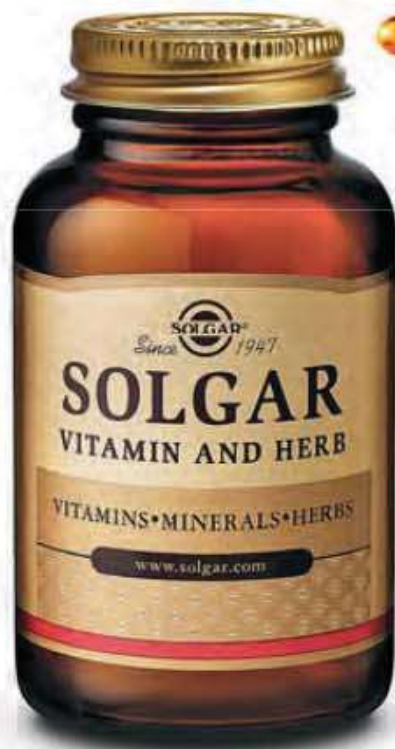


MORE, BETTER, FASTER...



SOLGAR PRODUCE una de las gamas más amplias
de complementos alimenticios.

Es nuestra naturaleza.

De venta en los mejores establecimientos especializados
www.solgarsuplementos.es

SOLGAR | Es tu elección.



‘DELICATESSEN’ PARA EL PALADAR

La tienda de SANCHEZ ROMERO Supermercados en Majadahonda es algo más que un espacio físico, es una cálida experiencia que puede volver loco de placer a cualquier ‘foodie’.

texto Beatriz Portinari / foto Archivo Gráfico

Todo buen *gourmet* sabe que el secreto de la mejor experiencia gastronómica no está solo en los fogones, sino en el producto original, en el cuidado por el detalle y en los sabores auténticos. Fruta fresca de la huerta mediterránea, quesos *gorgonzola* italianos, ibéricos de las montañas más prestigiosas, marisco gallego recién llegado del mar y una bodega exclusiva son algunos de los productos *delicatessen* que sólo se pueden encontrar en SANCHEZ ROMERO Supermercados, caracterizado por tres valores: calidad, selección y servicio al cliente. La tienda de Majadahonda cumple en octubre su primer año de funcionamiento con el objetivo de convertir la compra en una experiencia en sí misma. El cliente realiza un viaje a

través de los sabores y olores nacionales e internacionales y dispone de un asesoramiento personalizado en todo momento. El maestro cortador asesora sobre los mejores embutidos para cada ocasión y presupuesto; el responsable de bodega recomienda entre una amplia carta de vinos y el maestro quesero presenta un catálogo de más de 420 quesos que el cliente puede catar en directo antes de hacer su compra. Imprescindible dejarse sorprender por la intensidad del sabor y textura del queso Pecorino con trufa negra o el *gorgonzola* Stracchino extracremoso.

LA VIVENCIA DEL PEQUEÑO COMERCIO

¿Cuál es el secreto del éxito de este supermercado? Para Ana Alé, responsable de Marketing y Comunicación de SANCHEZ ROMERO Supermercados, la atención al cliente es uno de los pilares fundamentales y recuerda los orígenes de esta pequeña tienda tradicional donde nació la marca SANCHEZ ROMERO en 1954. “Aquí puede venir alguien sin saber qué preparar de cena ese día y salir con los ingredientes para un menú personalizado y la selección del vino que garantizará un maridaje perfecto. Para nosotros, el trato personal y la atención especializada es importante, como se hacía antes en el pequeño comercio. Otros clientes vienen buscando pro-



LO MEJOR DE GALICIA

Seleccionado directamente de las lonjas en todos los establecimientos de SANCHEZ ROMERO Supermercados.

ductos que sólo encuentran aquí, como carnes de alta calidad tipo wagyu o angus americano”.

HUMEANTE Y CRUJIENTE

La sección más dulce es la panadería, donde podrá encontrar pan de masa madre recién hecho y tartaletas de manzana que se deshacen en la boca. La búsqueda de la excelencia a través de una selección producto a producto realizada personalmente por los especialistas de cada sección, llega incluso al mercado internacional, con un viaje a través de sabores menos conocidos pero donde prima la calidad. Piel de yuzu o *wasabi* en polvo, lomo de salmón para *sushi*, whisky de malta japonés o salsas americanas para marinar carnes son algunos productos internacionales que añaden un plus de exotismo a los platos, y que convierten la compra en el comienzo de la experiencia gastronómica.

• SANCHEZ ROMERO Majadahonda. Carretera de Pozuelo a Majadahonda, 34. Servicio telefónico de pedidos a domicilio. Tel: 917 377 793.

• SANCHEZ ROMERO Pozuelo. Centro Comercial Zielo Shopping, Avda. de Europa, 26. Servicio de pedidos a domicilio. Tel: 917 093 373.

Calidad, selección y servicio al cliente son sus claves



QUESOS PARA SIBARITAS

Más de 420 referencias internacionales como el azul o el gouda con pesto verde.

5 PRODUCTOS ESTRELLA



CAPRICHOS DEL PALADAR

Alcachofas artesanales, cocinadas al baño maría y envasadas a las pocas horas de su recolección.



FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS

Las mejores huertas mediterráneas abastecen SANCHEZ ROMERO Supermercados.



PURA EXCELENCIA

Las excelsas conservas alcanzan su cénit con una variedad de caviar del Mar Caspio.



MARIDAJE PERSONALIZADO

Los expertos responsables de la bodega recomiendan los vinos más adecuados para acompañar cada plato.



UN VIAJE DE OLORES Y SABORES...

A diferentes países del mundo: India, Japón, Alemania o Italia...

CUERPO

5 claves sobre la dieta del índice glucémico

¿SE PUEDE PERDER PESO COMIENDO PAN?

¿Y espaguetis, paella, pizza...? Que no le sorprenda si la respuesta no es un no. La pasta, el arroz o los lácteos son tan carbohidratos como las verduras. Aunque ni mucho menos iguales: los que tienen un índice glucémico (IG) alto se digieren en un santiamén disparando los niveles de azúcar en sangre. Saber cuáles no es tan sencillo como hacer una lista. También depende de quién los coma, cómo se cocinen...

por Angeles Gómez López



Una dieta a base de carbohidratos saludables (entre otros alimentos) promete mantenernos delgados y sanos: ayudan a que no rebañemos el plato haciéndonos sentir más llenos. Y, según la Universidad de Harvard, “nos alejan de un sinfín de males crónicos como la diabetes, ciertas cardiopatías y varios tipos de cáncer”. Una promesa irresistible. Medimos la importancia del IG.

1. No es una dieta, estrictamente hablando

El índice glucémico (IG) es un índice que se aplica a los alimentos que contienen carbohidratos (pan, pasta, frutas, zumos, legumbres, etcétera) y mide la velocidad con la que aumenta el nivel de glucosa en la sangre después de su consumo. En función de la rapidez, los alimentos se clasifican en IG bajo (de 1 a 55), medio (56-69) y alto (a partir de 70). Pero ese valor no es fijo, “varía de una persona a otra y también según se cocine el producto o de dónde proceda”, explica el nutricionista Serafín Murillo, investigador del Centro de Investigación Biomédica en Red, en el área de Diabetes y Enfermedades Metabólicas Asociadas (Ciberdem), dependiente del Instituto de Salud Carlos III. “Lo que indica el IG es si los alimentos tienen un alto contenido en azúcar o harinas refinadas. Es decir, si son muy elaborados y, por tanto, más o menos saludables”, aclara.

El informe sobre tendencias en alimentación en 2015, de la revista *New Nutrition Business*, dice que “el azúcar se ha convertido en el nuevo demonio de la dieta, y para las empresas de alimentos es un desafío satisfacer las expectativas de bajo contenido en azúcar”. Cervezas Ambar ha desarrollado una cerveza sin alcohol con Palatinose (marca comercial de isomaltulosa), un carbohidrato de absorción lenta, desarrollado por la empresa de alimentación Beneo, con bajo IG y un alto contenido en fibra soluble.

Todo apunta a una nueva era en el concepto de nutrición y dietas, orientado al bienestar y a prevenir enfermedades. Con esta visión, Ascensión Marcos, presidenta de la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (Fesnad) hace hincapié en que el IG se debe concebir “como una forma de comer habitual, no como una dieta. Es un estilo de vida que hay que mantener siempre”. Propuesta que respalda Murillo: “El IG es un concepto teórico, pero se engloba en un patrón de alimentación que ayuda a prevenir enfermedades”.

2. Controla el peso a corto plazo

Lo deseable es que “la dieta tenga el IG bajo para mantener normales las cifras de glucosa, colesterol y triglicéridos en la sangre”, añade Marcos.

UNA GUÍA PARA SABER QUÉ COMER

Por la Universidad
de Harvard



	IG	GR	CG
'BAGUETTE'	95	30	14
CUSCÚS	65	150	9
ARROZ	73	150	43
BASMATI	63	150	26
HELADO	62	50	8
MANZANA	36	120	5
POMELO	25	120	3
NARANJA	45	120	45
SANDÍA	72	120	4
ANACARDOS	22	50	3
GARBANZOS	10	150	3
'HUMMUS'	6	30	0
ESPAGUETIS	46	180	22
INTEGRALES	42	180	17

IG / Índice glucémico
GR / Ración en gramos
CG / Carga glucémica
(por ración)



Un IG bajo hace que la glucosa pase a la sangre lentamente y que no se produzcan las temidas hiperglucemias en los diabéticos (en el mundo hay 347 millones de afectados por esta enfermedad, según la OMS), pero también ayuda a retrasar la sensación de hambre. “Si una dieta de IG bajo suprime el apetito, el efecto a largo plazo sería un mejor control de peso”, indica la Clínica Mayo en su web.

Sin embargo, esta prestigiosa institución norteamericana admite que la investigación clínica no ha demostrado ese control de peso a largo plazo. Incluso, “las dietas bajas en carbohidratos y la mediterránea (que incluye aceite de oliva, legumbres, cereales integrales, frutas, verduras y pequeñas cantidades de carne y productos lácteos) obtienen mejores resultados para bajar peso que las de IG bajo”, según la mencionada clínica. Murillo no es tan drástico y destaca que entre los beneficios de una dieta de IG bajo está el de suprimir “alimentos que son menos interesantes para la salud”. Además, el investigador sostiene que son válidas para perder peso, ya que “hay estudios que marcan cierta ventaja respecto a otras dietas tradicionales”. Eso sí, “no aportan un resultado llamativo. Las dietas de IG bajo logran un beneficio extra, pero no se puede afirmar que irán bien a todas las personas”, matiza.

3. Es, sobre todo, muy útil para los diabéticos

Lo que nadie cuestiona es que se trata de un patrón dietético saludable, porque elige alimentos con IG bajo –frutas, verduras, hortalizas, productos integrales...–, pero, sobre todo, “es útil para prevenir la diabetes tipo II”, insiste Marcos. Y, además, es la dieta recomendada por la Fundación para la Diabetes.

Incluso los deportistas podrían beneficiarse de patrones de IG bajo. “Durante la práctica de ejercicio se necesitan alimentos de índice glucémico alto para tener rápidamente la energía necesaria”, explica Murillo, que es asesor de nutrición y deporte de la Fundación para la Diabetes, “pero se están investigando alimentos con un índice bajo y de digestión muy fácil, elaborados con azúcares modificados, que pasan lenta y progresivamente a la sangre”. Esto aún pertenece al campo experimental, pero marca una tendencia para los próximos años.

4. Seguirlo no es demasiado fácil...

Al margen de cuál sea el objetivo que se quiere lograr, para seguir una dieta de IG bajo hay que conocer el valor de los diferentes alimentos, aunque como norma general los elegidos son legumbres, granos integrales, casi todas las frutas, pan integral...

1



2



3



1 Julia Roberts (en *Come, reza, ama*, de Ryan Murphy) es la prueba de que comer pizza y estar estupenda es posible. Siempre que sea una Veggie Supreme, de Pizza Hut, con champiñones, pimientos, cebolla roja y tomate que, según Harvard, solo tiene una CG de 9 por 100 gramos (una porción muy pequeña).

2 Madonna, en cambio, jamás la prueba. Al menos, la típica neoyorkina... Así lo confesó en el *late show* de David Letterman en 2009. El presentador quiso solucionarlo invitándola a una en el mítico Angelo's Pizza situado junto al plató. Eso sí, la pidió solo de tomate y aceitunas y sin queso. Apta para seguidores del IG.

3 Tom Hanks con Kevin Spacey, en los Critics' Choice Movie Awards de 2014, cenando salmón (con 0 carbohidratos, claro) con guarnición de verduras. Y es que el actor es diabético.

La cantidad de fibra que contiene un alimento, y el tamaño de la ración, pueden compensar su volumen de azúcar y almidones de rápida absorción, convirtiéndolo en (más) saludable

Pero elaborar menús de IG bajo no es tan sencillo como consultar las tablas. "El índice glucémico de un alimento puede subir según como se cocine", subraya la presidenta de Fesnad. "Al cocer mucho la pasta, aumenta su índice glucémico; lo mismo sucede con las verduras", apunta. El discreto IG de 35 de las zanahorias crudas se dispara al cocerlas hasta el 92 (87 tiene la miel), y el 51 de las patatas fritas alcanza el 80 en el puré de patata. La fruta madura también tiene un índice glucémico más alto. Para simplificar: "Cuanto más elaborado esté un alimento (purés, zumos, etcétera) mayor será su IG", indica Marcos. Además de los beneficios de preparar la pasta al dente, otro truco para rebajar la carga glucémica de una comida es añadirle grasa (que tiene un IG muy bajo) y fibra. Pero, "cuidando las cantidades para que no suban el colesterol, los triglicéridos y el peso", alerta Ascensión Marcos.

Por si fuera poca complicación, un alimento con un IG alto puede ser muy saludable gracias a su carga glucémica (CG) total. Lo explican desde Harvard Medical School: "La carga glicémica se obtiene del resultado de multiplicar el IG por la cantidad de carbohidratos que contiene y dividirlo entre 100. Esto hace posible que una fruta como la sandía tenga un IG alto y una CG muy baja. Y es que esta cifra se ve influida por la cantidad de fibra o grasa que tiene el producto, además de por el tamaño de la ración".

5. ES LA BASE DE OTRAS DIETAS

Método

Montignac: el célebre Michél Montignac fue uno de los precursores del concepto de índice glucémico. En la década de los ochenta lanzó su método (huía de la palabra dieta), que definía como "un concepto de nutrición para los que deseen perder peso y prevenir enfermedades cardiovasculares". La dieta ha sido criticada por limitar el consumo de hidratos de carbono y permitir consumos altos de grasas y proteínas. Se dice que la cantante australiana Kylie Minogue es una de las que pasó por las directrices del gurú de la nutrición galo.

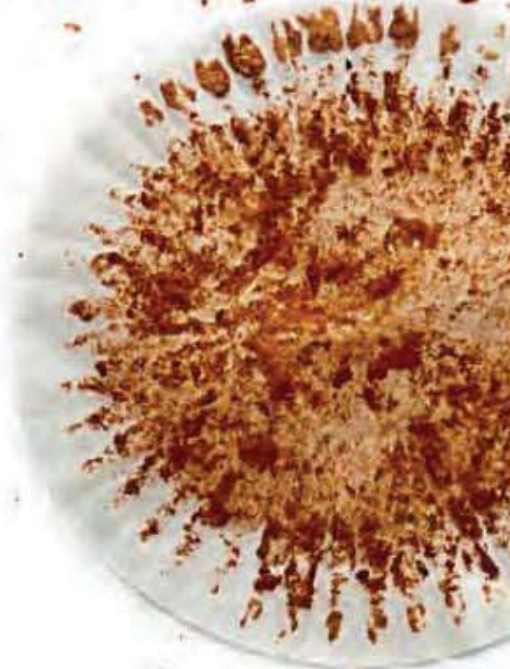
Dieta Harvard:

basada en el IG bajo, propone un plato de comida saludable que consiste en una mitad con 2/3 de verduras y hortalizas (excepto patatas) y un tercio de frutas. Un cuarto de la otra mitad es para cereales integrales y el otro cuarto para proteínas saludables. En línea con las recientes recomendaciones de la OMS sobre el consumo de carne roja y procesada, la dieta Harvard propone limitar la ingesta de estas carnes. Los nutricionistas de la acreditada Universidad insisten en que el ejercicio físico diario forma parte de la dieta.

Dieta de la Zona: propone que el 40% de la dieta sean hidratos de carbono de bajo IG, un 30% proteínas y la misma proporción de grasas. Los nutricionistas españoles emitieron un comunicado detallando por qué la rechazaban de plano. Al margen de las críticas es, supuestamente, una de las dietas preferidas por las 'celebrities' como Madonna, Jennifer Aniston, Angelina Jolie...

Yes You Can Plan Diet (dieta del semáforo):

distribuye los alimentos en los tres colores del semáforo, de forma que los verdes se pueden comer a discreción (verduras, frutas, arroz integral...); amarillos, ocasionalmente (huevos, pasta al dente, zumos de frutas...) y rojos, que están prohibidos (pan blanco, arroz, mermeladas...).



COLESTEROL BAJO, BUENO PARA TU SALUD

El riesgo del desarrollo de enfermedades cardiovasculares se produce cuando los niveles superan los 200 mg/DL de sangre, si no quieres correrlos, hay que mantenerlo por debajo.



El colesterol está íntimamente relacionado con las enfermedades cardiovasculares. A pesar de que sin él no se puede sobrevivir, su exceso en sangre puede producir riesgos para la salud. Para que la grasa llegue a las células se desplaza por el torrente sanguíneo en unos vehículos llamados lipoproteínas. Las de baja densidad, o LDL, se encargan de transportar el colesterol del hígado a otros órganos y, las de alta densidad, o HDL, de llevarlo de vuelta al hígado. Si las primeras aumentan en exceso pueden depositarse en las paredes de las arterias, favoreciendo el estrechamiento y endurecimiento, que es una de las causas de riesgo de las enfermedades cardiovasculares. Por eso a las lipoproteínas LDL se las conoce como colesterol malo y a las HDL, que son las que contribuyen a limpiar las arterias, como colesterol bueno. Fuera de control, esta grasa puede ser tan lesiva que los médicos han ido bajando los niveles que se consideran normales hasta los 200 mg por decilitro de sangre actuales. Por debajo de esa cifra, el colesterol es un lubricante para el organismo y así es como hay que mantenerlo.

PIRÁMIDE DE ALIMENTOS PARA PERSONAS CON COLESTEROL ALTO

La dieta ideal debe tener un 30% de grasas y el resto repartido entre hidratos de carbono y proteínas. El consumo diario de alimentos enriquecidos con esteroides y estanoles vegetales en cantidades de 1,5 a 2 g/día es eficaz para reducir en torno a un 10% los niveles de colesterol. Puede ser considerado un complemento de los cambios del estilo de vida en los sujetos con riesgo cardiovascular.

PASTELERÍA, BOLLERÍA, HELADOS, GRASAS Y DERIVADOS.

PESCADOS, LEGUMBRES, HUEVOS, POLLO Y CARNES MAGRAS DE TERNERA Y CERDO.

LECHE DESNATADA, YOGUR Y QUESO DESNATADOS. VERDURAS, HORTALIZAS Y FRUTAS. ACEITE DE OLIVA. DOSIFICAR PAN, PATATAS, ARROZ, PASTA Y CEREALES.



¿TIENES EL COLESTEROL A MÁS DE 200?



**COMER BIEN
ES FUNDAMENTAL
PARA BAJAR
EL COLESTEROL**

**Y AÑADIENDO
DANACOL,
TU AYUDA EXTRA,
LO REDUCES
HASTA UN 10%**



RESULTADOS COMPROBADOS

**ACEPTA EL RETO DE BAJAR EL COLESTEROL
CON DANACOL EN 2-3 SEMANAS.**

FUNCIONA

**O TE DEVOLVEMOS
EL DINERO***



Descubre cómo llevar una vida más sana y reducir tu colesterol en www.tuescribestuvida.danacol.es/es/

Danacol, con esteroides vegetales, reduce el colesterol entre 7% y 10% de 2 a 3 semanas con una ingesta diaria de 1,5 a 2,4 g de fitoesteroides. No está destinado a las personas que no necesitan controlar su colesterol. No recomendado a mujeres durante embarazo, lactancia ni a menores de 5 años. Consumo máximo de esteroides vegetales 3g/día. Mantenga una dieta saludable con frutas y verduras. Si toma medicación consulte a su médico. Contiene azúcares naturalmente presentes. * Válida del 15/08/2016 al 31/10/2016 en Territorio Español. Devolución máxima 16 € por persona, domicilio y cuenta bancaria. Consulta las Bases para más información en www.danacol.es. La promoción está limitada a un importe máximo de devolución de 10.000 Euros.

CUERPO

“Quiero un

OLFATE



100 años joven”

Viva 100 años, tan lúcido

Gracias a los avances de la medicina, la esperanza de vida en los países desarrollados ha aumentado considerablemente. En España, más de 40 años en el último siglo, cifra que se ha duplicado en cuatro generaciones. Somos uno de los países con más longevos entre su población, con una esperanza de vida media de 82,8 años (80,1 para los hombres, 85,5 las mujeres), tras Japón (83,7 años), Suiza (83,4) y Singapur (83,1). Una buena noticia, sin duda, que está cambiando de forma radical la percepción que hasta hace poco teníamos de la denominada tercera edad. Ojo al dato: si en 2006 había unas 6.000 personas centenarias en España, en 2050 se estima que serán alrededor de 50.000. Esta prolongación de la existencia va ligada a un deterioro físico progresivo que también afecta al cerebro.

POR EVA VAN DEN BERG

Por mucho que ahora consideremos que los cincuenta de hoy eran los 30 de antes, y que constatemos que en la actualidad a los 70 muchas personas están en plena forma, el tiempo transcurre cobrándose su factura biológica. “El envejecimiento es un proceso natural en el que el organismo sufre unos cambios fisiológicos que no son indicativos de ninguna enfermedad, pero que alteran determinadas funciones neurológicas”, explica el neurólogo Jesús Porta-Etessam, director de la Fundación del Cerebro, dedicada a la divulgación y concienciación de las problemáticas y enfermedades que afectan a este órgano. Pero ¿qué le pasa al cerebro cuando envejece? “Desde una aproximación estructural, va perdiendo neuronas y sinapsis [comunicación neuronal], lo que ocasiona una menor capacidad de reacción refleja. En cambio, la reacción aprendida, que es espontánea, como por ejemplo la que ejercemos al mecanografiar, se conserva más tiempo porque responde a la capacidad del cerebro de actuar de forma adelantada, lo que llamamos anticipación”, precisa el especialista. También existe un descenso en la plasticidad neuronal que dificulta el aprendizaje, aunque se puede suplir con la experiencia y recursos previos. Por otro lado, la pérdida de neuronas en estructuras como el cerebelo merman la agilidad, y



**LO QUE
APRENDA HOY
LE AYUDARÁ
MAÑANA: LA
EXPERIENCIA
PUEDE COM-
PENSAR LA
FALTA DE
REFLEJOS**

la pérdida de las neuronas que controlan el tono muscular y los reflejos, reduce los reflejos osteotendinosos, que son contracciones musculares involuntarias provocadas por el estiramiento de un músculo tras el golpe de un tendón, como sucede con un martillo de reflejos. Este proceso mengua la masa muscular o sarcopenia, y, por tanto, la fuerza física”.

Sin embargo, la minuta del tiempo es muy distinta para unos y otros, lo que depende de varios factores. La buena noticia es que muchos de ellos son manejables y podemos revertirlos para conseguir que los costes físicos sean los estrictamente inevitables. ¿El objetivo? Alcanzar esa etapa cada vez más larga con plenitud, luz mental y con un proyecto ilusionante por delante del que disfrutar de un día a día liberado –por fin– de un sinfín de obligaciones.

El neurocientífico Francisco Mora, catedrático de Fisiología de la Universidad Complutense de Madrid, y autor del libro *¿Se puede retrasar el envejecimiento del cerebro?* (Alianza), ha estudiado en profundidad cómo retrasar el deterioro de la mente y no hay duda de que se puede, y mucho. Desde luego, el elixir de la eterna juventud no existe, pero ralentizar la vejez sí es posible, y, si la suerte y la genética nos acompañan, no hay que cruzar siete mares para conseguir-

DIETA PARA ACORDARSE DE TODO (LO QUE QUIERA)

¿Importa lo que comemos para envejecer mentalmente más o menos? Sin duda, sí. La epidemióloga y nutricionista Martha Clare Morris ha comprobado que la llamada dieta MIND es muy útil para este fin. No solo reduce la incidencia de Alzheimer y mejora la memoria y las funciones cognitivas; también alarga la vida, ayuda a bajar de peso y reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Las siglas MIND significan Mediterranean-DASH Diet Intervention for Neurodegenerative Delay, es decir, describen una dieta que conjuga la mediterránea y la DASH (por sus siglas inglés Dietary Approaches to Stop Hypertension, cuyo

objetivo es bajar la hipertensión) para retardar la aparición de trastornos neurodegenerativos. Destaca, ante todo, la importancia de ingerir estos **10 alimentos** especialmente sanos para el cerebro: **vegetales de hoja verde, otros vegetales, nueces, bayas** (en especial arándanos), **cereales integrales** (grano), **legumbres, pescado** (en especial azul, como sardina, arenque o salmón), **carne blanca** (aves de corral), **aceite de oliva** y **un vaso de vino** diario. Y recalca la importancia de evitar al máximo las carnes rojas, la mantequilla y margarina, el queso, bollería industrial, fritos y comida basura.



lo. Esa valiosa pócima está en un sitio exclusivo en el interior de nuestra cabeza. Con un peso de casi 1,5 kilos, el cerebro contiene unos 86.000 millones de neuronas que establecen entre sí un extraordinario cableado cuyo mantenimiento depende, en gran parte, de nuestro estilo de vida. “En general, en un cerebro sano las neuronas no mueren. Así se creía en los años cincuenta pero ha sido posteriormente descartado gracias a nuevas técnicas de medición”, precisa Mora. “Pero para mantenerlas en buen estado son muy importantes los hábitos y conductas, así como la actividad física y mental que hayamos realizado en las etapas anteriores a la vejez. Eso es lo que genera una suerte de reserva cognitiva, una especie de almacén de potencia mental que podrá ser utilizado en etapas posteriores, cuando las demandas

Baje sus humos

Todos sabemos lo malo que resulta fumar, que acorta la esperanza de vida y favorece la aparición de un sinfín de enfermedades. Pero... ¿sabían que también provoca pequeños infartos cerebrales y un declinar acelerado de las funciones mentales? Fumar incrementa los radicales libres, disminuye la capacidad de reparación celular y aboca, según el neurocientífico Francisco Mora, “a un peor y más rápido envejecimiento, y a una cierta indignidad con un envejecer acelerado y lleno de enfermedades”. Así que, si fuma, déjelo: no olvide que a cualquier edad abandonar ese hábito redundará en beneficios cerebrales, aunque lleve inhalando humo desde el siglo pasado.

intelectuales lleguen a ser superiores a las capacidades cerebrales que tengamos”, añade el neurocientífico, que propone cinco medidas para automantenernos en plena forma mental.

Coma como un pajarito (o un boquerón)

La primera medida para disfrutar de una lucidez plena durante muchos años tiene que ver con el comer. Hay que hacerlo más bien poco. Una de las razones es que la obesidad afecta a la función cognitiva. Lo dice un estudio llevado a cabo por investigadores de las Universidades Carnegie Mellon y de Pittsburgh, en Estados Unidos, dirigido por el psicólogo Timothy Verstynen, en base a una serie de resonancias magnéticas realizadas a una treintena de cerebros de



personas adultas. Al observar las imágenes de las personas con sobrepeso, se detectó una hiperconectividad. La presión sanguínea más alta de lo normal y la inflamación derivada del exceso de peso dificultan las conexiones neuronales, lo que repercute negativamente en las funciones cognitivas, en especial, en las áreas cerebrales desde las que se controlan los comportamientos impulsivos. Además, “comer un 30% menos de lo habitual logra, entre otras muchas cosas, un descenso en la generación de radicales libres, esas moléculas que afectan lentamente a la producción de energía necesaria para desarrollar las funciones celulares de forma óptima y, además, reduce y ralentiza la actividad de ciertos genes que destruyen neuronas”, continúa el catedrático.

Por si fuera poco, comer menos despierta otros genes beneficiosos para el cerebro. Se ha comprobado en animales que los que ingieren un 30% menos de lo acostumbrado viven entre un 20% y un 50% más que los que lo hacen sin restricción, reduciendo además a la mitad su tasa de cánceres y enfermedades vasculares. Pero no es necesario reducir la ingesta a diario: si lo hacemos día sí día no, también funciona, aunque lo que restemos sea del orden del 20%.

Encontrar un tentempié para calmar su estómago mientras trabaja no será tan sencillo. Si es dulce, sentimos decirle que el azúcar impide pensar bien. Comer fruta mientras se trabaja afecta la capacidad de la insulina en su tarea de ayudar a las células

UN GEN PODRÍA PROTEGER EL DE LOS FUMADORES

Un estudio liderado por Morgan E. Levine, gerontólogo de la Universidad del Sur de California, ha concluido que no todos los fumadores mueren jóvenes. Es más, se ha demostrado que algunas de las personas más longevas del mundo –como la francesa Jeanne Calment, que vivió hasta los 122 años– habían fumado prácticamente toda su vida. ¿Cómo puede ser? Según la investigación de Levine, publicada en *The Journals of Gerontology*, existe un determinado grupo de personas cuyo ADN no es como el del resto de los mortales: albergan un grupo de genes capaces de promover la longevidad mediante una gran capacidad de reparación celular. Así, los afortunados portadores, ante riesgos biológicos como el tabaco que acabarían por matar a la mayoría de personas, suelen salir indemnes. Sin embargo, Levine puntualiza que este exclusivo grupo de humanos es extremadamente pequeño. La posibilidad de que usted pertenezca a él es menor que ínfima. No se lo tome como una excusa para seguir fumando.

cerebrales a transformar los azúcares en la energía necesaria para pensar. Y si es salado, atento: las grasas saturadas entorpecen la motivación. Ingerir demasiadas obstaculiza la función de la dopamina en el cerebro, un neurotransmisor esencial para mantener viva nuestra motivación. Así lo demuestra un estudio llevado a cabo por investigadores de la Universidad de Montreal: la alimentación con alto contenido en grasa puede causar deficiencias en los circuitos cerebrales, que incide en los trastornos del estado de ánimo, empuja a comer más cantidad y favorece las toxicomanías. A más grasas saturadas –como sucede con las drogas–, más ganas de comer mayores cantidades. En lugar de fructosa (el azúcar de la fruta) o de patatas fritas, tome ácidos omega 3, como por ejemplo pescado azul o semillas de chía y de calabaza, ya que contrarrestan esa interrupción protegiendo las sinapsis. Ciertamente las células necesitan glucosa, “pero mucha, en un plazo corto de tiempo, es contraproducente”, afirma la nutricionista Sarah Brewer, formada en la Universidad de Cambridge y autora de numerosos libros sobre salud y nutrición.

Nada de *footing*: haga sprints o levante pesas

Esa dieta, sana y sin excesos, ha de ir acompañada de la práctica diaria de deporte. “El ejercicio físico aeróbico moderado es una de las conductas más efectivas que existen para mantener la salud de todo el organis-

mo y del cerebro en particular”, puntualiza Francisco Mora. El declive neuronal se retrasa y todo indica que el ejercicio actúa como antioxidante. Es decir, reduce la oxidación celular y los niveles de radicales libres, mantiene sanos los vasos sanguíneos cerebrales y mejora el estado físico en general. A largo plazo, disminuye los síntomas de la depresión y la ansiedad y se estima que previene el alzhéimer. Sin embargo, la mayor parte de nuestros conciudadanos –siete de cada diez– afirman no practicar ningún ejercicio físico diario. Pero nunca es tarde. Se ha demostrado que incluso empezando a practicarlo a una edad de entre 60 y 85 años, al poco tiempo mejoran las funciones mentales de aprendizaje, memoria y velocidad de procesamiento.

¿Otro ejemplo? Durante un estudio se observó a tres grupos de personas de 65 años: el primero no se jubiló y siguió trabajando; el segundo se retiró, pero inició un programa de ejercicio físico diario; y el tercero optó por hacer... más bien nada. Pues bien, los test cognitivos que les realizaron a lo largo de cuatro años evidenciaron que los del tercer grupo adolecieron de un descenso constante y significativo del flujo sanguíneo cerebral, algo que no sucedió en los otros dos. Es incuestionable que el ejercicio anaeróbico alimenta esa reserva cognitiva, esa especie de pila que nos permitirá conservar una alta actividad mental durante un periodo más largo de tiempo.

Disfrute de Facebook si quiere, pero desactive las notificaciones

Detenerse, vitalmente hablando, es otro detonante del declive mental. Mantener la mente ocupada a través de actividades enriquecedoras –sea el desarrollo de hobbies, de relaciones sociales satisfactorias, leer, viajar o jugar al ajedrez– es sin duda esencial. Pero además de todas esas ocupaciones, Mora propone un par de actividades especialmente eficaces para ejercitar el cerebro: aprender un idioma nuevo o tocar un instrumento, porque ambas detonan un proceso muy completo que engloba aprender, memorizar, socializar, viajar... y, en definitiva, sorprenderse a uno mismo y también a los demás. Viajar también genera un gran aprendizaje. Es una fuente continua de estrés bueno, porque despierta emociones nuevas, hace trabajar a la mente, conlleva descubrimientos y nos mantiene vivos, despiertos y pendientes de los acontecimientos.

Pero además, el ser humano necesita vivir en interacción social permanente. El



Antes, el estrés era bueno

Es una reacción fisiológica que prepara para atacar y defendernos ante un peligro. Liberamos glucocorticoides que hacen que el corazón lata más rápido, aumente el flujo sanguíneo, los músculos y el corazón reciban más riego y llegue más aire a los pulmones. Antiguamente, superada la amenaza, el organismo volvía a la calma.

Hoy se expresa de forma lenta, invadiéndonos con un gota a gota constante que no remite. Y en exceso, los glucocorticoides impiden la comunicación entre neuronas.

aislamiento es una de las causas principales de muchas enfermedades mentales y está probado que las personas con sentido de pertenencia a un grupo o comunidad están más protegidas contra la demencia o el alzhéimer. Eso sí, rodéese de personas con las que pueda mantener un diálogo y un vínculo emocional positivo, sino el resultado será contraproducente: un estrés crónico de tipo social que no hace sino provocar la atrofia de las neuronas. Adaptarse a los cambios sociales es también un requisito importante. Actualice su sistema operativo, no se quede atrás, tecnológicamente hablando, manténgase informado: el mundo no para de transformarse.

Otra cuestión esencial es utilizar su memoria. Según la psicóloga Betsy Sparrow de la Universidad de Columbia, la era de Internet ha cambiado la manera de funcionar. Ahora recordamos mejor dónde hemos

guardado una información que la información en sí, pues utilizamos la red como almacén de recuerdos. Según Microsoft, hace 15 años nuestra capacidad de atención continuada (mientras navegamos en la red) era de 12 segundos. Hoy solo es de 8.

Piense en cómo vivían nuestros abuelos

¿Cómo lleva lo de dormir? ¿Respetar usted su ritmo circadiano? Soñar lo suficiente y trabajar (solo) en horario solar es esencial para un buen funcionamiento de la mente. Las personas que no lo hacen acaban padeciendo impactos en el comportamiento. El psicólogo Lance Kriegsfeld, profesor de la Universidad de California en Berkeley (EE UU), estudió el efecto de los desfases horarios de seis horas con hámsteres, de forma equivalente a los que nos afectan, por ejemplo, en un vuelo Nueva York a París; comprobó que *a posteriori* sufrían déficit de atención incluso un mes después de haber recuperado la normalidad. Además, los hámsteres desfasados presentaron, en comparación con los que habían dormido bien, la mitad de nuevas neuronas en

LA ESTUPIDEZ
TAMBIÉN ES
CONTAGIOSA:
SI ATIBORRA
SU CEREBRO
DE TEMAS
BASURA,
SIN DUDA,
LO ACUSARÁ

el hipocampo a lo largo de ese mes. Es decir, la llamada neurogénesis cayó en picado. No es probable que se produjeran menos neuronas, sino que una de dos: o muchas nuevas células no acometieron su tarea con normalidad o murieron de forma prematura.

En España, la mayoría de urbanitas únicamente ve el 10% de las estrellas del cielo, frente a más del 30% que perciben los habitantes de pequeños núcleos o zonas rurales no aisladas. La contaminación lumínica nos invade casi sin darnos cuenta, impidiendo que liberemos la melatonina suficiente. Conocida como la hormona de la oscuridad, la melatonina es un poderoso antioxidante –presente en varios alimentos, como cebollas, fresas, moras, cerezas, plátanos, cereales, nueces, vino y té verde– que actúa por la noche, en ausencia de luz, en casi todas las células y tejidos del organismo. Sin embargo, la luminosidad detiene su secreción, interrumpiendo su función reparadora. De nuevo, los radicales libres campan a sus anchas deteriorando la maquinaria bioquímica productora de la energía que necesita.



Y siéntase joven hasta el final

Apagar la luz al ir a dormir es una idea excelente, en cambio haga lo posible para que no se apague su capacidad de desear... Estar motivado alimenta nuestra capacidad para sentir emociones, una palabra que procede del latín *emotio* y que significa movimiento o impulso, aquello que nos mueve. “La emoción es lo que nos motiva a querer seguir estando vivos”, subraya Mora. Por eso, cuando una persona opta por no querer salir de casa o no participar en ninguna actividad, puede ser un síntoma de que esa hoguera interior empieza a apagarse, y que a menudo representa el principio del fin. Es fácil detectar esa postura vital en las residencias para ancianos donde frecuentemente las personas se dejan morir sin tener ningún problema fisiológico previo: es lo que se denomina apagón emocional.

Cultivar intereses y relaciones es vital para evitarlo. Como también sentirse útil, esforzarse por no depender de los demás, ayudar al prójimo en lo posible, ser agradecido con la vida y con el día a día, y disfrutar sin más de las pequeñas cosas. Sin duda, llegar a ser viejo, sano y tener la mente clara es todo un privilegio, recalca el neurocientífico, quien recuerda las sabias palabras de Platón: “(...) a medida que van debilitándose otros placeres físicos van creciendo mis necesidades y goces por las cosas del espíritu (...). La vejez provoca un inmenso sentimiento de paz y liberación. Una vez que la tensión de los deseos llega a su fin (...) se confirman las palabras de Sófocles: viene a ser como despedirse de innumerables dueños. ¡La felicidad completa!”.

Ya saben, lo dijo Einstein hace más de un siglo: el tiempo es relativo. Y no hay duda de que, aunque pasa igual para todos, unos lo encajan, asimilan y aprovechan mucho mejor que otros. Lleno está el mundo de jóvenes con mentes caducas y, cada vez más, de viejos en estupenda forma física y mental. Los genes influyen, las circunstancias ambientales, también. Pero todo lo demás, corre de nuestra cuenta. Mantener la mente joven no es solo una forma de vivir más y mejor, también es un acto de responsabilidad hacia uno mismo y hacia los demás. Ser independientes, cuanto más tiempo mejor, debería ser un estímulo para todos. Como dijo alguien, no olvide que hoy es lo más joven que usted será nunca y lo más viejo que ha sido jamás. Así que, maneje bien su tiempo porque nadie lo hará por usted.

5 actividades que nos hacen más tontos

(LOS EFECTOS DE POKÉMON GO NO HAN SIDO ESTUDIADOS CIENTÍFICAMENTE)

1. La multitarea.

Esto parecería dedicado en especial a las mujeres: parece que excederse en el *multitasking*, ese arte de hacer varias cosas a la vez, no agiliza precisamente nuestro cerebro. Según el neurólogo Earl Miller, del Massachusetts Institute of Technology (MIT), nuestro órgano pensante no está diseñado para ello. Cambiar de una tarea a otra constantemente tiene un coste cognitivo y un alto gasto energético. La glucosa es el combustible del cerebro y la multitarea, dice Miller, impide el pensamiento profundo y creativo. Cambiar de actividad una y otra vez no permite profundizar demasiado. Acabamos partiendo de cero cada vez y, como resultado, los pensamientos son menos innovadores y más superficiales. Un ejemplo claro: si en medio de una tarea recibe un correo electrónico y lo lee, su cociente intelectual desciende 10 puntos de repente. Lo mismo sucede si hablamos con el móvil mientras conducimos. Poca broma.

2. La estupidez de los demás.

Las cosas que vemos, leemos u oímos nos influyen sobremanera. Así que si atiborra a su cerebro de temas basura, sin duda lo acusará. De hecho, el psicólogo Markus Appel, durante su estancia como investigador en la Universidad de Linz, Austria, hizo la siguiente prueba respecto a lo que se denomina “la influencia de los medios”. Invitó a un grupo de voluntarios a leer el guión de un falso *reality show* en el que se narra la vida de un *hooligan* bastante estúpido, y a otro grupo a leer la vida de un tipo sin nada especial que resaltar. Tras esa lectura, todos hicieron un

test de cultura general, y lo cierto es que los primeros sacaron peores calificaciones. Y es que, como decía el escritor estadounidense William Gaddis, la estupidez no es más que el cultivo deliberado de la ignorancia.

3. Y la negatividad, también.

No se rodee de gente negativa y quejica. Al igual que los programas basura estimulan nuestra estupidez. Exponerse a demasiados lamentos y descontentos no es nada bueno para nuestro buen funcionamiento mental. Robert Sapolsky, de la Escuela de Medicina de la Universidad de Stanford (EE UU), ha observado cómo el hipocampo es extremadamente sensible a los estímulos negativos. Entre ellos, el estrés que causa la queja continua de aquellos que han hecho del lamento su forma de vivir. El emprendedor británico Trevor Blake describe a este tipo de personas en su libro *Three Simple Steps: A Map to Success in Business and Life* y aconseja, entre otras, dos cosas: mantenerlas bien lejos y renunciar a querer cambiarlas porque la mayoría no quiere. Recuerde que si las escucha durante más de media hora (en esta categoría se incluye también a quienes critican continuamente a los demás), su nivel de cortisol se eleva como respuesta al estrés, lo que dificulta las sinapsis y acelera la muerte celular.

4. Vivir en la ciudad.

El cerebro de las personas que viven en ciudades difiere de las que lo hacen en áreas rurales, según la investigación desarrollada por Andreas Meyer-Lindenberg de la Universidad de Heidelberg, Alemania. Ya se

sabía que los urbanitas tienen un 21% más de riesgo de sufrir ansiedad y un 39% más de tener trastornos en su estado de ánimo. Pero ahora los resultados de Lindenberg concluyen que, además, determinadas áreas del cerebro, como la amígdala y el córtex cingulado, son mucho más hiperactivas en las personas urbanas en situaciones de estrés, porque las sufren mucho más a menudo. Eso genera cierta preponderancia a padecer enfermedades mentales en el futuro. Se calcula que, en 2050, el 70% de la población mundial vivirá en ciudades.

5. Y trabajar en espacios sin ventanas.

En el Berkeley Lab (su nombre completo es Laboratorio Nacional Lawrence Berkeley), que opera para el Departamento de Energía de EE UU, han comprobado cómo el acúmulo de dióxido de carbono en una habitación puede incidir en la rapidez con que se toman las decisiones. El experto en calidad del aire William Fisk dirigió un experimento en el que 22 participantes llevaron a cabo un test. Objetivo: medir su capacidad de tomar decisiones en distintas sesiones y en habitaciones con distintos niveles de concentración de CO₂ (todas ellas consideradas no perjudiciales), que ellos desconocían. A más concentración de CO₂, menor agilidad para tomar decisiones. Otro estudio posterior, llevado a cabo por Joseph Allen, del Centro para la Salud y el Medio Ambiente de la Universidad de Harvard, además de corroborar esos resultados, refrendó la diferencia en el nivel cognitivo: es mucho menor en el ambiente que simulaba una oficina estándar que el que imitaba un edificio verde.

CUERPO

LA GENÉTICA
NO LO ES TODO:
SI SU PADRE ES
CALVO Y SU ABUELO
TAMBIEN, HAY
ESPERANZA

alopecia



QUE EL CABELLO SE CAIGA ES ALGO INEVITABLE.
QUE SE CAIGA DEMASIADO ES PREOCUPANTE.



POR Sonia Fornieles

“Cada día perdemos de forma natural de 80 a 100 cabellos. Dado que en la cabeza tenemos entre 80.000 y 150.000 y que el pelo pasa por tres ciclos –crecimiento (anagen, con una duración de dos a cinco años), transición (catagen, dura unos días) y caída (telogen, en seis meses)–, es lógico que tengamos que perder para que nazca nuevo pelo”, explica Eduardo López Bran, dermatólogo especialista en trasplante capilar y director de la clínica Imema. “El 18% de las consultas dermatológicas están destinadas a problemas capilares, un porcentaje mayor que el relacionado con enfermedades de la piel en general”, afirma Cristina Serrano, dermatóloga y miembro del Grupo de Tricología de la Asociación Española de Dermatología y Venereología (AEDV). La mayoría de los pacientes que acuden a esas consultas son hombres preocupados por una pérdida continua y constante de cabello.

Existen más de 100 tipos de alopecia o calvicie y pueden estar causadas por factores hormonales, genéticos, inmunológicos, relacionados con el estrés y/o la alimentación, por la toma de algún fármaco o por enfermedad sistémica. La más típica es la androgenética (AGA). “De hecho, se le llama calvicie común”, explica la dermatóloga Serrano. “Se produce por una alteración de los andrógenos (hormonas masculinas) a la que se suma una predisposición y carga genética de la que dependerá la edad de inicio. Por término medio, ocurre en un 40% de hombres entre los 18 y los 39 años, y en un 95% a partir de los 70”. Las mujeres también la sufren, aunque en mucha menor proporción. “La mujer está protegida por los estrógenos, por eso cuando llega la menopausia y estos descienden es más vulnerable a padecerla”.

Por lo general, y según la dermatóloga, los pacientes acuden a la consulta cuando el problema es muy evidente. Si se realiza un diagnóstico correcto se puede tratar y frenar el proceso. “La alopecia androgenética que se inicia en la pubertad suele estar relacionada con un problema de caspa. Esta aparece por un aumento de la producción de grasa en la zona que se adhiere al pelo formando placas. Paralelamente se va despoblando la línea de cabello frontal dando lugar a las entradas”. Los hombres pierden el pelo en forma de M y las mujeres de manera general y difusa.

Explicado de forma más o menos sencilla: “El pelo se cae por efecto de unos andrógenos, la hormona 5-alfa-dihidrotestosterona, que hace que los cabellos de las regiones más sensibles (parietal y frontal) se debiliten y acaben por dejar de nacer”, explica la doctora Josefina Royo, codirectora del Instituto Médico Láser (IML) y especialista en terapias de regeneración capilar. No todo el mundo tiene el mismo tipo de receptores en los folí-



los folículos de cada zona, y por ello hay personas que pierden pelo y otras no. “El pelo no se pierde y deja de salir de un día para otro. Lo que ocurre es que no completa su ciclo de crecimiento, se cae de forma precoz. Y cuando vuelve a salir, lo hace más fino y más corto hasta que se convierte en vello y, por último, en cicatriz y deja de nacer. Los pacientes notan que el pelo se va convirtiendo en pelusilla”, explica Royo.

La genética no siempre pesa. Si su padre es calvo usted no tiene por qué serlo. Un estudio buscó demostrar que la base genética de la alopecia puede ser compensada en parte por algunos factores externos y hábitos de vida... y lo hizo. El estudio se llevó cabo entre 2009 y 2011, por el Departamento de Cirugía Plástica del University Hospital Case Medical Center en Ohio (EE UU), y se publicó en 2013 en la revista *Plastic and Reconstructive Surgery*. El método era el siguiente: estudiaron durante dos años a 92 parejas de gemelos idénticos con incipiente alopecia androgenética. Observaron que aquellos que llevaban un estilo de vida menos saludable que sus hermanos y tenían hábitos como el tabaquismo, ingerían alcohol más de cuatro veces por semana o tenían exceso de peso (no necesariamente todos los hábitos a la vez), presentaban mayor alopecia.

Sí: hay tratamientos que funcionan. La Academia Española de Dermatología es tajante: “El Minoxidil tópico y el Finasteride oral (que actúa como fármaco antiandrógeno) son los tratamientos que han demostrado eficacia en hombres. Otras terapias se pueden considerar adyuvantes en el tratamiento base, con respuestas más o menos variables en la densidad total y en el aspecto del cabello”. El primero de ellos es un vasodilatador que fue usado inicialmente contra la presión sanguínea alta, explica Royo. “Su efecto contra la calvicie fue descubierto por causalidad y se comenzó a recetar como tratamiento tópico. Lo hay en solución al 2% y al 5% de concentración, y en gel al 5%”, añade la doctora. Y el Finasteride se toma por vía oral. “Sus efectos tardan en verse entre uno y dos años y la Agencia del Medicamento de EE UU (FDA) no ha autorizado su empleo en mujeres”. Exigen constancia: si se dejan de seguir estos tratamientos el problema reaparece.

PRODUCTOS QUE AYUDAN

1. Adenogen, de Shiseido (86 €), purifica el cuero cabelludo. 2. Dercos Aminexil Clinical 5-Hombre, de Vichy (67 € / 21 ampollas). (Con aminexil reduce la pérdida de cabello y fortalece el cuero cabelludo).

La alopecia que se inicia en la pubertad suele estar relacionada con la caspa, que se adhiere al pelo formando placas. Paralelamente, se va despoblando la línea de cabello frontal dando lugar a las entradas.





Si no hay aún calvicie evidente, pero existe pérdida de densidad, hay terapias basadas en la epigenómica y la proteómica eficaces para regenerar y fortalecer el cabello (que no revertir la calvicie). El Instituto Médico Láser ha puesto en marcha una de ellas, Rigenera. Según su codirectora, se apoya en evidencias científicas (recogidas en EuroStemCell, asociación científica financiada por la Comisión Europea), que afirman, en primer lugar, “que en los tejidos sólidos del organismo hay células madre”, explica Royo; segundo, “que los tratamientos autólogos con células madre resultan sumamente eficaces en los procesos de cicatrización y regeneración tisular”, como evidencia, entre otros, un estudio del Departamento de Cirugía de la Universidad de Stanford; y en tercer lugar, “que las células madre mesenquimales, es decir, las extraídas del tejido adiposo, estimulan y mejoran el crecimiento del pelo”, conclusión a la que llegó el Departamento de Biología Celular y Molecular de la Universidad de Yale. “El tratamiento consiste en inyectar estas células madres extraídas del propio paciente”, aclara la doctora.

A ESTAMBUL DE CABEZA

Según el Ministerio de Salud turco, en 2014 acudieron a Turquía casi 600.000 extranjeros para hacerse trasplantes de pelo. Sobre todo, alemanes, saudíes, egipcios, libios... y unos 10.000 españoles. “La demanda aumenta mes a mes”, explica el doctor Levent

Acar, de Microfue-CosMedica, una red de centros con sede en España. ¿Y por qué tiene tanto éxito? “Nosotros ofrecemos un precio fijo de 1.990 euros por un máximo de 5.000 unidades foliculares (cubre una coronilla amplia). Y en España y EE UU se cobra en función de las unidades foliculares trasplantadas. El precio incluye hotel, traslados, visitas e intervención. Lo único que queda

excluido es el viaje”. Según Josefina Royo, del Instituto Médico Láser, “la medicina privada en Estambul siempre se ha encontrado en primera línea. Hay una importante demanda de servicios estéticos desde hace muchos años. Algunos médicos se especializaron en el trasplante capilar y los precios han terminado bajando como consecuencia de la alta competencia”.

En quirófano. Cuando se diagnostica un proceso irreversible la única solución es la cirugía. En este campo hay novedades con resultados mucho más naturales que hace unos años. Se trata del trasplante por FUSS o tira (folicular unit strip surgery) y del trasplante por FUE o unidad (folicular unit extraction). Royo explica en qué consisten. “En la primera, FUSS, los pelos de la zona donante (lateral de la cabeza o parte trasera baja) se extraen junto a una fina banda de piel con cabello de entre 15 y 20 centímetros de longitud por un centímetro de ancho. Deja una cicatriz que se esconde bajo el pelo si no se lleva demasiado corto. La segunda se trata de una variante quirúrgica de la anterior: se extrae uno a uno los folículos de la zona donante sin necesidad de dar puntos ni dejar cicatrices. Estas unidades foliculares, que contienen 1, 2, 3 o 4 pelos cada una, se extraen acompañadas de las estructuras perifoliculares (vasos capilares, glándula sebácea, músculo erector pili...) mediante un punch [saca bocados] de 0,6 milímetros de diámetro”. Esta intervención deja una marca por cada folículo extraído que, posteriormente, se convierte en costra y acaba desapareciendo sin dejar cicatriz. En ambas técnicas, los injertos en las zonas receptoras se hacen del mismo modo: con anestesia local, se realizan pequeños orificios en los que se colocan los folículos extraídos.

A grandes rasgos, los pacientes candidatos a la técnica FUSS presentan áreas alopécicas extensas y los de FUE tienen pérdidas de cabellos limitadas y controladas o alopecias cicatriciales pequeñas. Los precios varían de una clínica a otra y, sobre todo, en función de la cantidad de unidades foliculares implantadas. La media es de 2,5 o 3 euros por unidad (para entradas considerables se necesitan alrededor de 1.500 unidades).

Una cosa más. “Antes de someterse a un trasplante debe saber que la alopecia puede seguir su curso y que el pelo trasplantado no lo perderá, pero sí el original. Es fundamental que el especialista determine si la calvicie está estabilizada o no, con lo que necesitará más intervenciones en el futuro”, explica Royo. En ocasiones, tras el trasplante, “se deja pautado al paciente de forma continuada un tratamiento que suele ser oral (Finasteride 5-alfa-reductasa) para que la caída no siga avanzando en las zonas limítrofes a las del injerto”.



CUERPO

DEBERÍA

CORRER

CON SU JEFE

Imagine que le proponen unirse a un grupete de *running* con la directora financiera, el de *marketing*, tres ejecutivos más de otros departamentos y el becario. ¿Le sorprende? Hágase a la idea: le puede pasar.



POR **Salomé García**

“Nos dirigimos hacia un modelo de empresa saludable que promueve actitudes que fomenten el bienestar de los empleados, como el deporte. Llevamos cinco años impulsando el ‘running’ entre nuestros trabajadores. Enlaza con los valores de la compañía: esfuerzo, perseverancia y afán de superación personal”, apunta Carlos Palos, director de *marketing* de la aseguradora Zúrich. La idea de incentivar el ejercicio físico en la oficina surge en EE UU y dista mucho de moverse por afán olímpico. Más bien, por el crematístico. Un estudio de la Escuela de la Salud Pública de la Universidad de Harvard pone de manifiesto que por cada dólar invertido la empresa se ahorra 3,27 en costes médicos y otros 2,73 en absentismo laboral.

La maquinaria del bienestar corporativo es ya un lucrativo negocio en aquel país: mueve 6.000 millones de dólares (unos 5.300 millones de euros), según la consultora Rand Corporation. El jefe, lejos de ser un buen samaritano, ha hecho números. Un empleado deportista tiene menos papeletas para padecer enfermedades cardiovasculares crónicas, diabetes u obesidad. Y encima, aumenta su productividad. Pero, el empleado ¿qué gana? Normalmente, la empresa asume la cuota del gimnasio, chequeos médicos e incluso parte del seguro de salud. En total, en 2015 las empresas con más de 20.000 empleados gastaron una media de 878 dólares por cada uno, según recoge el National Business Group on Health (NBGH).

En España aún andamos a años luz de tanto despliegue, pero poco a poco va calando. Organizarse para salir a correr o

“Hay que vigilar los piques, corriendo o levantando pesas: bien llevados *contribuyen al fortalecimiento* del grupo. Si se van de las manos, enrarecerán el ambiente laboral”.

— Israel Pino, director de *Triathlon4life* —

echa un partido de pádel es sencillo, asequible, y no requiere una gran forma física. “Hemos montado un grupo de empleados de todas las jerarquías para correr juntos a la hora de comer o al salir del trabajo. Muchas veces si esperas a llegar a casa, te da la pereza y no sales”, confiesa Óscar Herencia, director general de la aseguradora MetLife para España y Portugal. “Todo lo que se hace en equipo crea puentes y permite descubrir los valores de personas con las que no tratas a diario”.

Estas iniciativas chocan con la propia arquitectura de las oficinas: no hay duchas ni vestuarios. “La idea a largo plazo es construirlos. Por ahora, hemos firmado un acuerdo con un gimnasio cercano para que los empleados puedan usar sus instalaciones para asearse, amén de disfrutar de una cuota a precio preferente”. Así, la sala de spinning o la máquina de abductores acaban convirtiéndose en el nuevo *afterwork*. “Veniría a ser algo así como las cañas de después del trabajo, con la ventaja de fomentar un hábito saludable que genera endorfinas y ayuda a relajar”, apunta María del Mar Sánchez, del gabinete psicológico Ipsia.

La coexistencia deportiva entre jefes y subordinados depende en muchos casos de la mano izquierda del entrenador. “Te toca ejercer de psicólogo y ayudarles a desconectar, algo difícil si acaban de salir de una reunión. También hay que vigilar los piques, ya sea corriendo o levantando pesas: bien llevados contribuyen al fortalecimiento del grupo. Pero, si se van de las manos enrarecerán el ambiente laboral”, advierte Israel Pino, director y entrenador en Triathlon4Life. Para Pascual Girons, coach empresarial y autor del libro *¿Quién*

Zapatillas
Fresh Foam
Zante V2, de
New Balance
(120 €).



UN PLAN CON ANTECEDENTES

1 1970

En un artículo publicado en la Fundación para la Educación y la Investigación de la Clínica Mayo, James Burke, CEO de Johnson & Johnson, estableció dos objetivos relacionados con la salud: que sus empleados fueran los más sanos del mundo, y reducir el gasto médico de la compañía. El plan incluía educación en nutrición, control de peso, manejo del estrés, deporte...

2 2010

Los resultados: dos tercios de los trabajadores dejaron de fumar, la mitad redujo su tensión arterial y el 50% abandonó la inactividad. Se estima que, gracias a este programa, la compañía ahorró 250 millones de dólares entre los años 2000 y 2010.

dijo miedo? (Obelisco), no hay nada peligroso en coincidir con un superior en el gimnasio siempre que no se repasen las negociaciones con un cliente entre abdominal y abdominal. “En pantalón corto todos somos iguales, desaparece el rango, salimos de nuestra zona de confort y de los roles que inconscientemente adoptamos en el desempeño de nuestras tareas”.

Pero no siempre llueve a gusto de todos, y el buenrollismo deportivo puede convertirse en un principio de *mobbing*. “No es lo mismo quedar a echar unas carreras sin presión con los colegas que entrenar con arreglo a un calendario y a un programa para una gran competición, como un maratón o un ironman. Cuando se da ese caso y rehúas unirse, te topas con la reprobación de tus propios compañeros”, apunta un abogado de un prestigioso bufete madrileño que prefiere permanecer en el anonimato.

CON XXXVI CARRERA DE LA CIENCIA



10 KILÓMETROS HOMOLOGADOS
16.10.16 SALIDA Y META: SERRANO 117, MADRID
INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:
CARRERADELACIENCIA.COM / CARRERASPOPULARES.COM
PRECIO: 11 EUROS



MINISTERIO
DE ECONOMÍA
Y COMPETITIVIDAD



CSIC
CONSEJO SUPERIOR DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS



TOMTOM





HABLA
INSTITUTO
CLAVEL

Que su espalda no le arruine el romance

POR



INSTITUTO CLAVEL

Si un dolor de espalda le ha llevado a reducir al mínimo la actividad sexual –si no a suprimirla–, reconsidere su postura (literalmente): libérese de temores y recupere su vida amorosa. La clave está en evitar la urgencia y adoptar las posiciones más saludables para la columna. Su espalda estará a la altura de las circunstancias, pero no olvide que el resultado final dependerá de sus habilidades amorosas.

El 80% de la población tendrá dolor de espalda en algún momento de su vida. Sedentarismo, ejercicios bruscos, sobrepeso y envejecimiento son factores que influyen negativamente sobre la musculatura y la columna vertebral. Esas molestias llevarán a muchos de los afectados a reducir su actividad sexual y con ello a una merma de la calidad de vida, puesto que el sexo influye en la salud de las personas, como recoge la misma Organización Mundial de la Salud (OMS). Para reducir el impacto, lo aconsejable es que “la pareja sea consciente de la situación y juntos adopten las precauciones necesarias para que el acto sexual se desarrolle sin dolor o con las mínimas molestias”, apunta el neurocirujano

Pablo Clavel, fundador del Instituto Clavel de la Columna.

No todos los problemas de espalda afectan por igual a la actividad sexual, por ello es importante identificar la causa del dolor y, en consecuencia, priorizar las posturas más adecuadas. Cuando existen lesiones discales (hernia o degeneración, que causan ciática o lumbalgia respectivamente), “el dolor se manifiesta en posturas de flexión, por lo que son preferibles las posiciones que favorezcan la extensión (como la del misionero)”, explica el doctor. Por el contrario, cuando hay compresión nerviosa por estenosis (estrechamiento) del canal lumbar se deben priorizar las posiciones en flexión.

La cirugía de columna tampoco implica abstinencia sexual, pero sí conviene “posponer el coito un mes después de la operación”, recomienda Clavel, “y evitar movimientos bruscos y posturas forzadas”. Lo idóneo es que la pareja del paciente asuma la actividad hasta que la recuperación esté más avanzada. En cualquier caso, el tipo de intervención y las prótesis y materiales quirúrgicos implantados influirán en las relaciones. “Sin duda, los discos artificiales son los que mejor se adaptan a la actividad sexual”, afirma el neurocirujano, que es un referente en la técnica ADR (Artificial Disc Replacement). “Se trata de implantes que preservan la movilidad del espacio discal y de las vértebras que acompañan a las oscilaciones que realiza la columna durante el acto sexual, mientras que los sistemas de fijación (barras y tornillos) se adaptan peor y acusan negativamente la flexión y extensión que suceden durante el coito”.

Nuestra espalda es un aliado imprescindible del placer, por eso no debemos ignorar los mensajes que nos envía incluso en los momentos álgidos, como son dolor cervical o lumbar. Pablo Clavel es tranquilizador al apuntar que, “habitualmente, se trata de dolores musculares que ceden con medicación, masaje y tiempo”. Sin embargo, “si el dolor es intenso e irradiado, y no cede con medidas conservadoras, hay que consultar con el médico”.

Calentamiento previo

El acto sexual es un ejercicio físico y como tal el calentamiento previo minimiza el riesgo de lesiones y mejora el rendimiento. El neurocirujano Pablo Clavel recomienda “preparar los huesos, músculos y ligamentos de nuestra columna a la demanda de actividad y posturas que implica el sexo”. Para ello, “siempre hay que iniciar la práctica lentamente y buscar el apoyo de manos, brazos y piernas para que la espalda sea menos vulnerable a movimientos bruscos”. Estos consejos son especialmente importantes a partir de los 50 años porque los huesos y articulaciones están más gastados.



EL OTOÑO, LA ESTACIÓN PREFERIDA POR LOS ÁCAROS

En esta época del año unos dos millones de españoles sufren estornudos, congestión nasal y asma... la temporada de ácaros ha llegado. Y los niños y los jóvenes son los que más lo sufren.

El polvo de casa es la fuente principal de alérgenos de interior, siendo los ácaros los más potentes. Los agentes productores de esta materia son las personas, los animales domésticos y las partículas del exterior que llegan a través de la ropa o los zapatos. En tan solo un metro cuadrado podemos encontrar entre 1.000 y 10.000 arácnidos de este tipo.

La humedad beneficia notablemente su aparición, por lo que si sufres de alergia, debes intentar que tu hogar tenga una humedad máxima en torno al 45% y 55%. Otro truco a tener en cuenta es ventilar las habitaciones a diario. En épocas como el otoño y el invierno, debido a la calefacción y a una menor ventilación de nuestros hogares por la lluvia y el frío, es cuando los alérgicos a los ácaros del polvo sufren los mayores síntomas.

Podemos encontrar ácaros en cualquier rincón de nuestro hogar, teniendo predilección por la ropa de cama, colchones, tapicerías, cojines, sofás, alfombras, textiles y peluches. Por tanto, además de una buena ventilación es necesario aspirar y fregar las habitaciones con frecuencia. Lo ideal es

utilizar un aspirador adecuado para alérgicos y después fregar los suelos, ayudando a reducir el número de alérgenos en casa. Además, si tienes animales domésticos en casa, debes limpiar con asiduidad las tapicerías y muebles.

Las camas son, sin duda alguna, el lugar preferido por estos arácnidos, pudiendo encontrar más de 1,5 millones de estos pequeños seres. Los colchones ofrecen las condiciones más idóneas para que los ácaros puedan desarrollarse, debido al calor húmedo que desprendemos al dormir, unido a las partículas de polvo y las células de piel. Hay que lavar frecuentemente la ropa de cama, especialmente las almohadas, con agua muy caliente, además de proteger nuestro colchón con fundas transpirables e impermeables. Además, deben ser aspirados con un cabezal de cepillo especial para quitar el polvo que se incrusta en lo más profundo.

Otro gran foco transmisor de ácaros son nuestras mascotas. Es conveniente pasarles una toalla húmeda por las patas cuando regresemos a casa después de pasear con ellos, así como evitar que suban a nuestra cama o sofá.

APRUEBA DE ALÉRGICOS

La casa Vorwerk, fabricante del robot de cocina Thermomix, concienciada con el gran problema que supone para los alérgicos mantener su hogar libre de ácaros, lanza su nuevo sistema de limpieza Kobold VK200 como la mejor solución para mantener un espacio limpio y sano. Gracias a su Bolsa Filtro Kobold FP200 mejora el aire para las personas alérgicas, capturando un 99% de las partículas alérgicas. Su alto nivel de filtrado lo convierte en un producto "Apto para alérgicos", con certificado TÜV. Esta reconocida certificación solamente es otorgada a Bolsas Filtro de altísima calidad, que presentan propiedades higiénicas especiales como una alta eficacia de filtrado, óptima reducción del polvo fino y eliminación de bacterias o una mejor retención de gérmenes.

Con el nuevo Kobold VK200 podrá mantener su hogar totalmente limpio en muy poco tiempo y con el menor esfuerzo posible.



BREVES

CUERPO



Septiembre: libros, piojos y otras alegrías escolares

Alrededor de ocho millones de alumnos (no universitarios) vuelven al cole este mes, según el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. El presupuesto medio que cada casa destina a material escolar por niño oscila entre los 200 € y los 400 €. La partida más grande se va en comprar libros de texto, según un estudio realizado por percentil.com. España es el país europeo que más dinero destina a adquirir libros, un 66% del presupuesto, mientras que Francia solo invierte el 17% en este concepto. Además de tenerlo todo a punto para asistir a clase, otra de las preocupaciones de los alumnos (y de sus padres) es que se contagien de piojos durante el curso escolar.

Y es que según el estudio *Percepción de la pediculosis en los hogares españoles*, realizado por Head Cleaners el pasado año, uno de cada cinco niños en edad escolar tiene piojos durante el curso. Para prevenir la infestación, la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía recomienda "la revisión periódica manual de la cabeza de los niños con edades comprendidas entre los 3 y 12 años como parte de la rutina de higiene". Por otra parte, con la temporada escolar llegan también las actividades extras como natación, judo... y para prevenir posibles infecciones por hongos en los pies conviene "evitar ir descalzo por las zonas comunes de la piscina o gimnasio, lavar los pies cada día con jabón neutro y secarlos completamente", según la Sociedad Española de Podología Deportiva (SEPOD).

Pescado: NOS LLEVAMOS EL BRONCE EN EL RANKING DE CONSUMO EUROPEO

España está muy por encima de la media mundial en lo que a consumo de pescado y marisco se refiere. Según las estadísticas de la Organización Mundial de la Salud para la Alimentación y la Agricultura, en el mundo se consumen 18,9 kilos por persona y año, mientras que en España la cifra alcanza los 42,4 kilos. El Consejo de Productos del Mar de Noruega (Norge) ha analizado este hecho y ha elaborado un *ranking* de preferencias de consumo: la merluza es la especie preferida (150.000 toneladas en 2015), por delante del salmón (65.000 toneladas) y del bacalao (algo más de 64.000). Y somos el tercer país europeo que más pescado consume por detrás de Portugal y Noruega.



NUTRICIÓN

A punto de saber cuánto engorda una copa...

El 13 de diciembre de 2014 entró en vigor en Europa la Ley de Etiquetado de Alimentos de acuerdo con el reglamento europeo 1169/2011. De su cumplimiento están exentas las bebidas alcohólicas con más de un 1,2% de alcohol, ya que no se consideran un alimento. Solo están obligadas a incluir la graduación alcohólica, no el azúcar ni grasas ni calorías... No obstante ese reglamento recoge que en el plazo de tres años (diciembre de 2017) se presentará un informe que determine si deben seguir estando exentas o no estas informaciones. La compañía Diageo, propietaria de marcas de bebidas espirituosas como Tanqueray, Johnnie Walker, Smirnoff, Guinness o J&B, se ha anticipado y será la primera empresa del sector en ofrecer un etiquetado completo que incluya la cantidad de alcohol y calorías por unidad de consumo, así como los de azúcares, posibles alérgenos..., además de la prohibición del consumo entre mujeres embarazadas y conductores. "No hay bebidas moderadas, solo consumo moderado, y por ello estamos comprometidos a hacerlo", explica Carolyn Panzer, directora de Alcohol y Sociedad de Diageo.