

Un paso de gigante

Cuestión de hábito

Según la doctora en Nutrición Isabelle Bureau-Franz, directora de investigación de Laboratorios Innéov, "lo primero que deben hacer las mujeres para adelgazar mejor es dejar de maltratarse con dietas restrictivas, ya que el cuerpo las interpreta como una guerra que debe ganar y los daños colaterales son inmensos". La primera regla de un régimen es el equilibrio. "La restricción calórica no es más que una de las etapas: la estabilización es clave para que los resultados sean duraderos y evitar el efecto yoyó. Lo más importante es cumplir las tres fases: controlar el hambre desde el principio, favorecer el metabolismo energético —evitando la debilidad, haciendo deporte y tomando complementos vitamínicos— y mantener la masa muscular tras la dieta. Solo así se reequilibra el metabolismo de base y se reajusta la quema de energía".

Adelgazar depende de nuestra flora bacteriana y los llamados probióticos de laboratorio juegan un papel importante para lograrlo. Descubre cómo funcionan.

Estudios realizados por investigadores estadounidenses han demostrado la relación entre la flora intestinal y la tendencia a engordar, puesto que ciertas bacterias facilitan la asimilación de algunos nutrientes que favorecen la acumulación de grasa. Los llamados alimentos probióticos son una opción interesante para controlar el peso.

doctor Gonzalo Guerra Flecha, fundador del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas de Madrid. **Últimamente se habla mucho de los probióticos. ¿Qué son exactamente?** Son los bacilos y bacterias vivos que constituyen o forman nuestra microbiota, es decir, las que tenemos en nuestro intestino y que se desarrolla en los tres primeros años de vida. Para elaborar los probióticos, se aíslan, se cultivan en laboratorio y se envasan. Se pueden tomar sin riesgo cuando las circunstancias lo aconsejen.

El 80% de las personas que hacen un régimen recuperan los kilos perdidos en un año

La composición de la microflora en las personas con obesidad es diferente a la de las delgadas: cuando hay sobrepeso, la diversidad de bacterias es menor. Esta aseveración, por tanto, se traduce en un avance interesante para el tratamiento de esta enfermedad, una pandemia mundial.

Para ayudarnos a entender lo que significa este paso de gigante, hemos entrevistado al

¿Entonces nacemos sin bacterias? Sí, venimos al mundo sin estas defensas y las vamos adquiriendo a medida que crecemos, con las contaminaciones habituales y necesarias, como chupar el chupete recogido del suelo, por ejemplo. Los probióticos, aparte de ayudar en la descomposición de los alimentos, estimulan nuestro sistema inmunitario.

Al introducirlos de forma artificial, ¿corremos el riesgo de que no se adapten bien?

No. Porque son las mismas cepas de bacterias que ya existen en nuestro organismo y este las reconoce y acepta de inmediato. Cada comprimido de probióticos de laboratorio suele tener unos diez mil millones de estos seres vivos y la única consecuencia es que aumentan las defensas. Son objetivamente saludables.

7 de cada 10 mujeres están insatisfechas con su peso

¿Hay algunos malos?

No, todos son buenos, pero tienen distintas funciones. Las bacterias llamadas 'oportunistas' sí son perjudiciales porque aprovechan cuando disminuye nuestra flora para atacar y provocar la enfermedad.

También se habla del Lactobacillus LPR. ¿Qué tiene de especial?

Interfiere la absorción de grasas, y por eso está recomendado para controlar la figura.

¿En qué otras circunstancias, además de para ayudar en una dieta de adelgazamiento, es recomendable un extra de probióticos?

Se aconseja en situaciones de estrés y cuando el ritmo de vida acelerado provoca una mala alimentación. Además, son imprescindibles cuando se toman antibióticos, sea el que sea, para los gases, las malas digestiones... También conviene saber que los probióticos necesitan 'alimentarse' de prebióticos, presentes en la cebolla, el ajo, los espárragos y la miel. Y es bueno completarlos con comidas que contengan oligosacáridos.

La propuesta de Innéov

Conscientes del potencial de este descubrimiento y gracias a su experiencia, los investigadores de la marca de nutricosmética Innéov han seleccionado el Lactobacillus LPR por sus buenos resultados para disminuir la grasa. Durante más de 25 años, sus laboratorios han

estudiado la capacidad de los probióticos para modular la flora intestinal y demostrar sus efectos beneficiosos sobre la salud. Diet Partner es su propuesta en tres pasos, que se acompaña de expertos a tu servicio durante todo el proceso: www.inneov.es





PSICO



Estrés y homeopatía

La falta de concentración, los trastornos del sueño y el bloqueo son las reacciones más comunes ante el estrés, cada vez más habitual en jóvenes.

► **Los medicamentos homeopáticos** Boiron ayudan a abordar las manifestaciones del estrés desde que aparecen los primeros síntomas (irritabilidad) hasta que llega la sensación de angustia.

► **No presentan efectos secundarios** relevantes, ni causan dependencia ni somnolencia, lo que

favorece que las personas que están estudiando puedan tomarlos sin mermar su rendimiento intelectual.

► **"No reaccionamos todos de la misma manera**, hay quienes somatizan más a nivel físico, sufriendo serias alteraciones digestivas o procesos diarreicos, mientras que otros ven afectado su patrón de sueño. Los medicamentos tradicionales tienen efecto sedante", dice el doctor Guillermo Basauri, experto en homeopatía.

ODONTOLOGÍA

Sonrisas en 3D

¿Sabías que los españoles somos los europeos que más invertimos en estética y los que menos visitamos al dentista?

► **El doctor Fernando Soria** y su gabinete son capaces de diseñar una sonrisa perfecta en un solo día y sin dolor, con implantología digital 3D. Las gafas Isla Calma permiten al paciente abstraerse a través de un viaje

virtual a un paraíso durante todo su tratamiento. De esta forma se elimina el pánico escénico al dentista.

► **El blanqueamiento llamado BriteSmile** (britesmile.com) está garantizado por diez años. Es el que siguen las estrellas y consigue devolver el blanco absoluto a tus dientes en una única sesión de dos horas. fernandosoria.com



CONSUMO

Calor económico en pequeños gestos

Leroy Merlin y la página www.consumeconcabeza.es te dan una serie de consejos para establecer un plan de ahorro en el hogar para un estilo de vida saludable y sostenible:

► **Usa termostatos** que programen la temperatura por horarios. Así restas hasta un 13 por ciento de energía.

► **Gradúa la calefacción** entre 19 y 21° C, y bájala a 16° C por la noche. Recuerda

que el consumo aumenta un 7 por ciento por cada grado que subes.

► **Purga los radiadores** una vez al año.

► **Ventila el tiempo justo** y no pierdas el calor.

Paso 1 (Cinco días)

Fase de Choque. Fibras vegetales de konjac que, al contacto con el agua, se inflan progresivamente absorbiendo cerca de 100 veces su volumen inicial. Efecto saciante para los primeros días.

Paso 2 (Uno a tres meses)

Fase Reductora. Asocia vitaminas B3 y B8 al Lactobacillus LPR, reduciendo la fatiga y la masa grasa. Juega un papel clave en el metabolismo de los macronutrientes.

Paso 3 (15 días por cada kilo perdido)

Combinación exclusiva de activos de origen mineral y natural: extracto de té verde, glucosamina marina y calcio que contribuyen al buen funcionamiento de las enzimas digestivas para favorecer la absorción. Preserva las funciones musculares y favorece la tonicidad.

