitar llegar a un estado de hipo hidratación.

Consejos útiles para entrenar ante temperaturas elevadas:

Hidratación: No confíe en la sed. Uno de los principales errores que tenemos al hidratarnos durante el ejercicio, es que nos basamos en la sensación de sed. La sed es un estímulo que se presenta en forma tardía, ya que cuando sentimos sed, ¡ya estamos



deshidratados! Así, es importante que empecemos a hidratarnos desde que iniciemos el ejercicio, aunque no sintamos sed, ya que, de lo contrario, empezaremos a consumir líquido cuando ya tengamos un gran déficit y será muy difícil recuperarlo.

Por otra parte, la sed se puede apagar mucho antes de que hayamos recuperado todo el líquido perdido; sobre todo cuando utilizamos bebidas que son bajas en sodio –como el agua – la sed disminuye al haber una dilución del sodio en la sangre. Además, tan pronto como el primer sorbo de una bebida humedece nuestras bocas, los nervios en la boca envían señales al cerebro para reducir nuestra sensación de sed.

Importancia del sabor y los electrolitos:

Uno de los aspectos que más influyen en el consumo de líquido durante el ejercicio es el tipo de bebida. En muchas investigaciones se ha observado que, si la bebida tiene sabor, las personas consumirán voluntariamente más líquido durante el ejercicio que cuando consumen sólo agua; si además de un sabor agradable, la bebida contiene electrolitos (como el sodio) se estimulará aún más el consumo de líquido. Por lo tanto, busque las bebidas adecuadas para mejorar su hidratación y si decide consumir sólo agua, recuerde que con esta bebida la sed se apaga más rápido.

Consejos a tener en cuenta:

- Vista ropa holgada, liviana, de colores claros que permita el libre flujo de aire sobre la piel; también telas absorbentes del sudor para mantener la superficie de la piel seca.
- Nunca se ejercite con ropa o accesorios plásticos, eso no ayuda a reducir la grasa corporal, pero sí hace el ejercicio más difícil y aumenta los problemas relacionados con la termorregulación.
- Procure llevar a su sesión de ejercicio una botella de líquido y colóquela en un lugar accesible para que pueda beber fácilmente.
- Beba pequeñas cantidades más frecuentemente (cada 15 a 20 minutos) para minimizar el malestar estomacal.
- Por último, considere evitar completamente la actividad física cuando las condiciones sean excepcionalmente calurosas o

húmedas. También puede ejercitarse durante las horas más frescas del día.

## La bicicleta como punto de encuentro entre la naturaleza y uno mismo

En los últimos años hemos visto cómo ha crecido la actividad física en sus diferentes ramas y en el caso de la bicicleta ha sumado también muchos adeptos. La “bici” nos trae un sin fin de posibilidades para redescubrir nuestras capacidades motoras y nuestro entusiasmo por encontrar nuevos espacios que nos permitan rodearnos de lugares imponentes y sorprendentemente cerca.

En la actualidad una simple bicicleta (en todos sus diversos modelos) nos permite adentrarnos en diferentes paisajes, espacios verdes, agrestes, sinuosos, etc., sólo algunas nociones básicas de su uso, cambios, frenos y algún líquido anti pinchaduras de ser necesario, nos ayudarán sin mayores inconvenientes con nuestro propósito. Salidas en familia, amigos, o con uno mismo son las diferentes posibilidades para desconectarse de la rutina.

No tenemos que limitar su uso exclusivamente a salidas fuera de la ciudad, ya que para muchos también es una buena opción como medio de transporte en la ciudad, de bajo costo y mantenimiento, también se les puede colocar diferentes accesorios como canastos, parrillas, sillas para niños, etc.; y de esta manera, realizar nuestras compras, acudir a reuniones y así la lista sigue y sigue.

Una buena oportunidad para reunirse con amigos y también hacer nuevos, este simple elemento que seguramente todos contamos con alguno o simplemente lo dejamos en el garaje tirado, nos puede brindar mucha satisfacción. Para aquellos que tienen más curiosidad con respecto a la actividad en sí, un profesional de la salud y/o de las ciencias del movimiento con seguridad le podrá ayudar a diagramar objetivos acordes a cada uno, y de ser necesario, un diagnóstico adecuado para que nuestras salidas sean de diversión y placer.

Cabe recordar, que es muy importante tener en cuenta las medidas de seguridad como el casco, indumentaria cómoda y visible que nos facilite la actividad, y luces para que al resto de los que



circulan les sea más fácil identificarnos.

No dude y comience a conocer nuevas experiencias que enriquecen su alma y fortalecen su cuerpo y mente, ¡A disfrutar!

## Los beneficios de la gimnasia en el agua

La gimnasia en el agua es un tipo de fitness acuático cuyos ejercicios se centran en la tonificación muscular, en las repeticiones y en el trabajo con diferentes materiales, como pesas, pelotas y flota-flotas, entre otros. En esencia, el Aquagym trata de trasladar al medio acuático el trabajo físico que se realiza en tierra, eso sí, contando con todas las posibilidades de movimiento que aporta el medio acuático.

La ventaja de entrenar en condiciones de inmersión es que la flotación promovida por el agua reduce el riesgo de lesiones y, por tanto, permite que algunos pacientes participen de programas de entrenamiento aeróbico (para esas personas sería muy difícil hacerlo en tierra). La hipogravidez (escasez de gravedad) permite la disminución del impacto del cuerpo con el suelo y, con esto, la tensión sobre las articulaciones. Esta característica hace que los ejercicios en el agua puedan ser más duraderos y frecuentes. También permite que personas con movilidad reducida puedan beneficiarse de la liberación de peso que aporta el agua. El beneficio psicológico en este sentido es indudable.

Sin embargo, para que el entrenamiento sea seguro, deben ser observados ciertos procedimientos. Primeramente, hace falta un periodo de calentamiento general, durante el cual la frecuencia cardiaca logre un aumento progresivo. En segundo lugar, el periodo del entrenamiento aeróbico debe tener el tiempo suficiente para que el efecto del entrenamiento sea alcanzado. Todo ello dependerá de su intensidad. Aumentos similares en la resistencia cardiorrespiratoria pueden ser conseguidos por medio de una sesión de larga duración con ejercicios de baja intensidad y también por una sesión de menor duración con ejercicios de mayor intensidad, terminando con una elongación de los músculos grandes acompañado de una relajación final.

Tipo de personas a las que aconsejamos practicar el Aquagym:

- Personas con problemas cardiorrespiratorios leves o moderados.
- Personas sedentarias y de escasa actividad física en su día a día.
- Problemas psicomotrices, de coordinación dinámica general y equilibrio tanto dinámico como estático.
- Falta de tono muscular, hipotonía y atrofia general.
- Escasa movilidad articular y flexibilidad.
- Problemas de baja autoestima, escasa autoconfianza y de expresión negativa en el devenir diario.
- Actitud postural incorrecta.
- Falta de ritmo y agilidad.
- Lesiones generales de toda la columna vertebral (cervical, dorsal y lumbar)
- Y en general para todas aquellas personas amantes del medio acuático, y con ganas de realizar ejercicio.

## La sensopercepción

Conocer el cuerpo, saber cómo desplazarse, como agruparse, como saltar, como realizar diferentes tipos de fuerza, o como sentarse para mirar televisión, son algunos de los aspectos a tener en cuenta en la corrección postural diaria en vistas a mejorar la calidad de vida presente y futura.

La percepción del propio cuerpo ayuda a sentirse mejor con uno mismo, a desenvolverse en el espacio y a tener los cuidados apropiados indispensables a un buen estado de salud.

La sensopercepción es la técnica de trabajo corporal consciente, con la intención de registrar con creciente claridad los diversos estímulos, sensaciones y percepciones. A la vez que, es base de los aprendizajes corporales / motrices para generar diferentes calidades de movimiento, comunicación, imágenes y metáforas de movimiento.

¿Cuál es su objetivo? La sensopercepción se orienta a desarrollar la capacidad de observación y registro de los estímulos, y el



surgimiento de imágenes diferenciadas, detalladas y precisas del propio cuerpo y su vinculación con el medio.

El camino de la sensopercepción posibilita un proceso de sensibilización, reencuentro y recuperación del propio cuerpo con su consecuente realimentación creativa. La sensopercepción cumple un doble papel: recoge y evoca la realidad en forma cada vez más detallada, clara y diferenciada, y además produce nuevas imágenes y nuevas maneras de ver el mundo.

El camino de creación se estructura sobre dos tipos de representaciones: la imagen reproductiva que interioriza, lo más fielmente posible, lo sucedido o vivido; y la imagen productiva que, sobre la base anterior, produce nuevas imágenes y maneras de ver el mundo.

¿Cómo se lleva a la práctica?

Proponemos un taller que utilizando como herramienta la percepción, en busca de un encuentro consigo mismo. Realice este proceso a través de los siguientes ejes temáticos:

- Los sentidos: exteroceptivo y propioceptivos.
- Los apoyos: externos e internos, duros y blandos, pasivos y activos, en diversas posiciones, apoyos, tanto de manera estática como en movimiento.
- El esqueleto: huesos y articulaciones.
- La piel: envoltura, límite, comunicación.
- Tacto: límite, contorno, temperatura, periferia, sensaciones.
- Contacto: espacio alrededor del cuerpo, energía que se prolonga del propio cuerpo.
- El tono muscular: regulación eutónica en pasividad y en movimiento.
- Estiramientos.
- El volumen: percepción tridimensional del cuerpo.
- El peso: percepción y traslados del peso sobre apoyos, fuerza de la gravedad.
- La postura.
- La respiración.



## Beneficios de la Sensopercepción:

Estimamos que llevar a cabo organizada y sistemáticamente la propuesta, se verá notablemente beneficiados en:

- La movilidad articular y su mejoramiento.
- El conocimiento de la capacidad y limitaciones de cada músculo.
- El fortalecimiento y tonificación de la musculatura en general.
- En la generación de hábitos respiratorios, y de buena postura estructural que sean transferibles a actividades cotidianas y específicas.

## Capítulo 4: Estética

*Las marcas y arrugas que aparecen en la piel con los años, tienen su origen fundamentalmente en cambios hormonales acelerados, entre otras causas, debido al consumo de alimentos procesados, azúcar, alcohol, tabaco, exceso de trabajo, mucha exposición al sol, déficit nutricional, deshidratación, estrés, etc.*



## Sugerencias para eliminar la grasa acumulada en los costados del cuerpo

Cuando realizamos ejercicio aumentamos nuestro gasto calórico. Los primeros minutos, dependiendo si la persona está más o menos entrenada, el organismo utiliza primero la glucosa que está circulando por la sangre, luego el glucógeno depositado y después la grasa como fuente de combustible, solo que “no de un lugar del cuerpo específico”, generalmente las zonas donde más grasa localizada hay es la más lenta de reducir ya que es donde hay mayor localización y más grasa que perder. En algunas partes del cuerpo la pérdida de grasa es más visible, lo que no implica que se haya perdido mayor proporción de grasa.

También es importante tener en cuenta que no por realizar un ejercicio físico específico como abdominales o extensiones de piernas se reducirá el abdomen o los glúteos, el cuerpo no entiende de zonas a la hora de perder grasa localizada. A la hora de aumentar el consumo calórico los ejercicios aeróbicos y multiarticulares serán los que den mayor resultado y por ende favorecen la pérdida de grasa corporal. Hay que destacar que la transpiración es pérdida de líquido y que no es verdad que por más que transpire una persona pierde más grasa.

En cuanto a los tratamientos de estética, cremas y masajes, éstos sí contribuyen a disminuir la grasa localizada, cuando se actúa sobre una zona en particular, siempre que vaya acompañado de una alimentación saludable, del control de las porciones de comida y de ejercicio físico, de lo contrario los centímetros que se reducen se vuelven a recuperar rápidamente debido a que la célula adiposa vuelve a aumentar de tamaño sino se modifican los hábitos de alimentación y se suma el ejercicio.

Las cirugías estéticas pueden modificar el tejido adiposo más localizado, pero no eliminar la grasa visceral que es la perjudicial para la salud; ya que se ha asociado a Diabetes, HTA (Hipertensión Arterial), Dislipemias y por consecuencia problemas cardíacos; si no que la grasa que se elimina es la que se encuentra por debajo de la piel, tejido adiposo que tiene una función de protección, y que también por más que eliminemos estas células, el exceso de



comida y sedentarismo hacen que las células que quedaron luego de la cirugía aumenten de tamaño y se vuelva a localizar la grasa en esa zona.

En síntesis, los tratamientos de estética, cirugías y cremas son efectivos, pero... no hay magia, debemos también cambiar e incorporar hábitos saludables, esa grasa acumulada que tanto molesta, hay que eliminarla, no de la noche a la mañana, si no de a poco con una dieta balanceada, saludable, sin prohibiciones, pero sí evitando los excesos e incorporando el ejercicio físico.

## La piel sensible

Se dice que una piel es sensible cuando sufre una reacción frente a determinados estímulos (tanto externos como internos). Los signos más frecuentes son: enrojecimiento, tirantez, picazón, sensación de calor, entre otras.

Existen diferentes grados de sensibilidad:

- Piel sensible: La piel se enrojece, tira, pica. Estos síntomas son la forma que tiene la piel de expresar su sensibilidad natural. A veces se nace con esa sensibilidad (las pieles muy claras, pieles de personas pelirrojas, pieles secas y finas, pieles atópicas, con antecedentes de eczema en la infancia).
- Piel intolerante: La piel se irrita ante la más mínima agresión, se descama y arde. Pueden aparecer áreas enrojecidas de forma permanente. Esta es la manera que tiene la piel de decir que no tolera más. Agresiones como exceso de sol, olas de frío, productos de higiene decapantes, cosméticos agresivos, habitualmente toleradas por piel normal, se vuelven insoportables para este tipo de piel.
- Piel alérgica e hipersensible: en algunos casos la piel hipersensible puede reaccionar volviéndose alérgica a los productos que hasta entonces soportaba perfectamente. Un perfume, un conservante, o un simple filtro de un producto cosmético pueden provocar reacciones alérgicas agudas: picazón, rojez, erupción cutánea, eczema, urticaria de contacto. Esta es la forma que la piel tiene de expresar su hipersensibilidad.

Consideraciones generales cuidado de la piel sensible:

Si su piel manifiesta alguna de estas características consulte con su dermatólogo para ver qué tipo de sensibilidad posee y así poder optar por el tratamiento más indicado.

Algunos gestos son fundamentales para cuidar la piel intolerante y mantener diariamente su confort:

- Limpie la piel suavemente, usando productos que respeten el equilibrio fisiológico de la piel.
- Use productos especiales para la piel sensible.
- Un tónico suavizante y calmante, como primer paso para refrescar la piel por la mañana y completar la limpieza.
- Utilice agua termal rica en selenio, para fijar el maquillaje, como toque final, con una ligera pulverización a 25 cm del rostro.
- Use siempre protección contra los rayos solares, sea cual sea la estación del año, elija un cuidado diario que incorpore un filtro solar. Le permite mitigar los efectos adversos del sol, acelerador del envejecimiento cutáneo.

Para más información, no dude en consultar a su dermatólogo.

## La correcta hidratación de la piel

Cuando llega el verano, viene de la mano del sol, temperaturas más elevadas y las merecidas vacaciones. Es la época ideal del año para descansar, pero también se acompaña de algunos males como las alergias y la sequedad de la piel por lo que debemos prevenir su cuidado.

Una piel sana y cuidada debe contar con dos elementos: la hidratación y la humectación.

La hidratación es el agua que llega a la piel a través de los vasos sanguíneos, y que se acompaña de oxígeno y nutrientes.

La humectación, por el contrario, es la humedad que la piel consigue del medio exterior, y ésta a su vez, puede ser natural o artificial, como cremas y preparados a base de agua y otros productos ayudan a humectar la piel.



## ¿Cómo hidratar y humectar la piel?

1. Tomar agua abundante. Este es el principal aporte de humedad a la piel. ¿Pero cuánto? Esta es la “pregunta del millón”, y no tiene una respuesta única. La cantidad de agua depende de mi edad, de la temperatura ambiente, de mi actividad física, etc. De todas maneras, se puede decir que en épocas de calor (primavera-verano), la ingesta debe ser al menos de 2 litros por día de AGUA. Mientras más limpia, pura y libre de químicos o solutos es mejor. Las aguas saborizadas, gaseosas o infusiones como el “mate” tan popular en nuestra población, aportan menos cantidad y calidad de líquido efectivo que el agua pura.
2. Alimentación balanceada. Este es un factor no solo importante, sino que compite par a par con la toma de agua. La alimentación debe incluir todo tipo de alimentos, en cantidad calórica adecuada a nuestras necesidades. Además, debe ser rico en frutas y verduras, ya que este tipo de alimentos tiene naturalmente una cantidad elevada de agua en su composición. Las dietas hipocalóricas estrictas, proteicas o restrictivas son perjudiciales para la buena hidratación de la piel.
3. Control de exposición solar y actividad física. Estos dos factores también influyen en la hidratación. La exposición prolongada o innecesaria al sol (sobre todo sin la adecuada protección de filtros o pantallas solares), tanto como el exceso de actividad física, son factores que disminuyen drásticamente la cantidad de agua corporal.
4. Control de factores de riesgo y tóxicos. Los factores de riesgo clásicos: Hipertensión arterial, Diabetes, Obesidad, Sedentarismo, alteraciones del Colesterol y principalmente el Tabaquismo; contribuyen negativamente a la correcta hidratación.
5. Uso de cremas y productos para la humectación. Existen en el mercado una amplia variedad de preparados específicos para este fin, ya sea en forma de cremas, geles o emulsiones. Algunas de las sustancias recomendadas incluyen: urea, ácido glicólico, ácido láctico o lactato de amonio entre otros. Para ello siempre debemos contar con la indicación de un profesio-



nal idóneo.

6. Uso de la Hidroterapia. Las terapias a través del agua, tales como sauna, baños de vapor, hidromasajes especializados y baños termales entre otros, ofrecen un excelente complemento a la humectación de la piel, a la vez que este tipo de terapias ofrece una opción relajante para todo el cuerpo. El agua caliente relaja el cuerpo en general y actúa sobre los poros de la piel en particular. Además, mejora la circulación sanguínea.
7. Manejo del Estrés. La piel transmite nuestro interior, y es por ello que el estrés, no solo se ve reflejado en la hidratación de la piel, sino también en su flacidez, luminosidad y líneas de expresión.
8. Si ponemos estos consejos en práctica, nuestra piel estará y se verá saludable siempre.

## Qué son los antioxidantes

Nuestra piel está sometida a continuos ataques y agresiones que afectan a su textura e hidratación, reseándola y debilitándola, pudiendo hacer que nuestra piel sea más reactiva y susceptible de padecer alergias e irritaciones. Para evitar esto, lo mejor que podemos hacer es aportarle nutrientes esenciales, a través de una buena alimentación rica en vitaminas E, A, C y omega 3, para contribuir, junto con la ingesta de agua, a una piel mucho más saludable.

Entre los muchos antioxidantes naturales que encontramos en nuestros alimentos, la vitamina E es un gran aliado de nuestra piel ya que ayuda a reducir la acción dañina causada por los radicales libres. Al ser esta una vitamina liposoluble (soluble en grasas) se encuentra preferentemente en aceites vegetales (preferir los prensados en frío o extra virgen ya que en este caso la preparación es mínima y se retienen los nutrientes esenciales) frutas secas (almendras, nueces, avellanas), semillas de girasol y frutas. Por otro lado, el omega 3 y 6 son necesarios para mantener las membranas celulares, son éstas membranas las que actúan como barrera antes sustancias dañinas y permiten también, que se eliminen productos de desecho. Alimentos como salmón, trucha, sardinas,



semillas principalmente de chía, nueces, aceite de canola y oliva son fuente de ácidos grasos esenciales.

De alto poder antioxidante es la vitamina C, quien también está relacionada con la producción de colágeno, los cítricos como la naranja, limón, pomelo y el kiwi tienen importantes cantidades de esta vitamina. Preferir ensaladas, jugos y frutas frescas, evitando las cocidas ya que una parte importante de ésta se pierde en la cocción y en contacto con el oxígeno del aire. Un kiwi aporta dos veces más vitamina C en 100 g que una naranja.

Presente en alimentos de origen animal como lácteos y yema de huevo, la provitamina A o betacarotenos, que luego se transforman en vitamina A al ser procesados en nuestro cuerpo, cumplen un papel muy importante en la renovación de piel y mucosas. Estos abundan en los vegetales de color naranja (zanahoria, calabaza) brócoli y hojas verde oscura.

En relación a los minerales, debemos destacar el selenio el cual lo encontramos en carnes, pescados, cereales, frutas y verduras, además estos alimentos son fuente de zinc, que forma parte de nuestra epidermis. El té verde, por su contenido en polifenoles, tiene propiedades antiinflamatorias y protege las membranas celulares. El agua mantiene las células hidratadas y favorece la sudoración lo cual ayuda a eliminar toxinas. Es fundamental estar bien hidratados para una piel más sana.

Entonces, le recomendamos consumir 5 porciones entre frutas y verduras por día, de las cuales una porción de verduras sea de color naranja y verde oscuro y una fruta que sea un cítrico. Al mismo tiempo incorpore frutas secas como nueces, almendras y 1 cucharada de semillas como parte de un desayuno completo. También condimente sus ensaladas con 1 cucharada de aceite de oliva en almuerzo y cena, sumando pescado de 3 a 4 veces por semana y fundamentalmente tomar 8 vasos de agua por día.

## Cómo cuidar nuestra piel en el invierno

Con la llegada del clima frío y seco, y el constante cambio de temperatura que sufrimos al estar en lugares calefaccionados y después salir al exterior, nuestra piel comienza a verse más opa-

ca, deshidratada, descamada, reseca, rojiza, y hasta a veces con picazón.

Esto se debe a una extrema deshidratación, que provoca una mayor vasoconstricción. A causa del frío “las venitas” se contraen y por esto hay menos circulación de oxígeno y nutrientes. Es importante adoptar ciertas costumbres para esta época del año para prevenir estos síntomas:

- Aplicar cremas o emulsiones hidratantes por lo menos 2 o 3 veces al día. Esto mantiene la humectación de la piel.
- No ducharse con agua extremadamente caliente, ya que genera mayor irritación de la piel.
- No utilizar jabones extremadamente perfumados o con agregados (conviene jabón neutro).
- Realizar exfoliación de la piel 1 o 2 veces por semana, para remover las células descamadas y desvitalizadas.
- Utilizar protector solar. (cualquiera sea la época del año ayuda a prevenir el fotoenvejecimiento)
- Tomar al menos 2 litros de agua por día.
- Tener una alimentación balanceada.
- Acudir a tratamientos como peelings, exfoliaciones, máscaras nutritivas, radiofrecuencia (de esta manera el profesional preparara la piel para que haya mayor penetración en los productos que aplique). Estos tratamientos deben ir acompañado de productos que ayuden a mejorar el manto lipídico e hidratación de nuestra piel.
- A la hora de elegir las cremas o emulsiones hidratantes y nutritivas, es recomendable utilizar aquellas que contengan vitaminas A, B, y C, minerales, ácidos grasos y lácticos, aloe vera, entre otros. O aquellas que el profesional haya indicado como de apoyo domiciliario.

Siempre es mejor tener una consulta con un profesional, para asesorarse y seguir un tratamiento óptimo.



## Cómo cuidarse del sol

Cuando pensamos en las vacaciones sea en el mar o la montaña, algunas personas según su “fototipo de piel” nos consultan en el departamento de dermatología de la Posada, sobre como pasar más tiempo al sol, sin padecerlo. Debemos conocer que tenemos 4 fototipos de piel que nos permiten mantenernos más tiempo expuestos al sol, al aire, al viento, al agua, etc. Ellos son:

- Tipo 1: piel blanca, rubios, ojos claros, que a los pocos minutos de exponerse al sol la piel se vuelve roja, dolorosa y a las 48 hs. se descaman. Ellos deben usar filtros o pantallas 40 -50 con protección para U.V.A y U.V.B.
- Tipo 2: piel blanca, pelo negro, ojos oscuros, cuyo enrojecimiento comienza a las horas de exposición. Ellos debes usar filtro o pantalla 20 -30.
- Tipo 3: piel morena (trigueña), pelo negro ojos oscuros, con sufrimiento menor, pero debe considerarse la geografía, nivel del mar, resolana, etc. En el que se encuentre. Ellos deben usar filtro o pantalla 8-10-.
- Tipo 4: color negro racial, pero que igual tienen sufrimiento solar, ellos solicitan a los dermatólogos protección para procesos inflamatorios post-solar.

Debe recordarse que después de las exposiciones hay que realizar examen de piel con el profesional dermatólogo, para prevención del fotoenvejecimiento prematuro, lunar o manchas blancas, amarronadas o negras, con el objetivo de prevenir principalmente el cáncer de piel.

## Cómo descongestionar y refrescar la piel expuesta al sol

En realidad, descongestionar y refrescar la piel, es un paso muy sencillo que puede realizarse en el hogar siempre y cuando no haya habido quemaduras importantes.

Generalmente cuando nos sorprende el sol en el rostro, en el escote, hombros y cuello es necesario recurrir de inmediato a cualquier método que nos aliviane la zona acalorada. Entre los métodos más efectivos, recomendamos aplicar varias compresas de gasa, impregnadas en infusión de manzanilla bien fría, lo que descongestiona en forma lenta, pero refresca de inmediato la zona afectada. También existen geles ricos en vegetales y hierbas, como malva, tilo, caléndula, hamamelis y pepinos, los que se deben aplicar seguido de las compresas, para evitar una inflamación mayor y aportar hidratación a la piel castigada.

Para una solución más profesional, desde el gabinete de dermatocsmiatria, los pasos son similares, pero se los acompaña realizando el drenaje linfático manual, que ayuda a eliminar las toxinas acumuladas en la piel. Es muy frecuente que en la zona del escote se forme un prurito que, si no se mejora en muchas horas, se debe consultar al médico.

Posteriormente, ya mejorada la afección, se hará una recuperación facial a los fines de restablecer la capa córnea, en la que se aplicará Vitamina C, por la pérdida de la elasticidad, en conjunto con antioxidantes como la Vitamina E, también hidratante de alta efectividad, silicio para restaurar y regenerar nuevos tejidos. Es importante que la persona afectada permanezca en ambientes frescos y que por varias horas no acceda a lugares de calor, como sauna, baños de vapor, etc. Y, por supuesto, suspender sus exposiciones al sol.

Posterior a estas quemaduras, se ve afectado el sistema inmunológico de la piel y se presentan distintas alteraciones que necesitan ser atendidas, como, por ejemplo, lentigos solares que son manchas pardo amarronadas que aparecen en hombros, cuello, dorso de manos, cara-escote, éstas deben ser controladas, en especial si se oscurecen o cambian de textura. Otras lesiones solares frecuentes son manchas de color blanco nacarado que se ubican en brazos, piernas, cuello y escote, todas adquiridas por las inadecuadas exposiciones solares.

Por último, debemos recordar que es preciso informarse acerca de la forma correcta de tomar sol, los excesos que se cometen en largas exposiciones, los horarios inadecuados, la ignorancia



sobre el daño solar acumulativo y la necesidad de protección. De esa manera se puede disfrutar de los beneficios del sol sin que la piel corra peligro.

## Cómo eliminar los efectos nocivos del estrés en la piel

Es sabido que el cansancio crónico se siente en el cuerpo, provocando que las células de la piel no puedan cumplir sus funciones esenciales de nutrición, oxigenación y eliminación de toxinas, quedando desprotegidas y manifestándose principalmente en la cara con síntomas tales como ojeras, ojos hinchados, párpados caídos y líneas de expresión acentuadas.

Para que la piel se mantenga tonificada, es necesario que las capas profundas estén hidratadas y oxigenadas. Y que el tono muscular mantenga moderados sus contornos.

Para ello existen numerosas opciones que ofrecen resultados óptimos ante el envejecimiento cutáneo y que también permitan alcanzar el relax:

- Descanso intensivo. 8 horas diarias es la base esencial para el cuidado de la piel.
- Baños de inmersión aromáticos. Elimina tensiones y logra un efecto relajante. Se utiliza principalmente lavanda, manzanilla, enebro y sándalo. El romero y la menta dan un efecto revitalizante.
- Masajes manuales. Aparte de ser una actividad placentera intensifica el ritmo circulatorio, relaja músculos eliminando contracturas y distiende la piel.
- Drenaje linfático manual. Disminuye tensiones y mejora la textura de la piel, actuando sobre las vías que llevan linfa (líquido que transporta y elimina las toxinas del organismo).

Estos cuidados ayudarán a sostener los niveles de colágeno y elastina, que funcionan como soportes imprescindibles para tener una piel fresca y saludable.



## Capítulo 5: Estrés

*“No podemos detener el paso del tiempo, pero si podemos detener nuestro paso en el tiempo” Dra. Elena Victoria Cané*



## Definición de estrés

El estrés es una respuesta, una reacción de defensa físico- emocional del organismo, frente a diversos estímulos que el organismo interpreta como una amenaza, esta forma de estrés es considerado positivo ya que prepara al organismo para la lucha o la huida frente a estímulos que pudieran ser amenazantes para el mismo. Normalmente, el individuo se adapta a estos estímulos y responde con reacciones defensivas, normales y necesarias, mediadas por la liberación fisiológica desde la glándula suprarrenal de sustancias como son adrenalina y cortisol, pero no siempre es posible esta adaptación frente al estrés crónico, originándose una respuesta desproporcionada con una acción excesiva o continuada de estas sustancias dando lugar a la aparición del distrés o estrés negativo que provoca daños, principalmente disminución de las defensas del organismo, impacto perjudicial sobre el aparato cardiovascular, trastornos metabólicos y psicológicos.

Las manifestaciones más frecuentes de este impacto negativo para el organismo originan un mayor riesgo de sufrir estados gripales, cefaleas, alergias, aumento de las cifras de tensión arterial, alteraciones en el perfil lipídico con mayor riesgo de enfermedad de las arterias coronarias, alteraciones en el peso corporal con disminución o aumento del mismo, alteraciones en el sueño como insomnio y despertares nocturnos, contracturas musculares, dolores en la columna vertebral como lumbalgias o dolores cervicales, fatiga mental, falta de concentración y memoria, preocupaciones y pensamientos obsesivos, sensaciones de miedos e inseguridad frecuentes, depresión alternando con irritabilidad y malhumor constante, problemas de adicción como alcoholismo, tabaquismo, drogas, abandono personal y de autocuidados, agotamiento psicofísico con fatiga crónica sin causa aparente.

El distrés repercute en nuestro organismo generando un sin número de dolencias tanto físicas como psíquicas. Por tal motivo adquirir ciertos hábitos o conductas que ayuden a prevenir el estrés crónico son de fundamental importancia, como tratar de reconocer las situaciones estresantes para dentro de lo posible evitarlas o cambiar la manera de enfrentarlas, organizar nuestras activida-



des diarias para evitar los apurones que generan mucho estrés, mantener una alimentación sana, evitar el tabaquismo y el exceso de estimulantes como el café , realizar una actividad física regular que permita mantener nuestro cuerpo saludable, hacerse tiempo para uno mismo, tratando de lograr un buen equilibrio entre el tiempo destinado a nuestras exigencias laborales, al descanso y a la recreación.

## Claves para evitar el estrés

¿Qué entendemos por estrés? Lo podemos definir como la interacción de las demandas o las exigencias a la que es sometida una persona y sus respuestas específicas. Un estrés negativo o distrés surge cuando las demandas o exigencias del entorno psicosocial son intensas, excesivas o prolongadas, superando la capacidad de adaptación del individuo. En estas situaciones los intentos de la persona por adaptarse son ineficientes y cualquier estímulo resulta excesivo y significa un gran esfuerzo.

Entre los síntomas más comunes encontramos: Ansiedad, irritabilidad, insomnio, alteraciones del humor, disminución del rendimiento psicofísico, alteración del apetito, disfunciones sexuales, sensaciones de cansancio desde el despertar, falta de concentración y memoria.

¿Qué podemos hacer para enfrentar esta situación? Primero es importante saber que contamos con recursos internos y externos para enfrentarlas. Dentro de los mecanismos propios contamos con:

- Registro corporal. Comenzar a escuchar cómo siento a mi cuerpo y que estoy necesitando.
- Saber qué es necesario priorizar dentro de mis actividades, visualizar que considero importante para ocuparme y reconocer que puedo delegar.
- Sacar provecho de cada experiencia vivida aprendiendo de mis errores y de mis aciertos. Esto incrementa mi autoestima.
- Darme cuenta de mis emociones para poder expresarlas y de mis límites desde lo corporal, si puedo reconocerlo puedo pe-



dir ayuda.

- Evitar compararme con los demás, cada uno es diferente y tiene tiempos distintos.
- Poder ir discriminando si hago las cosas para cumplir expectativas ajenas o las propias.
- Hacerme cargo de mis elecciones, genera menos estrés ya que surge de mi propia necesidad y deseo.

Existen otros recursos externos como:

- Técnicas de relajación
- Actividades físicas y recreativas
- Masajes
- Psicoterapia
- Ocio creativo

Es posible dentro de nuestra vida cotidiana incorporar pequeños cambios que tengan que ver con lo que nosotros necesitamos para disfrutar, matizando nuestras obligaciones con los placeres. Todo cambio implica un proceso, y cada proceso lleva un tiempo diferente en cada uno. Podemos empezar por dedicarnos unos minutos al día para registrar cómo estamos. El cambio no siempre es fácil, pero sí debemos saber que es posible, y lo más importante es que depende de uno mismo.

## Cómo reducir los síntomas del estrés

¿Le suena familiar algunos de estos síntomas: dolor de cabeza, colitis, gastritis, insomnio, dolor en la espalda e inclusive trastornos en su periodo menstrual? Quizá lo ha experimentado personalmente o alguien cercano a usted lo ha vivido. El estilo de vida de las grandes urbes ha generado diversos síntomas que, en la mayoría de los casos, son consecuencia del estrés, afectando así nuestra salud emocional y física.

Por ello es fundamental contar con técnicas y estrategias que nos permitan tener una respuesta efectiva y eficiente ante los diversos eventos estresantes que se nos presenten.



En primera instancia, sabemos de antemano que el estrés es una reacción fisiológica que eleva nuestros niveles de adrenalina, con el objetivo específico de estar alerta ante algún suceso que percibamos como amenazante. Por ejemplo, imagine que tenía que levantarse a las 6:00 a.m., pues requería arreglarse porque tendría una junta a las 8:00 a.m. en el centro y usted vive en el sur de la ciudad. Cuando abre sus ojos, se percata de que son las 6:45 a.m. ¿Qué ocurre? Su nivel de energía aumenta, la adrenalina comienza a correr por todo su cuerpo como reacción fisiológica, sus músculos se tensan y usted se apresura lo más que puede para lograr su objetivo. Pero, ¿qué sucede cuando todo el tiempo padece de estrés sin que esté presente la situación de manera real que ha clasificado como estresante? Comienza a vivir el llamado estrés anticipatorio que lo único que le dejará es una disminución en la capacidad para vivir el presente y una inmensa angustia por sucesos que pueden o no tener posibilidad de ocurrir en el futuro. Por ende, sus hombros estarán siempre tensos, o tendrá problemas al dormir, padecerá dolor de espalda, su ciclo o periodo menstrual se verá afectado y su estado de ánimo podría tender a ser más agresivo, además de que sus defensas disminuirán, dejando el camino libre a enfermedades como gripe, gastritis, colitis... Por ello, es fundamental que sea consciente de sus percepciones y conductas, para poder determinar así, cuáles son los agentes que le generan estrés y especificar cuáles pueden ser eliminados o cuáles reacciones así como percepciones deberá usted modificar. Cuando no pueda eliminar el agente que le genera estrés, le sugiero un tip para relajarse que le dará grandes beneficios tanto físicos como emocionales a mediano y largo plazo:

“Dedicarse un tiempo para consentirse, buscando un espacio exclusivo para usted donde pueda entrar en un estado de relajación que le permita conectarse con su “yo” interior, reflexionando así su situación actual.”

Algo que ha demostrado tener resultados han sido los masajes corporales y de reflexología, combinándolos con aromaterapia y musicoterapia. En particular aquellos donde cuenten con camas de piedra de jade, que combinen la intensidad de la luz, le apliquen aceites esenciales y complementen con masaje de pies.



Los masajes con piedras de jade le permitirán llegar a un estado “alpha”, esto es, justo antes de caer en el sueño profundo, liberando así serotonina, la cual contrarrestará los efectos de la adrenalina presente en su cuerpo. Adicionalmente, las piedras de jade que tienen estas camas, le brindarán luz infrarroja, la cual pasará 7 centímetros debajo de su piel, brindándole un efecto de acupuntura que trabajará con nervios que mandarán mensajes específicos al sistema nervioso central. Del mismo modo, estará haciendo ejercicio sin la necesidad de moverse, pues una sesión de 35 minutos equivale a una hora de estar trotando. Mientras usted disfruta de los beneficios del masaje, su sistema circulatorio estará trabajando al 100%, pues con el calor que expiden las piedras de jade, harán que sus venas y arterias se dilaten, facilitando así el flujo sanguíneo y por ende la oxigenación.

En cuanto a la aromaterapia, ésta tiene como función principal el trabajar con los órganos blancos como puede ser: estómago, sistema nervioso central, pulmones... En el momento que le apliquen el aceite, su piel absorberá en 30 minutos las propiedades y en 1 hora, el torrente sanguíneo contará con dichos elementos, enviándolos a los órganos blancos para los cuales fue diseñado el aceite esencial. Paralelamente, estará escuchando música previamente seleccionada que le permitirá concentrarse, relajarse, incrementar su creatividad y equilibrar su flujo de energía, eliminando pensamientos negativos (estrés anticipatorio) y enfocarse en el “aquí y ahora”.

Por último, es fundamental tener una vida equilibrada, al igual que una alimentación balanceada, pero, sobre todo, un gran compromiso con usted mismo ante su salud física y emocional.

## Qué es la fatiga crónica

En el ritmo de vida actual, miles de personas se repiten a diario esta pregunta, ¿por qué estoy siempre cansado? Muchas personas apuntan a los quehaceres diarios como causas principales del problema, tener mucho para hacer y poco tiempo, pero esto es una visión muy parcial de las cosas, y debemos abordar el tema desde el punto de vista médico.



¿Qué se entiende por cansancio crónico?

Es una sensación de falta de energía, de agotamiento o desgano. Astenia es el término médico que lo define. Es una falta de energía y de motivación que no está relacionado a la somnolencia (necesidad de dormir) o a la apatía (sentimiento de indiferencia o de no importar nada).

Ese cansancio es un síntoma físico y psicológico que debe durar varios meses, para ser considerado crónico, es decir debe ser prolongado en el tiempo y no un fenómeno aislado.

### Mitos y verdades

Son dos las causas a la que la población general atribuye el problema: “estrés” y “falta de vitaminas”. Veamos qué hay de verdad en esto.

Es “distrés” que define a estrés patológico, suele ser una de las causas de cansancio crónico, pero en realidad es una entidad aparte y bien diferenciada. El distrés es algo que va mucho más allá del “cansancio” y debe estudiarse por separado.

En cuanto a la falta de vitaminas (avitaminosis), es una causa muy “rara” de cansancio. Dicho de otra manera, debemos pensar en muchas otras causas de fatiga antes de pensar en esta y en caso de ser la causa la pregunta es ¿por qué tengo falta de vitaminas?; y tratar esa causa específica. La automedicación con complejos vitamínicos rara vez resuelve el problema y con frecuencia prolonga los síntomas y retrasa el buen diagnóstico.

Generalmente, la causa suele ser nuestro estilo de vida. Alimentación poco balanceada y desordenada, sedentarismo, malos hábitos de sueño, tabaquismo, alcoholismo, etc.

¿Qué debe hacer?

La consulta médica es primordial, ya que antes que nada debemos descartar causas asociadas, como por ejemplo anemia, depresión, insomnio, apnea obstructiva del sueño, hipotiroidismo y hábitos tóxicos; todas ellas son patologías que frecuentemente debutan en sus primeros síntomas como cansancio.

También controlar enfermedades como anorexia y otros trastornos alimentarios, insuficiencia cardíaca congestiva, diabetes, fibro-

mialgia, infecciones parasitarias, síndrome de intestino irritable, entre muchas otras.

Ciertos medicamentos también pueden causar fatiga, tales como los antihistamínicos, antihipertensivos, las pastillas para dormir y los diuréticos.

Luego de descartar todo se puede pensar en “el síndrome de fatiga crónica” una afección de origen incierto, donde las personas no obtienen mucho alivio del descanso.

### Consejos generales

- Haga ejercicio regularmente. Aunque parezca paradójal, si se siente cansado, hacer ejercicio con regularidad alivia a menudo este síntoma.
- Realice un plan alimenticio saludable y bien balanceada.
- Dormir bien. Mantener regularidad en los momentos y las horas de sueño.
- Consuma abundante agua a lo largo del día.
- Ejercite y practique formas de relajación, como yoga, reiki o meditación.
- Mantenga un horario de trabajo-ocio-descanso adecuados.
- Realice consulta psicológica para orientación.
- Evite, de ser posible, las situaciones de estrés.
- Evite el consumo de alcohol, nicotina, cafeína en exceso y drogas.
- Evite la automedicación y el consumo incontrolado de multivitamínicos.

En La Posada del Qenti, realizamos un control y tratamiento integral, del estrés y el cansancio crónico. Con el respaldo de nuestra experiencia y sobre una base sólida de profesionales capacitados, se ofrece un soporte multidisciplinario y personalizado, en el entorno ideal dado por el ambiente serrano de Córdoba.



## Enfermedades del estilo de vida

Hoy en día vemos que están cambiando los patrones de morbilidad y mortalidad de las sociedades desarrolladas. Este cambio consiste en el reemplazo de las enfermedades infecciosas por enfermedades comúnmente consideradas “enfermedades del estilo de vida”, tales como la obesidad, diabetes, etc.

Este tipo de enfermedades, que por cierto no son para nada nuevas, salvo en los índices de su peligrosidad, se caracterizan por ser de tipo crónico y son causadas, en mayor medida, por conductas tóxicas para la salud.

A continuación, les dejamos 5 tips que nos ayudarán a prevenirlas y además lograr un estado de completo bienestar físico, mental y social.

1. Sostener en el tiempo un plan alimenticio equilibrado: Implica incluir todos los alimentos contemplados en la pirámide nutricional, pero en las proporciones adecuadas y en la cantidad suficiente (no más), solo para mantener las necesidades nutricionales del organismo en función del consumo energético que éste realiza con la actividad diaria.
2. Realizar regularmente ejercicio físico: Las recomendaciones generales determinan unos 30 minutos diarios de actividad física, siendo suficiente caminar a paso rápido durante este tiempo. Ello permite quemar las calorías sobrantes y fortalecer músculos y huesos, pero también ayuda a controlar la tensión arterial, el colesterol y los niveles de glucosa en sangre, además de contribuir a la eliminación del estrés y ayudar a dormir mejor, adquirir un estado de relajación y evitar cambios de humor, mejorar la autoestima y el estado de satisfacción personal.
3. Mantener una higiene personal adecuada: Así se evitan muchos problemas de salud, desde infecciones a problemas dentales o dermatológicos.
4. Lograr un equilibrio mental: Se refiere al estado de bienestar emocional y psicológico, necesario para mantener y desarrollar las capacidades cognitivas, las relaciones sociales y

el afrontamiento de los retos personales y profesionales de la vida diaria.

5. Participar de actividades sociales: Las relaciones sociales son un aspecto fundamental para la salud del ser humano y, en consecuencia, para un envejecimiento saludable.

## El estrés como causa de la caída de cabello

La caída del cabello y la fragilidad capilar puede asociarse a múltiples causas como el estrés, problemas dermatológicos, uso prolongado de ciertos medicamentos, cambios estacionales, uso de ciertos productos capilares no adecuados para cada tipo de cabello, cambios hormonales, factores genéticos entre otros.

Las dietas no equilibradas o deficitarias en ciertas vitaminas, minerales y proteínas de buena calidad pueden contribuir a debilitar el cabello o favorecer su caída.

Lo primero que se debe asegurar para mantener en cabello fuerte y sano es un buen aporte de vitaminas y minerales a través del consumo diario de al menos 5 porciones entre frutas y vegetales teniendo especial cuidado en combinar distintos colores, al igual que consumir una porción diaria de proteínas de alto valor biológico presentes en carnes magras, clara de huevo y lácteos descremados. Algunas de las más importantes para el cabello son: vitamina A, abundante como beta caroteno en zanahoria, zapallo. La vitamina C en cítricos, kiwi, tomate, pimiento rojo. La biotina que es una vitamina del complejo B cuyo déficit es raro, pero se ha asociado a debilitamiento del cabello, está presente en yemas de huevo y el hígado. También en alimentos como la levadura de cerveza, avena, soja, nueces, semillas de girasol, trigo y arroz integral.

Con respecto a los suplementos, complejos vitamínicos y minerales de venta libre, siempre es recomendable consultar con un profesional (clínico, dermatólogo, médico nutricionista) no sólo para una prescripción correcta de éstos, sino para realizar un diagnóstico adecuado de la problemática capilar.

## Capítulo 6: Diabetes

*El páncreas produce la insulina, que es una hormona que controla el azúcar en la sangre; cuando hay resistencia, o muy poca producción de la misma, se produce esta enfermedad, hoy una pandemia. La misma es provocada por la falta de actividad física, consumo de azúcar refinada y harinas, alimentos procesados, estrés y malos hábitos de vida.*



## Definición de diabetes

La diabetes es una enfermedad que se caracteriza por la mala utilización de la glucosa por parte del organismo. El mal funcionamiento del páncreas o la insuficiente actividad de la insulina son responsables de la diabetes. Eso impide que los tejidos capten y utilicen la glucosa (la cual es vital para todas las funciones del organismo), de ahí su acumulación en la sangre (hiperglucemia). El peligro de la hiperglucemia es que, al cabo de un tiempo, deteriora los vasos sanguíneos, los del corazón y los tejidos del organismo, en particular los ojos, los riñones y los nervios.

Lo que parece ser peligroso en esta enfermedad es, sin duda, su carácter silencioso e insidioso, que la lleva a manifestarse muy frecuentemente y por primera vez a través de sus complicaciones. No olvidemos que hacer el diagnóstico de la diabetes es algo sencillo y de bajo costo.

Pero en estas últimas décadas podemos observar un problema mayor. La diabetes y la obesidad han incrementado su prevalencia a un ritmo alarmante, constituyendo la “Diabesidad” la nueva epidemia del siglo XXI. De hecho, gran parte de este aumento de la diabetes es directamente imputable a la epidemia de obesidad. Si no hubiera personas con sobrepeso u obesidad, la prevalencia de la diabetes sería solo del 1% en lugar del actual 8%. Las cifras de la obesidad son más preocupantes, pues la prevalencia de la obesidad infantil está experimentando incrementos gigantescos. Para poder imaginar el alcance de esta epidemia, según la OMS en el año 2006 había 246 millones de diabéticos y que para el año 2025 estas cifras llegarían a los 380 millones de diabéticos.

Como el control glucémico de estos pacientes se deteriora con el tiempo, los pacientes diabéticos corren más riesgo de presentar complicaciones como retinopatía, la cual es la primera causa de ceguera, neuropatía y nefropatía, además de enfermedad coronaria, infarto de miocardio y ACV. No olvidemos que los diabéticos corren el doble de riesgo de padecer un infarto o un ACV respecto a las personas sanas.

Entonces, las estrategias terapéuticas consisten en controlar la hiperglucemia y los factores de riesgo cardiovascular (hipertensión,



colesterol, tabaquismo) así como el control del peso, junto con un incremento en la actividad física, generando cambios de hábitos en el estilo de vida.

## Ajustes alimenticios asociados a la diabetes

Tener diabetes significa que el organismo no puede controlar la glucemia en forma automática, por lo que una persona con diabetes debe adaptar la alimentación, el ejercicio y el tratamiento, para evitar los cambios bruscos de azúcar en sangre.

La persona con diabetes debe pensar lo que come, qué, cuánto y cuándo, para compensar el efecto de la insulina, aunque es importante aclarar que puede comer lo mismo que una persona sin diabetes, de la misma altura, el mismo desgaste físico, la misma edad, que está pasando por el mismo momento biológico, adolescencia, embarazo, edad activa, o vejez.

Ajustes que debe realizar una persona con diabetes:

- a) Eliminar el azúcar de absorción rápida, tomar infusiones amargas o con cualquier edulcorante, reemplazar jugos de frutas naturales y comerciales por jugos dietéticos; gaseosas comunes por diet o light; amargos y termas por variedades light; dulces, miel, caramelos y pastillas., por mermeladas bajas calorías o sin agregado de azúcar, golosinas sin azúcar, yogures, gelatinas y postres dietéticos.
- b) Fraccionar: distribuir la alimentación en un mínimo de 4 – 6 comidas diarias. Comer menos cantidad más veces al día no solo distribuye mejor los hidratos de carbono y evita los grandes picos de azúcar, sino que mejora el metabolismo y ayuda a adelgazar.
- c) Incorporar más alimentos con fibra: verduras/ legumbres/ frutas, que retrasan la digestión y la absorción del almidón y los azúcares. Esto es muy importante, ya que los alimentos con almidón deben constituir la base de una alimentación sana, por lo tanto, estarán presentes en todos los menús, pero combinados con los alimentos que retrasen su paso a la sangre.

No existen alimentos prohibidos, ya que la diabetes no significa intolerancia digestiva, ni alergia, sino una incapacidad de adaptar la secreción de insulina, a una llegada brusca de glucosa a la sangre.

- Frutas: es conveniente comer variedad de frutas (cítricos, banana, manzana), frescas. Conviene consumirlas enteras, sin pelar o con todo su hollejo y la cantidad dependerá de cada persona y su plan alimentario. Algunas como sandía, melón, y frutilla que al tener menos azúcar la porción puede ser mayor, se deben distribuir durante el día, son buenas opciones para colaciones.
- Verduras: No son todas iguales, es muy importante conocer a fondo el que aporta menos hidratos de carbono, que son las más convenientes para equilibrar los menús habituales que tienen tanta carne, papa, arroz y fideos.
- Consumo libre: tomate, lechuga, pepino, rabanito, apio, escarola, coliflor, repollito de bruselas, brócoli, zapallito, zucchini, acelga, hinojo, espinaca, berenjena, radicheta, berro, palmitos, champiñones, cardo, nabo, ajíes, espárragos, zanahoria, remolacha cruda, cebolla, verdeo, arvejas, chauchas, alcaucil, choclo, espinaca, coliflor.

¿Cómo incluir estas verduras en la dieta?

Ej: revueltos con huevos y arvejas, gratinadas al horno con salsa blanca y queso, rellenas con carne o arroz, guisos o cazuelas de verdura, arroz y carne; omelette de champiñones con queso; canelones de verduras y ricota con tuco y salsa blanca; fideos con espinaca y salsa blanca; tartas de verduras con una sola tapa; milanesas de verduras con tomate y queso; soufflés de verduras; formando parte importante de un sándwich.

Las proteínas de origen vegetal son incompletas, con excepción de la soja, no tienen todos los aminoácidos que el ser humano necesita. Pero hoy sabemos que combinando cereales con una porción chica de proteína animal o bien con legumbres, las proteínas se complementan y el organismo recibe todo lo que necesita. Por



ejemplo: fideos con queso, arroz con arvejas, polenta con carne, guiso de lentejas con salchichas etc.

La pirámide de alimentación correcta aconseja una alimentación, basada en cereales y derivados, así como las hortalizas con almidón.

Debemos incorporar gran cantidad de alimentos con fibra que retarden la absorción: verduras y legumbres.

Los cereales derivados son alimentos baratos y sanos, aportan calorías sin grasa mala, junto a una pequeña cantidad de proteínas que, combinada con las legumbres, se complementan y adquieren gran valor biológico.

El desafío es lograr incorporar a los alimentos con almidón en todas las comidas, pero en cantidad moderada y acompañados de otros alimentos que hagan más difícil la digestión. Ej.: Ensalada de verduras crudas, antes del plato de pastas con tuco y carne – guiso de arroz con arvejas y salchichas – sándwich de fiambre o carne fría, con tomate, lechuga, pepino, aderezo – ensalada, carne asada y papas.

Debemos saber combinar los alimentos de tal forma que no tengamos grandes aumentos de glucemia.

## Índice glucémico y diabetes: ¿Qué es y para qué sirve?

El índice glucémico (ig) es un valor asignado a los alimentos sobre la base de sus efectos en los niveles postprandiales de glucemia, en otras palabras, el ig valora en qué medida los alimentos que contienen carbohidratos elevan la glucosa en sangre.

Los alimentos que se utilizan para comparar son la glucosa y el pan blanco, ya que estos elevan rápidamente y en niveles altos la glucosa en sangre. Alimentos ricos en carbohidratos, que se digieren rápidamente y liberan de prisa la glucosa al torrente sanguíneo tienen un ig alto, en cambio los que se digieren poco a poco liberando glucosa al torrente sanguíneo lentamente tienen un ig bajo. Son varios los factores que influyen en el ig, algunos de ellos son;

- **Contenido de fibra:** Como regla general (aunque no siempre)



la fibra tiende a realentar la digestión, es por eso que se recomienda consumir fibra en todas las comidas, en desayuno y merienda se puede incorporar a través de cereales integrales y en almuerzo y cena acompañando siempre la proteína o el carbohidrato con verdura.

- **Preparación:** El tiempo en que han sido cocinado los alimentos también influye en el ig, por ejemplo, los fideos al dente tienen un ig más bajo que los fideos más cocidos, al igual que la papa al horno con cáscara en comparación con el puré de papas en el cual el ig es mucho más alto.
- **Madurez y tiempo de almacenado:** en el caso de las frutas mientras más maduras más alto es su ig. También se debe tener en cuenta la elaboración, los jugos de frutas se digieren más rápido que si se come la fruta entera, lo que hace que su ig sea más alto.
- Otros factores a tener en cuenta y no menos importantes son; la variedad del alimento, la presencia o no de otros nutrientes y la combinación con otros alimentos, un ejemplo de esto último es la unión en una misma comida de un alimento con ig bajo con otro de ig alto lo que contribuye a balancear el efecto en el nivel de glucosa en sangre.

Cabe señalar que no solo la cantidad sino el tipo de carbohidratos tienen un efecto en el nivel de glucosa en sangre, por lo cual el control de la porción sigue siendo un elemento principal a tener en cuenta.

Conocer y utilizar el ig y los factores que influyen en él es un buen recurso para mejorar el control de glucosa en sangre, sin dejar de destacar que no existe un plan de alimentación único, que funcione en todos los diabéticos por igual, lo ideal es que este plan se adapte a los hábitos y estilo de vida de la persona; teniendo en cuenta que los pilares fundamentales del tratamiento de esta patología son el ejercicio físico, una alimentación equilibrada, adecuada y la medicación indicada.



## Pie diabético: cuidados básicos

El cuidado de los pies de un diabético tiene muchísima importancia.

Una pequeña herida puede significar un gran peligro. Cuando una persona se entera que es diabético debe saber el valor que tiene su cooperación en los tratamientos indicados y los riesgos que corre cuando no cumple con ellos.

Controlar los pies significa tener menos problemas futuros. Es conveniente el auto control disponiendo un corto tiempo en la prevención y de esta manera nos evitaríamos largas sesiones de curaciones.

Aquí sugerimos alguno de los cuidados a seguir:

- Cortar las uñas sin dejar bordes irregulares.
- No cortar la cutícula.
- Evitar que el largo de las uñas dañe el dedo vecino.
- Evitar heridas en los dedos; tratando de no cortarse las uñas si no tiene buena visión. Pida ayuda.
- No use medias gruesas, ni con costuras o bordados, ni muy estrechas (esto es tan perjudicial como usar un zapato ajustado).
- Evite que las medias se sequen en su pie si transpira.
- Es conveniente humectar la piel reseca para evitar fisuras.
- Evite caminar descalzo.

Siempre es conveniente la consulta al médico con la derivación al podólogo o podiatra.



## Capítulo 7: Tabaquismo

*Es la adicción al tabaco, provocada por la nicotina uno de sus componentes más activos, hoy una de las afecciones que causa una gran cantidad de accidentes cardiovasculares, graves trastornos respiratorios, y severas enfermedades oncológicas.*



## Qué es el tabaquismo

El tabaco es un vegetal. La fabricación de productos derivados del tabaco se realiza a partir de sus hojas, que se secan y fermentan al calor. El tabaco se cultiva en todo el mundo y el producto más importante derivado del tabaco es el cigarrillo.

A principios del siglo XX, el consumo de cigarrillos alcanzaba los 2.000 millones de cigarrillos por año, actualmente ese número supera los 94.000 millones de cigarrillos por año.

¿Por qué fumamos? Al principio para «ser como los otros», después por hábito y finalmente por necesidad (adicción). Ciertos fumadores experimentan placer al fumar, algunos encuentran en el cigarrillo un efecto estimulante y otros un efecto relajante. El efecto no dura demasiado y es necesario fumar cada vez más para experimentar los mismos efectos.

¿Podemos fumar sin correr Peligro? La combustión del cigarrillo libera humo que contiene numerosos productos peligrosos. Entre los más importantes se encuentran productos que paralizan las cilias o escobillas de la vía aérea, encargadas de evacuar impurezas que ingresan a la vía aérea desde el medio ambiente. Ellas se depositan sobre las mucosas de las vías aéreas y provocan laringitis, faringitis, bronquitis crónica.

La nicotina afecta el sistema nervioso, aumenta la tensión arterial, provoca enfermedad cardíaca y obstrucción de los vasos sanguíneos (isquemia).

El dióxido de carbono también afecta a las células, privándolas de oxígeno.

Algunos fumadores no presentan un peligro importante ya que se mantienen como fumadores ocasionales, pero la gran mayoría de los fumadores aumentan el consumo de manera progresiva y el tabaquismo se convierte en una adicción. El tabaco, entonces, se convierte en una droga.

El riesgo de fumar provoca:

- Falta de aire (disnea).
- Pérdida de la capacidad física al esfuerzo.



- Tos matinal, cambios en la voz, expectoración diaria.
- Taquicardia (aceleración de los latidos cardíacos).
- Hipertensión arterial, angina de pecho, infarto.
- Accidentes cerebro-vasculares, trastornos de la memoria, de la vista, de la audición, y alteraciones de la marcha.
- Alteraciones sexuales
- Alteraciones en la circulación de los miembros inferiores.
- Y también...el cigarrillo constituye un peligro de incendio (en la cama, en la oficina, en el auto, en las sierras).
- Los accidentes de tráfico y de trabajo son más frecuentes entre los fumadores.

Entonces... ¿Qué debemos hacer? Si nunca fumó... ¡No comience nunca!

Si usted es fumador:

- Descienda el número de cigarrillos por día y prepárese psicológicamente para abandonarlo.
- Reinicie actividad física.
- Modifique sus hábitos, sobre todo aquellos que se vinculan con el hecho de fumar.
- Asesórese acerca de apoyo médico para dejar de fumar.

## Pasos para dejar de fumar

El tabaquismo es uno de los más importantes factores de riesgo para el desarrollo de diversas enfermedades, entre ellas las disfunciones cardiovasculares que son las principales causas de muertes evitables. Entre las consecuencias del tabaquismo en la salud, también se pueden mencionar la preponderancia a contraer cáncer, enfermedades respiratorias crónicas y enfermedades vasculares que afectan la calidad y expectativa de vida.

El mayor inconveniente con el tabaco, es que produce una fuerte dependencia y adicción, por lo que el abandono de su consumo es un proceso dificultoso tanto para el fumador como para su círculo social más íntimo.



## ¿Cuáles son los primeros pasos para dejar el cigarrillo?

- Defina su clara voluntad de dejar de fumar.
- Descienda el número de cigarrillos por día progresivamente.
- Reinicie la actividad física a través de rutinas que le genere disfrute.
- Modifique sus hábitos, sobre todo aquellos que se vinculan con el hecho de fumar.
- Asesórese con diferentes profesionales médicos para que lo guíen en la decisión de dejar de fumar.

Para poder comenzar con este proceso, La Posada del Qenti ha desarrollado su programa para dejar de fumar, donde se realiza un tratamiento personalizado según la situación del fumador, sus hábitos de vida y su diagnóstico de salud que resulta de la evaluación interdisciplinaria de profesionales especializados de La Posada. El programa abarca desde chequeos médicos, controles neumológicos, evaluaciones médicas interdisciplinarias, actividades físicas personalizadas, plan nutricional desintoxicante, contención psicológica, hidroterapia y actividades de control de ansiedad, entre otras.

## Capítulo 8: Salud general

*“La prevención, evaluación de los factores de riesgo de las personas y buenos hábitos de vida, son la mejor medicina proactiva del futuro” Dr. René Favaloro*



## Sugerencias para mejorar los hábitos

¿Quién de nosotros, no ha intentado alguna vez bajar de peso, dejar el cigarrillo, realizar en forma constante una actividad física, etc.? Todo lo que sabemos es que “tenemos que lograrlo” porque es necesario, porque nuestro médico lo recomienda, porque lo leemos o nos lo comentan, o porque ya estamos sufriendo las consecuencias de estos hábitos no saludables.

¿Cuántas veces lo intentamos y fracasamos? Tantas que a veces el desaliento nos lleva a conformarnos y convencernos que: “no se puede”, “de algo hay que morirse”, “esto es disfrutar”, “yo prefiero vivir así”.

¿Realmente estamos eligiendo? Elegir es comparar entre una u otra cosa y luego optar por la que nos conforma más.

¿Cuántos de nosotros luego de tantos sacrificios por llegar a un peso saludable, volvemos a ganar esos 5,10, 15 o más Kg. de peso que tanto nos costó bajar? El cambio de hábito es factible siempre y cuando exista un verdadero convencimiento y decisión de intentarlo.

Saber que no hay cambios rápidos, inmediatos ni fáciles; es un proceso de re educarnos en nuestros hábitos con la convicción de querer vivir mejor, de conservar la libertad de estar sanos. Saber que este es un proceso y no “un momento”, “una dieta”, “tirar el paquete de cigarrillos”. No hay cosas rápidas, fáciles o mágicas que perduren. Si éste convencimiento existe, debemos elegir también el mejor asesoramiento para que nos enseñen y acompañen en este proceso.

En La Posada del Qenti trabajamos bajo la filosofía de la atención personalizada, cuidando de cada detalle y preocupándonos por la salud y el bienestar de nuestros huéspedes. El trabajo multi e interdisciplinario permite obtener resultados aún más gratificantes, bregando en cada accionar por la búsqueda del equilibrio y el logro de la incorporación de buenos hábitos.

Lamentablemente, existen muchos tratamientos y productos en el mercado, que ofrecen maravillas y soluciones que no sólo son ineficaces sino también perjudiciales para la salud. Sepamos elegir entonces qué es lo mejor para nuestra calidad de vida y quien será



el más indicado para ayudarnos a lograrlo.

## Recomendaciones médicas para las diferentes estaciones del año

Así como existen recomendaciones específicas para cada persona en particular según su estado general y patologías de bases, también es posible trazar recomendaciones según las diferentes estaciones del año.

En estaciones frías del año, otoño e invierno, son prevalentes las enfermedades respiratorias, que van desde un resfrío común hasta procesos neumónicos complicados, pasando por estados gripales de mayor o menor complejidad.

La vacuna antigripal es una de las principales medidas de prevención de complicaciones (evita los casos graves) a cualquier edad. El lavado frecuente y efectivo de las manos es la medida práctica más útil para disminuir la vía de contacto de estas y otro gran número de enfermedades. En poblaciones de riesgo (menores de 5 años, mayores de 65, tabaquistas, enfermos crónicos, EPOC y personal de salud) las medidas de protección deben ser más intensas y también se recomienda el uso de vacunas antineumocócicas. A pesar de todo ello, el dejar de fumar sea quizás la mejor de las acciones, ya que no solo es la población más susceptible, sino que además es la de mayor índice de complicaciones y mortalidad.

En épocas calurosas, primavera y verano, algunos de los procesos prevalentes son: alergias, trastornos gastrointestinales, insolaciones, deshidratación y quemaduras en piel. Las recomendaciones, exceptuando las alergias que se tratan específicamente en cada caso, son similares para todas e incluyen: lavado frecuente de las manos, buena hidratación y control de exposición al sol, tanto en horarios como en la adecuada protección de la piel. De esa manera prevendremos la mayoría de los trastornos señalados.

## La importancia del lavado de las manos

El lavado frecuente y efectivo de las manos es una excelente medida de protección y prevención en todas las épocas del año. Cuando hablamos de lavado efectivo, estamos señalando que el mismo debe realizarse de forma adecuada. Utilizar jabón ayuda a arrastrar los gérmenes. El uso de jabones antisépticos, de los cuales existe una gran variedad en el mercado, ayuda a hacer esta tarea más segura. Además, el lavado debe ser enérgico, frotando las manos entre sí con fuerza llegando a la zona de la muñeca, y luego entre los dedos y debajo de las uñas, zona que alberga gran cantidad de patógenos susceptibles de transmisión.

Por último, pero igual de importante, está el tiempo de lavado que será directamente proporcional a la eliminación de gérmenes superficiales. Dicho de otra manera, más tiempo de lavado, más gérmenes eliminamos.

De esta manera prevenimos la transmisión de patologías respiratorias en invierno y trastornos gastrointestinales en verano, entre otro gran número de enfermedades.

## Qué son y cómo combatir las alergias

El resultado es muy variable de una persona a otra, y necesita de perseverancia para evaluar eficientemente los mismos.

Revitalización, un complemento y alternativa a la terapia convencional

En la Posada del Qenti, con un grupo de profesionales interdisciplinario y contando con 20 años de experiencia, ofrecemos la Revitalización Biológica Suiza como un complemento a la terapia convencional. Incluso en algunos casos se transforma en una alternativa seria, natural e integral para estos casos.

La misma se basa en extractos de proteínas de órganos específicos, llamadas “peptonas”, que sirven como nutriente celular, devolviendo la vitalidad y el equilibrio al organismo, brindando alivio sin reacciones adversas.

Junto a nuestros profesionales capacitados, encontrará todo el soporte para evaluar cada caso de forma personalizada y elegir el



mejor tratamiento, promoviendo no la cura, pero una importante mejora en la calidad de vida.

## La mujer con múltiples roles de hoy: ¿enfrenta mayores riesgos?

Sin lugar a dudas, en los últimos tiempos la mujer ha realizado cambios fundamentales dentro de su protagonismo como género en la sociedad. Ahora... ¿hemos ganado?

Hay múltiples disquisiciones que podríamos tener en cuenta según lo que consideremos como “ganar” o “perder”, pero es indudable que la mujer de hoy está inserta de otra manera en la sociedad.

Si de algo no hay dudas, es que la mujer comenzó a “animarse” a estar presente dentro de distintos ámbitos como los profesionales, directivos, políticos, empresariales, investigación, culturales, etc. Demostró su capacidad no sólo intelectual, sino que aportó la sensibilidad, practicidad y destreza organizativa que la caracteriza como género.

Fundamentalmente, esta postura se debió a un “no auto discriminarse”, a estar a la par del hombre en todos los roles y realizarlos eficientemente.

El problema en esta evolución, es que ha tomado posiciones sin delegar o compartir, en la mayoría de los casos, el papel de madre-esposa y ama de casa; por lo tanto, se superponen actividades, responsabilidades y “culpas”.

Este desgaste y multiplicidad de roles, trae aparejado distrés, agotamiento y falta de cuidados personales en cuanto a la salud, sumado a hábitos poco saludables como el fumar, poco descanso, mala alimentación y escasa actividad física.

La patología cardiovascular, principal causa de mortalidad en el mundo, ya dejó de ser preponderante en el sexo masculino. Las estadísticas muestran que la cantidad de mujeres con eventos y complicaciones de esta etiología, son cada vez más frecuentes y a edades más tempranas.

La mayor parte de las mujeres tienen como principal causa de muerte en al cáncer de mama o útero. Las estadísticas reflejan que sólo es el 6%. Sin embargo, la patología cardiovascular alcan-

za al 60% especialmente en la peri menopausia.

Sabemos que la base de la enfermedad vascular y marcadores de su desarrollo, son los factores de riesgo. De ellos debemos destacar: hipertensión arterial, diabetes, obesidad, dislipemia, tabaquismo, sedentarismo y estrés.

En la mayoría de ellos encontramos que la base genética está presente, pero en un bajo porcentaje. Los verdaderos moduladores son los hábitos de vida.

La obesidad comienza a presentarse como una verdadera “pandemia” debido a la mala calidad y cantidad de alimentos, el porcentaje de hipertensión, diabetes, dislipemias y sedentarismo también en forma secundaria a este trastorno metabólico, comienzan a incrementarse. Se potencia con el sedentarismo (menos tiempo libre, tecnología, sociedad computarizada, etc.) y fundamentalmente con el estrés. Mejor llamado “distrés” ya que lo riesgoso es la pérdida del equilibrio entre nuestras defensas y las agresiones sufridas. Es el menos considerado en la actualidad dentro de la interpretación científicista. Sin embargo, creo que es una de las primeras causas en la sociedad de hoy, para iniciar esta cascada de factores negativos para la salud, teniendo en cuenta lo “sistémico” e integral que es nuestro organismo. El disparo psico-neuro-endocrino de alteraciones que traerán como consecuencia la aparición de uno o más disfunciones y patologías.

Si bien no hay una mirada crítica y objetiva en cuanto a que la base de una estrategia eficaz y eficiente para bajar estas estadísticas, es el control de los factores de riesgo y lograr buenos hábitos de vida. También debemos empezar a considerar que los métodos usados no son los correctos y que los costos beneficios actuales en salud así lo demuestran.

Quedan muchas cosas aún (discriminación, postergación, violencia, etc.). En este cambio también los hombres tienen un lugar importante. Ambos deben acomodarse en un plano de igualdad en el que se “comparten responsabilidades” y la tarea es con deberes y oportunidades similares, sin competencias.



## Vitaminas: ¿son necesarios los suplementos?

En estos últimos años, se está dando una consulta o “práctica” diaria muy común que es la de solicitar al médico la prescripción de complejos vitamínicos porque estamos “un poco decaídos” y necesitamos “más pilas”.

Algo que también se escucha habitualmente es: fui al médico y me dijo que hiciera dieta saludable y ejercicio, pero no me dio nada, al menos me hubiese dado “unas vitaminas”.

Las vitaminas se han convertido en algo que está en boca de todos, y ya sea por creencias o por el gran impacto publicitario de los últimos años, se dan a estos compuestos fama de ser absolutamente necesarios y con propiedades que exceden en mucho su real utilidad.

Comencemos con la definición. El término “vitamina” significa “amina vital”; amina por ser un compuesto orgánico presente en baja concentración en los alimentos y vital por ser necesaria e indispensable su presencia en la dieta diaria. Estos nutrientes, presentes en los alimentos, son necesarios en cantidades muy pequeñas, principalmente para poder aprovechar otros nutrientes. Las vitaminas no aportan energía, e incluirlos en la dieta diaria resulta inevitable, ya que sus carencias producen trastornos que se conocen como avitaminosis. Bien. Sabemos que son necesarias en pequeñas cantidades. ¿Pero es necesario recurrir a suplementos para complementar las necesidades básicas diarias? Desde el punto de vista médico terapéutico, cabe considerar a las vitaminas como un tratamiento farmacológico profiláctico, para la prevención de enfermedades por deficiencia específica de vitaminas (avitaminosis); pero no está muy claro su utilidad como agente terapéutico en dosis farmacológicas.

¿Cuántos tipos de suplementos vitamínicos existen?

Son innumerables y muy variados. Cada día aparecen nuevos tipos de suplementos dietarios. Dependiendo de la deficiencia vitamínica que se quiera tratar se pueden encontrar vitaminas con actividad antioxidante (Vit E, A y C), vitaminas con actividad anti-

neurítica y antianémicas (vitaminas del complejo B, ácido fólico, Vit B12), multivitamínicos generales, vitaminas en asociación con minerales y oligoelementos, etc.

¿Cómo saber si necesitamos vitaminas?

Normalmente, una persona saludable ingiere todas las necesidades de vitaminas, con un plan alimentario balanceado en cantidad y calidad de nutrientes, por lo tanto, las necesidades de vitaminas están cubiertas. Sin embargo, existen causas de deficiencia vitamínica. La causa más común es el consumo insuficiente de alimentos que contengan dichas vitaminas. Esto ya plantea una respuesta a nuestro interrogante, lo que se necesita en la gran mayoría de los casos es una dieta balanceada.

Hay estados patológicos en donde las avitaminosis son habituales, donde podríamos citar: la anorexia y bulimia (trastornos psiquiátricos), dietas excéntricas en personas obesas para bajar de peso, que no incluyan un aporte vitamínico diario suficiente. Alcohólicos y desnutridos entre las más comunes. Además, muchas sustancias pueden afectar la absorción de vitaminas como el tabaco, alcohol, cafeína, y algunos medicamentos.

Hay estados de la vida del hombre que necesitaría tomar habitualmente vitaminas, estos son la primera infancia (como prevención primaria), la vejez (principalmente en estados patológicos, sea por aumento del consumo o por disminución de la absorción) y el embarazo (por aumento del consumo); pero incluso en cada uno de estos estados hay que evaluar casos particulares y no ofrecer la alternativa del suplemento vitamínico “rutinariamente”.

¿Qué debo tener en cuenta a la hora de adquirir un suplemento vitamínico?

Toda prescripción de vitaminas debe ser bajo supervisión clínica de un médico. Es muy importante realizar una valoración del estado nutricional, contar con análisis y descartar causas patológicas. En base a los resultados, recetar de ser necesario, el tipo vitamínico adecuado hasta restablecer el déficit y los depósitos orgánicos,



pero es indispensable además tratar la causa primaria de la avitaminosis y regular una dieta balanceada.

¿Puede ser perjudicial el consumo de vitaminas?

Sí. Cualquier sustancia que se consuma sin supervisión médica puede ser perjudicial. En este caso en particular prácticamente todos los tipos de vitaminas tienen descriptos efectos por sobredosificación conocidos como “hipervitaminosis”

En definitiva, este es un tema complejo y que siempre requiere del control médico, pero que en la mayoría de los casos se resuelve con un tratamiento simple: un plan alimentario balanceado. En La Posada del Qenti el equipo de profesionales se encarga de realizar desde el ingreso un control médico para determinar las posibles patologías implicadas y en trabajo conjunto con el área psicológica y nutricional se elabora un plan eficaz de tratamiento personalizado para cada caso particular.

## Osteopenia y Osteoporosis

Osteopenia significa “menos hueso”, es un escalón previo a la osteoporosis y se presenta de forma más frecuente. Es una disminución de la masa ósea relativamente leve que, si es detectada en forma temprana, es controlable y muchas veces puede revertirse. Osteoporosis quiere decir “hueso poroso”, es una enfermedad que provoca la disminución de la masa ósea y de su resistencia y la predispone a fracturas. No tiene un comienzo bien definido, es silenciosa. En algunas oportunidades, suele hacerse visible cuando se presentan fracturas de cadera, muñeca, o de columna, y en otros casos cuando se presentan síntomas de dolor en las caderas, pérdida de la estatura o encorvamiento de la columna vertebral, ya que los huesos se debilitan y se comprimen.

¿Por qué se produce la osteoporosis?

El hueso es un tejido dinámico caracterizado por un constante recambio de calcio. Dentro de este tejido hay células llamadas

osteoclastos que rompen el hueso y sacan el calcio para llevarlo a la sangre para que sea utilizado para otras funciones; mientras que otras células llamadas osteoblastos depositan calcio y forman nuevamente hueso.

La formación de la masa ósea se realiza en la niñez y la adolescencia; y hasta aproximadamente los 30-35 años se genera y se guarda hueso de manera eficiente, siendo la formación de hueso nuevo más rápida que la destrucción del hueso viejo. A partir de esta edad tanto hombres como mujeres van perdiendo más calcio del que se recupera y los huesos van perdiendo densidad.

¿Quién puede desarrollar osteoporosis?

El capital óseo y su conservación dependen de múltiples factores:

- Edad; en la adultez los huesos pierden densidad.
- Sexo y hormonas sexuales; las mujeres tienen mayor posibilidad de presentar osteoporosis que los hombres ya que tienen menor cantidad de tejido óseo y lo pierden más rápidamente debido a los cambios hormonales que se producen en la menopausia.
- Estructura ósea y peso corporal; las mujeres delgadas y de contextura ósea pequeña, o aquellas que están por debajo de un peso saludable.
- Medicamentos; corticoides y medicación tiroidea.
- Estilo de vida; tienen menos posibilidad de tener osteoporosis aquellos que no fuman, no consumen bebidas alcohólicas, realizan actividad física e incorporan a su alimentación diaria una cantidad adecuada de calcio.
- Herencia: la predisposición a fracturarse puede heredarse.

¿Cómo puedo prevenir la osteoporosis?

El cuerpo no produce calcio por lo tanto debe incorporarse con la alimentación. Una persona adulta para reconstruir y mantener sus huesos fuertes necesita consumir diariamente 1.000mg. de calcio, así como también fósforo, magnesio, flúor, cobre y vitaminas D, C



y A.

¿Cómo puedo cubrir estas recomendaciones?

Consumiendo alimentos ricos en:

- Calcio; que se encuentra en los lácteos (leche, queso, yogurt, ricota, etc.), espinaca, radicheta, brócoli, frutas secas, legumbres y sardinas. Opciones para cubrir diariamente su recomendación: 1) 500 cc. de leche, 200 cc. de yogurt, 30 gr. de queso por salut. 2) 300 cc. de leche, 200 cc. de yogurt, 50 gr. de queso por salut, 30 gr. de queso blanco descremado. 3) 250 cc. de leche, 200 cc. de yogurt, 50 gr. de queso port salut. 4) 500 cc. de leche, 150 cc. de yogurt, 50 gr. de ricota.
- Vitamina D; se encuentra en el hígado, yema de huevo y lácteos fortificados, a su vez la obtenemos con 15 minutos de exposición al sol; esta vitamina permite la absorción y fijación del calcio.
- Vitamina C; está presente en los cítricos (mandarina, naranja, pomelo, limón), ají, melón, brócoli, zanahoria y tomate.
- Produce la síntesis de una proteína (colágeno) que forma parte de los huesos.
- Vitamina A: la encontramos como tal en la yema del huevo, lácteos, peces grasos, hígado y como pro vitamina A en frutas y verduras de color amarillo y naranja como la zanahoria, durazno, damasco, batata, melón y también en verduras de hojas verdes.

¿Hay alimentos que pueden intervenir en la absorción del calcio?

Es importante conocer que hay alimentos y bebidas que interfieren y otros que favorecen la absorción del calcio.

Interfieren en la absorción del calcio:

- El consumo en exceso de proteínas de origen animal, de sal, alcohol y de fibra.
- La fibra si no es consumida con moderación interfiere en la



absorción intestinal del calcio.

- Las xantinas y cafeínas que se encuentran en el café, té, mate, cacao y bebidas cola.
- Al combinar el chocolate con la leche se puede llegar a perder hasta un tercio del calcio ingerido.

Favorecen la absorción del calcio:

- El adecuado aporte de las vitaminas mencionadas sobretodo el de la vitamina D.
- La exposición al sol.
- La actividad física contribuye en la absorción del calcio y en desarrollar la masa y la densidad de los huesos durante la etapa de crecimiento y ayuda a las personas mayores a disminuir la pérdida de masa ósea, a mejorar el equilibrio y la coordinación para evitar caídas y prevenir fracturas; por lo que se recomienda al menos caminar diariamente durante 30 minutos.

En conclusión, podemos decir que si realizamos actividad física de forma regular, tenemos una cuidada exposición de la piel al sol durante 15 minutos en forma diaria, y nos alimentamos siguiendo un plan alimentario variado y equilibrado en nutrientes cubrimos las recomendaciones mencionadas; pero debemos tener presente la importancia de consultar a un profesional para asesorarse sobre cómo cubrir los requerimientos particulares de calcio ya que varía según la edad, el sexo, el estado biológico (crecimiento, embarazo, etc.) o si se presenta una patología ósea.

## Cómo cambia el organismo a medida que pasan los años

Es indiscutible que todo el mundo envejece, aunque cada uno lo hace de manera diferente, algunos viven más y otros tienen una mejor calidad de vida.

El avance de las ciencias médicas permite que cada vez más personas lleguen a edades avanzadas y aunque aún existen cambios metabólicos y físicos que resultan imposibles detener, se han lo-



grado revertir y hacer más lentos muchos otros.

Con el paso del tiempo algunas de las modificaciones corporales que se producen se presentan en:

### Composición Corporal

Después de los 30 años comienza una pérdida gradual de masa magra (integrada fundamentalmente por los músculos), y un aumento relativo de la masa grasa del cuerpo debido a un desequilibrio entre el consumo de energía y el gasto calórico, originado principalmente por un aumento en la ingesta de alimentos, una menor actividad física y una disminución en el metabolismo basal. El aumento de la masa grasa continúa con la edad a pesar de que el peso corporal total comienza a disminuir después de los 60 años; sin embargo, estos cambios mencionados, sumados a otros asociados también a la edad como la osteoporosis, la pérdida de la masa magra y la disminución de la fuerza y la movilidad pueden ser más lentos o incluso revertirse combinando la actividad física regular con una adecuada nutrición.

### Talla

Los hombres alcanzan su máxima talla entre los 25 y 29 años y las mujeres entre los 16 y 29 años; a partir de ese momento comienza una disminución gradual en ambos sexos, aunque con mayor velocidad en las mujeres.

Algunas de las causas de dicha disminución en la estatura son: la pérdida de hueso que se produce en las vértebras que se van comprimiendo gradualmente, un aumento progresivo de la cifosis de la columna y la menor elasticidad de los discos cartilagosos intervertebrales que constituyen entre el 20% y el 30 % de la longitud total de la columna durante la juventud.

### Peso

En los hombres el incremento de peso se produce de manera más significativa hasta alrededor de los 40 años, a partir de allí comienza a disminuir gradualmente hasta los 70 años cuando este



proceso se acelera.

En las mujeres dicho aumento se presenta hasta los 45 –50 años cuando el peso se estabiliza y al llegar también a la séptima década comienza a perderse.

Índice de Masa Corporal (IMC)

Relaciona el peso con la talla y a su vez muestra una correlación relativamente fuerte con la cantidad de grasa corporal.

El valor del IMC va aumentando con la edad hasta aproximadamente los 65 años, superando esta edad comienza a disminuir.

Masa Ósea

La pérdida ósea se inicia alrededor de los 40 años y se acentúa con el correr de la edad lo que explica la tendencia a fracturas que suelen presentar los ancianos, particularmente de sexo femenino. La osteoporosis es uno de los principales cambios que se dan con la edad en la composición corporal y se interpreta como un signo característico del envejecimiento.

Flexibilidad y Articulaciones

A medida que avanza la edad comienza un progresivo deterioro de la flexibilidad como consecuencia de la falta de ejercitación, deterioro de las estructuras articulares y daño progresivo de las fibras de colágeno; mientras el movimiento articular va disminuyendo producto de enfermedades degenerativas, inactividad o por combinación de algunos de los factores mencionados.

Fuerza y Resistencia Muscular

La máxima fuerza muscular se logra entre los 20 y los 30 años, se mantiene hasta los 60 y posteriormente disminuye de forma progresiva con la edad.

La pérdida de la fuerza es atribuida a la pérdida de las fibras musculares que constituyen la masa muscular; esta pérdida no es uniforme en lo que respecta a los grupos musculares ya que disminu-



ye más rápidamente la fuerza de los miembros inferiores que los de la porción superior del cuerpo.

## Función Inmune

El envejecimiento está relacionado con los cambios adversos en la función inmune; algunas de las causas que pueden producir estos cambios son la reducción de la actividad física habitual, una inadecuada o deficiente alimentación, tabaquismo, enfermedades crónicas y factores psicológicos como la depresión del estado de humor.

## Piel

Con la vejez la piel que pierde hidratación y elasticidad, se arruga, adelgaza, se torna quebradiza y se lesiona con facilidad.

Es importante tener conocimiento de las modificaciones corporales que ocurren con el paso de los años para saber que nunca es tarde para comenzar a recibir los beneficios de la actividad física en conjunto con una adecuada nutrición para hacer más lentos los posibles deterioros, e inclusive revertir alguno de ellos, ya que una composición corporal saludable pone de manifiesto beneficios desde el punto de vista físico y metabólico, y una buena aptitud física nos permite disfrutar más plenamente y con mayor independencia de la vida hasta edades avanzadas.

## Preparándonos para la cuarta edad

Durante mucho tiempo, y a nivel popular, escuchamos hablar de las personas mayores, como ancianos o de “la tercera edad”. Pero en los últimos años, y con el avance la expectativa de vida, ha aparecido la denominación “Cuarta Edad”. Si bien no existe un consenso único y universal, podemos dividir las etapas de la vida en un rango de 25 a 28 años cada etapa.

La primera edad: está comprendida entre el nacimiento y los 28 años aprox. Incluye la infancia, juventud, y primera porción de la



vida adulta. Es la etapa en muchas personas consiguen un trabajo estable y forman una familia (aunque este arquetipo está cambiando en los últimos años).

La segunda edad: comprende desde los 28 a los 56 años. Es la etapa laboral más activa de la mayoría de los individuos.

La tercera edad: se extiende desde los 56 a los 84 años. Es la etapa de declive en la actividad activa laboral, donde muchos individuos se jubilan.

La cuarta edad: Pero ¿qué tenemos más allá del límite de la tercera edad? Reitero que, sin un consenso unánime, la mayoría de los autores entienden que la cuarta edad se encuentra por encima del límite de los 80 a 84 años de vida. Es un “mundo” que recién estamos empezando a vislumbrar y a estudiar; y en muchos casos reinan más las preguntas que las certezas.

### El crecimiento de la esperanza de vida

La esperanza de vida al nacer es una estimación del promedio de años que viviría un grupo de personas nacidas el mismo año si se mantuvieran constantes las tasas de mortalidad de la región evaluada. Dicho de otra manera: cuál es el promedio de vida esperable para cada persona al momento de nacer. Esto ha sido tan dinámico en últimos años que las estadísticas son asombrosas.

A inicios del siglo XIX, la esperanza de vida era de solo 30-40 años. Incluso hay quienes afirman que, si no fuera por el avance la química, al día de hoy las personas tendrían una expectativa de solo 35 años. Sin embargo, con cambios en las políticas de higiene, salud y prevención, a inicios del siglo XX la expectativa de vida creció hasta los 55-65 años. Actualmente se considera que la media mundial ronda los 70 años (con grandes variaciones según las áreas del planeta). América Latina tiene un promedio de 72 años, pero ya en nuestro país tenemos más de 1.000.000 de individuos mayores a los 80 años.

### ¿Cómo nos preparamos?

Han sido cambios tan marcados que no estamos preparados para



este fenómeno, en general, desde ningún aspecto. Ya sea médico, de infraestructura, o social, solo por nombrar algunos ejemplos.

Desde La Posada del Qenti proponemos un programa de prevención y vida saludable, para llegar en las mejores condiciones a “la cuarta edad”; y lograr una vida plena.

Con terapias celulares y “pro-edad”, creamos un modelo para revitalizar el sistema inmunológico, equilibrar funciones metabólicas, controlar o mejorar la respuesta al estrés, y atender el organismo en general, en un equipo profesional multidisciplinario para comenzar a los 50 y llegar a los 100 años.

## Pautas para contribuir a la reducción de riesgo de cáncer

Estudios epidemiológicos de población y genéticos específicos han demostrado una relación causa efecto entre una alimentación inadecuada y el desarrollo de enfermedades como el cáncer. Aunque no se ha podido demostrar completamente qué parámetro influye directamente en la enfermedad, por su efecto multicausal. Este año en Madrid se ha promovido una dieta oncosaludable como base para una alimentación oncoprotectora.

Se aconseja una dieta variada y equilibrada que cumpla con los estándares de adecuación y personalización según la edad y el estilo de vida. Las guías alimentarias poblacionales orientan sobre el consumo saludable que permita disminuir el riesgo de padecer enfermedades crónicas como el cáncer.

Los expertos dicen que el sobrepeso agudo aumenta al menos al doble el riesgo de cáncer del útero

A continuación, damos pautas para el régimen y la salud para contribuir a reducir el riesgo de cáncer (instituto estadounidense de lucha contra el cáncer):

- Seguir un plan alimenticio a base de vegetales, 5 porciones diarias entre frutas y verduras, incluir legumbres, granos y panificación integral y semillas.
- Escoger alimentos con bajo contenido en grasas.
- Escoger alimentos con bajo contenido en sal.



- Lograr y mantener un peso saludable.
- Realizar actividad física diaria y constante 30 minutos día.
- Limitar el consumo de bebidas alcohólicas
- No consumir tabaco.



## Conclusión

Podemos concluir que cuidar nuestra salud es una prioridad durante cualquier etapa de nuestra vida.

Para estar saludables y poder vivir una vida plena, es necesario lograr un equilibrio tanto de bienestar físico, como emocional y psicológico.

Aprender cómo podemos cuidar nuestra salud de una manera integral es fundamental para llevar una vida próspera y feliz.

Llevar una alimentación equilibrada, descansar, hacer ejercicio, armonizar situaciones de estrés, mantener una actitud positiva y evitar los excesos y la automedicación son hitos fundamentales para revitalizar nuestro sistema inmunológico y equilibrar la función metabólica, logrando más y mejores años de vida.

Por último, le aconsejamos consultar siempre con su médico de confianza ante cualquier inconveniente relacionado con su salud.

Siga estas claves para cuidar la salud y comience a vivir una vida plena y saludable.

*“Nuestra recompensa se encuentra en el esfuerzo y no en el resultado. Un esfuerzo total, es una victoria completa”.*

*Mahatma Gandhi*





## Colaboradores

A continuación se listan, en orden alfabético, a los Profesionales de la Salud que han colaborado con la redacción de las gacetillas aquí incluidas. Las mismas han sido editadas y enriquecidas por el Staff de Edición y Redacción de La Posada del Qenti y por los diferentes medios en los cuales fueron publicadas.

- Lic. Romina Antoniotti. MN 41.046 MP 9359. Psicología.
- Lic. Anabel Ávila. MP 2496. Nutrición.
- Dra. María Cecilia Carrizo. MP 27.468/3. Endocrinología.
- Dr. Alexis Cazaux. MP 25.575 ME 10871. Neumonología.
- Dra. Alicia Ciapponi. MP 12.675. Cardiología.
- Lic. María Soledad del Boca. MP 1998. Nutrición.
- Lilian González. Dermocosmiatra
- Noemí Heredia. Dermocosmiatra
- Dr. Christian Leiva. MP 31.209/1. Director de Centro Médico.
- Ana María Morales. Podiatra
- Lic. Gabriela Páez. MP 3505. Psicología.
- Lic. Paula Paz. Estética.
- Dra. Andrea Piñero. MP 26460/6 ME 12032. Médica, Esp. en Nutrición.
- Dra. Viviana Salazar. MP 21.599. Dermatología
- Dra. Gabriela Tórtolo. MP 24052. Especialista en síndrome metabólico
- Lic. Andrea Vaccaro. MP 1875. Nutrición.
- Lic. Sandra Villarreal. MP 1138. Nutrición.
- Lic. Mariel Viola. MP 4267. Psicología.
- Dra. Rosana Viscovig. MP 27742/ ME: 13164. Nutrición.

Staff de Redacción y Edición de La Posada del Qenti:

- Rodrigo Morales
- Hugo Olmos
- Silvina Pierre

Armado y Diseño de Tapa: Fabricio Bovolini





## Agradecimientos

Este libro no hubiese sido posible sin el apoyo y colaboración de las siguientes empresas comprometidas con la salud y con un mundo mejor:

### **Banco Credicoop, la banca solidaria**

Banco Credicoop es desde su origen, una genuina organización cooperativa que nació en 1979, por la fusión de 44 cajas de crédito cooperativas, algunas con más de sesenta años de trayectoria. Desde entonces, el banco se consolidó como una institución sin fines de lucro que, en base al principio solidario de ayuda mutua, tiene por objeto prestar servicios financieros de calidad a todos sus asociados.

La institución mantiene el doble carácter de toda cooperativa genuina, desempeñándose de manera eficiente en el ámbito económico y también comprometiéndose en lo social como parte activa del Movimiento Cooperativo.

### **Egran**

Agustín Passerini en 1938, junto a sus hijos Agustín y Humberto, comenzaron a proyectar su futuro con un molino de harina de maíz, sémola de trigo candeal y sal. Bajo el nombre comercial Egran – que en dialecto romagnolo significa grano grande –, la firma Molino Passerini creció a pasos firmes y pasó de ser una marca local, a representar la mejor calidad en todas las cadenas de supermercados a nivel nacional. Hoy, esta industria agroalimentaria, con más de 60 productos de cereales y legumbres secos y derivados en el mercado, cuenta ya con una tercera generación de esta familia emprendedora se incorpora a más de 75 años de trabajo.

### **Grupo Sancor Seguros**

Sancor Cooperativa de Seguros Ltda. nació en Sunchales, Santa



Fe, en 1945. Esta Cooperativa le dio origen al Grupo Asegurador Sancor Seguros. Con Casa Central en Sunchales ha logrado expandirse a todo el país, Uruguay, Paraguay, Brasil y Colombia. Lidera el mercado asegurador no sólo en cuanto a facturación, sino también por el reconocido trabajo en materia de seguridad y prevención, y por su imagen y transparencia. Su misión es brindar protección personal y patrimonial a sus asegurados, a través de un equipo de trabajo altamente capacitado, identificado con el Grupo, creativo y con sentido de compromiso social.

## **Linfar**

Linfar es un laboratorio especializado en Nutrición Biológica que investiga y trabaja con nutrientes bioactivos desde 1976, con un altísimo nivel de rigurosidad.

Sus aportes se alinean con investigaciones biológicas y biotecnológicas de vanguardia, habiendo logrado el desarrollo de nutrientes celulares órgano-específicos que permiten solucionar problemas a nivel celular, restaurando y reactivando las funciones deficitarias del organismo.

Sostiene, además, la Fundación Argentina para el Desarrollo de Investigaciones Biológicas -FUNDABIO-, dedicada a la investigación, capacitación y docencia de terapias basadas en nutrientes orgánicos.

## **Prevención Salud**

Prevención Salud es la empresa de medicina prepaga del Grupo Sancor Seguros, líder en la República Argentina con casi 70 años de trayectoria y creciente expansión nacional e internacional. Nació para cuidar y elevar la calidad de vida de sus asociados. Pone el acento en los afectos, el bienestar, lo saludable, en disfrutar cada instante y también, como nuestro nombre lo indica, en la prevención. Pero por sobre todas las cosas, están allí cuando sus asociados los necesiten para darles respuestas ágiles con la mejor calidad de atención y un servicio prestacional de excelencia.



## **Genser**

En Genser creemos que un cuerpo y una mente saludables son la suma de simples hábitos. Creemos que una pequeña decisión para comenzar algo nuevo nos puede cambiar la vida, y la esperanza de poder cambiar nos hace buscar nuevos hábitos para lograr el bienestar. Creemos que la alimentación sana es una de las bases de ese bienestar y que debe ser sabrosa, variada, nutritiva y creativa. Con estas creencias, hace más de 20 años creamos nuestra línea de sales bajas en sodio y edulcorantes que son una invitación para todo el que se lo proponga a iniciar el camino hacia una vida más sana.



Este libro se terminó de imprimir en Octubre de 2016  
Córdoba, Argentina.

Desde 1996, La Posada del Qenti tiene como premisa fundamental mejorar la calidad de vida de las personas, a través de programas de salud que les permitan alcanzar el peso ideal, como así también para dejar de fumar, controlar el estrés, revitalizar el organismo y disminuir la diabetes, entre otros.

El libro que tiene en sus manos es un compendio de las principales publicaciones realizadas por los Profesionales del Centro Médico de La Posada del Qenti. Es el resultado de 20 años de experiencia y tiene como objetivo final, difundir un estilo de vida saludable y ayudar también a los lectores a mejorar su calidad de vida.

#### EMPRESAS QUE NOS ACOMPAÑAN:



0810-345-5656 - [info@qenti.com](mailto:info@qenti.com) / [www.qenti.com](http://www.qenti.com)