

No son extraordinarios. Son alimentos comunes, pero funcionan como un escudo que te mantiene a salvo de las enfermedades. Te explicamos cuáles son y qué alteraciones previenen.



Los *alimentos*

A la hora de plantar cara a las enfermedades, la dieta resulta más decisiva que la genética o la suerte

Si ahora te encuentras bien de salud es el momento de tomarte la alimentación en serio, porque una buena selección de alimentos te ayudará a mantener alejadas las enfermedades.

LA DIETA ES DECISIVA

La dieta resulta más decisiva que la genética o que la suerte. Los científicos han descubierto genes que hacen a las personas más vulnerables a sufrir de colesterol alto, pero si son sedentarias y no cuidan su dieta tienen muchas más probabilidades de desarrollar el problema. Sin embargo, si

la dieta está compuesta por alimentos sanos, los genes no importan. Lo mismo se puede decir de la hipertensión, la diabetes, el cáncer y otras muchas enfermedades.

AHORA ESTÁS A TIEMPO

La mayoría de trastornos son debidos a procesos relativamente largos. Que ahora estemos sanos no quiere decir que nuestra manera de comer sea correcta. Los efectos pueden tardar años en salir a la luz. Como afirma el profesor José María Ordovás, director del Laboratorio de Nutrición y Genética de la Universidad de Tufts

(EE.UU.), casi todas las enfermedades están condicionadas por la nutrición y cuanto antes corrijas la dieta, mejor.

MIRA TUS PUNTOS DÉBILES

En el sur de Europa disfrutamos de uno de los modelos tradicionales de alimentación más sanos. Sobre él podemos potenciar determinados ingredientes en función de la edad o los puntos débiles personales. Todos sabemos si tendemos a resfriarnos o a ganar kilos, por ejemplo. En este artículo verás cuáles son los alimentos concretos que ayudan a protegerte a corto y largo plazo.

Introducir cambios en la dieta no es difícil

ES AGRADABLE

No es cierto que la alimentación sana sea monótona, insípida o escasa. Al contrario, son las dietas malas las poco variadas, indigestas y aburridas.

ES RÁPIDA

El recetario de la cocina saludable es suficientemente extenso como para encontrar platos con ingredientes sanos y deliciosos que se elaboran en 15 minutos.

ES BARATA

Como se basa en alimentos naturales resulta más económica que optar por productos precocinados que pueden incluir ingredientes indeseables.





que te protegen

DE VERDAD

SON EVITABLES

Gripes y resfriados

Los adultos contraen entre 2 y 6 resfriados al año, pero se pueden tomar medidas dietéticas para reducir las probabilidades.

CUIDA TUS MUCOSAS

Varios factores influyen a la hora de contraer o no una infección respiratoria. Hace falta entrar en contacto con el virus de la gripe o alguno de los 200 rinovirus conocidos, pero el estado del sistema inmunitario y de las mucosas impide o facilita que se multipliquen.

Asegura tu dosis de minerales: en otoño e invierno, asegurarse una buena dosis de minerales y vitaminas puede evitarnos o hacer más leves los síntomas de resfriados y gripe (dolor de garganta, mucosidad, estornudos, lagrimeo, tos y fiebre, y con dolores de cabeza, articulaciones y músculos en caso de gripe).

REFUERZO DE LA INMUNIDAD

Aumenta la vitamina C: es necesario ingerir diariamente un mínimo de 90 a 100 mg de vitamina. Te la proporciona un kiwi o dos naranjas (mira el recuadro bajo estas líneas).

Más huevos o pescado: otro nutriente importante es el selenio.



Este mineral aumenta la producción de glóbulos blancos, que participan en la defensa contra los virus. Los 70 mcg diarios necesarios se pueden obtener con una ración de pescado o incluyendo en la dieta huevos, cereales integrales, carnes y productos lácteos.

EL MINERAL MÁS EFICAZ

Efecto antivirico: el zinc tiene una actividad antivirica directa. Para garantizarse los 15 mg necesarios es una buena idea comer diariamente un puñado de semillas de calabaza, un trocito de queso curado y pan integral.

Otras fuentes: el zinc también se encuentra en frutos secos, mariscos, legumbres, arroces integrales, carnes, pescado, huevos y productos lácteos.

Para obtener el efecto antivirico del zinc come diariamente un puñado de semillas de calabaza o queso curado

EN CASO

DE ENFERMEDAD

Ayudas caseras

Si pese a todas las precauciones se acaba pillando un resfriado o una gripe, aún se pueden hacer algunas cosas.

* **Más vitamina C.** Se puede doblar o triplicar la dosis diaria recomendada, ya sea a través de alimentos o de suplementos. Unas personas responden mejor que otras a este nutriente.

* **Pastilla de zinc.** Es eficaz casi siempre, con la condición de que se tome en cuanto aparecen las primeras molestias. Se deja que la pastilla (de 12 mg) se deshaga en la boca para alargar el tiempo de contacto del mineral y los virus.

* **El tratamiento se completa** con mucho descanso, comidas ligeras y un aumento en el consumo de líquidos que ayuden a limpiar las vías respiratorias. Puede tomarse agua con miel, té con limón e infusiones de plantas medicinales.

Alimentos que potencian las defensas

NARANJA

Dos naranjas enteras ofrecen la dosis diaria necesaria de vitamina C y flavonoides antioxidantes que ayudan al sistema inmunitario a luchar contra virus y bacterias.

PIMIENTO ROJO

Es un ingrediente perfecto para hacer las ensaladas más sanas todavía. La concentración de vitamina C triplica a la de la naranja y contiene otras sustancias que son beneficiosas para las defensas.

AJO

Posee compuestos antiviricos que también se hallan en la cebolla. Para sacar el máximo provecho hay que consumirla cruda, pues las sustancias beneficiosas se destruyen con el calor.



000 Clara



LOS GASES ¿POR QUÉ APARECEN?

Lentejas, garbanzos y coles no tienen siempre la culpa de esta molestia.

Carbohidratos

Las personas que llevan una dieta demasiado abundante en hidratos de carbono (pasta, patatas, pan, galletas, etc.) o en productos lácteos pueden ser más propensas a sufrir flatulencias.

Flora intestinal

Los gases pueden aparecer cuando la flora intestinal no está en buen estado. Para combatirlos se recomienda comer raciones pequeñas, masticar bien y emplear hierbas aromáticas digestivas.



CÓMO FRENARLAS

Las molestias digestivas

Pocas personas están libres de sufrir de vez en cuando molestias digestivas más o menos intensas. A menudo se consideran normales, pero no lo son.

¿QUÉ LO PROVOCA?

¿Puede ser intolerancia?: ciertos síntomas digestivos pueden ser debidos a intolerancias o alergias a determinados alimentos, pero solo puede averiguarse mediante pruebas médicas.

Prisas sin pausa: sin embargo la gran mayoría de molestias tienen dos causas: las prisas y la mala elección de los productos. No pararse a disfrutar

de las comidas o tomar platos de digestión complicada está en el origen de síntomas como pesadez, hinchazón, dolor de estómago y acidez.

Las cantidades: hay que moderar la frecuencia y el tamaño de las raciones de alimentos grasos, como fritos, guisos con carnes o platos con salsas. Al producir más ácidos para ayudar en la digestión, los órganos digestivos se hinchan.

Postre demasiado dulce: no conviene, pues complica la digestión y provoca una subida de la glucosa en la sangre. Es mejor fruta o un yogur natural.

NO OLVIDES LA FIBRA

Evita el estreñimiento: esa es otra molestia frecuente. Suele indicar que los platos escasean en fibra, un componente que solo se encuentra en los alimentos vegetales enteros, como frutas, verduras y cereales integrales.

Sus otros beneficios: la fibra acelera el tránsito de los alimentos por los intestinos, facilita la eliminación del colesterol y evita que suba la glucosa en la sangre (y previene la diabetes). Además, es el alimento de las bacterias intestinales que ayudan a asimilar los nutrientes.

Alimentos que sientan bien

YOGUR

Contiene bacterias vivas que equilibran la flora intestinal. Además ejerce un efecto beneficioso sobre el sistema inmunitario. Uno o dos yogures diarios son suficientes.

ARROZ INTEGRAL

Al elegir la presentación integral en lugar del blanco nos aprovechamos de todas sus vitaminas y minerales y sobre todo de su fibra, que favorece la digestión.

PIÑA

Contiene bromelina, un enzima que favorece la asimilación de las proteínas. Es el postre perfecto cuando las raciones de carne han sido más grandes de lo normal.





Venas flexibles

LA CEBOLLA

Junto con el ajo, el jengibre y la pimienta de Cayena ayuda a descomponer la fibrina, una sustancia que endurece y quita elasticidad a las venas.

BEBER

Es necesario tomar una cantidad de agua generosa, por encima del litro y medio diario. Facilita la eliminación de toxinas y hace que la sangre se fluidifique.

VARICES, HEMORROIDES....

Problemas de circulación

La mala circulación venosa —es decir, la de retorno— provoca los trastornos menos graves, como las varices, las hemorroides, las piernas hinchadas e incluso guarda relación con la celulitis.

HAZ TU SANGRE FLUIDA

Así frenas las placas de grasa. Ciertos alimentos influyen en la calidad de la circulación, haciéndola más o menos fluida y evitando la formación de placas de grasa. Para no tener

problemas circulatorios en general, resulta fundamental consumir la suficiente cantidad de fibra, que favorece el tránsito intestinal y disminuye el esfuerzo en la defecación.

Frutas y hortalizas: la fibra que mejor va para la circulación se encuentra en las verduras y hortalizas, las legumbres, los cereales integrales, las frutas y los frutos secos. Estos alimentos aportan además antioxidantes, que protegen las

paredes de arterias y venas del deterioro causado por los radicales libres (agentes producidos por los células y que deben mantenerse bajo control).

MENOS SAL Y MÁS POTASIO

Evita la retención de líquidos.

Para ello se debe incluir en la dieta alimentos ricos en potasio, como plátanos, aguacates, cítricos, patatas y legumbres. También se debe reducir el consumo de sal.

Frutas y hortalizas contienen antioxidantes que protegen las venas y las arterias

Alimentos que mueven la sangre

MANZANA

Se recomienda consumir al día una o dos manzanas. Y mejor con piel para no perder nutrientes (por ello elige las de producción ecológica).

GARBANZO

Las legumbres, ricas en fibra, energía y proteínas, debieran tomarse tres veces a la semana como mínimo. Además, el garbanzo es rico en vitaminas del grupo B.

UVAS

Son ricas en potasio y flavonoides, unas sustancias antioxidantes que están presentes en los alimentos vegetales y producen efectos muy beneficiosos sobre el sistema cardiovascular.



000 Clara

TRASTORNOS VASCULARES

Colesterol e hipertensión

Una alimentación adecuada es la manera más eficaz de prevenir las enfermedades cardíacas y vasculares, que se hallan entre las más frecuentes y de consecuencias más graves.

¿POR QUÉ PREOCUPA?

Seria amenaza. Las enfermedades que afectan al corazón y a los vasos sanguíneos resultan temibles: los infartos de corazón y de cerebro son la principal causa de mortalidad en el mundo. Suelen ser la consecuencia final de un largo proceso de deterioro.

El principal riesgo: el colesterol. Cuando el de tipo LDL (lipoproteínas de baja densidad) circula en exceso por los vasos sanguíneos favorece la formación de placas que entorpecen la circulación y que provocan infartos.

El otro factor: la hipertensión. Es también peligrosa porque somete los vasos sanguíneos a un esfuerzo que los debilita. Al tiempo, aumenta el riesgo de que las placas que ha formado el colesterol se separen de las paredes de los vasos sanguíneos y los taponen. Una tensión arterial alta se asocia con un riesgo entre cuatro y seis veces mayor de padecer infarto.

DIFERENCIA LAS GRASAS

¿Qué puedes hacer? Para mantener la hipertensión y el colesterol bajo control hay que consumir con moderación los alimentos que lo contienen, como la carne, y vigilar la cantidad de grasas e hidratos de carbono.

Mira la calidad. No es tan importante la cantidad como la calidad de las grasas. Las peores son las trans, que están en las grasas parcialmente hidrogenadas, porque aumentan el colesterol malo.

Ojo con las saturadas. Las grasas saturadas contenidas en los productos lácteos y en las carnes bajan los niveles del colesterol bueno, el LDL. En cambio, son recomendables las grasas vegetales presentes en el aguacate y el anacardo.

El riesgo de la obesidad

Un índice de masa corporal sobre 30 (se divide el peso en kg por el cuadrado de la estatura) implica un riesgo aumentado de sufrir estos trastornos.

Alimentos para el corazón

SARDINAS

Como otros pescados azules, aportan ácidos grasos de la familia omega 3 (EPA y DHA) que mantienen en buen estado las arterias, el corazón y el cerebro.

ACEITE DE OLIVA

Evita la peligrosa oxidación del colesterol. Elige el virgen extra es el mejor para freír porque no se altera a altas temperaturas.



TESTIMONIO

Esther González

35 años, traductora. Casada y madre de dos hijos. Miembro de la Fundación Hipercolesterolemia Familiar (www.cholesterolfamiliar.com)

“Mantengo el colesterol a raya gracias a la dieta y al ejercicio”

A los 25 años descubrí que tenía 406 de colesterol al hacerme una revisión antes de irme de vacaciones a Vietnam. Me quedé alucinada. Al comentarlo con mi familia me enteré de que mi abuela paterna padecía colesterol desde joven. Acudimos a la Fundación Hipercolesterolemia Familiar y, tras hacernos un estudio genético, nos enteramos de que la rama paterna de la familia lo padecía. Con la ayuda de mi doctora, cambié mi dieta, me aconsejó hacer ejercicio físico y me recetó una pastilla para mantener los niveles equilibrados. Desde entonces, cocino los alimentos a la plancha o al vapor, con poca sal, y como más fruta y verduras, legumbres y pescado azul. Tengo prohibidos los fritos y la bollería industrial, y he reducido el consumo de carne. Corro y hago spinning tres veces a la semana, y he disminuido mi nivel de estrés. Desde que cambié mis hábitos el colesterol no ha vuelto a dispararse. La gente no se da cuenta de que tener el colesterol disparado puede provocar desde graves problemas de corazón hasta sufrir un ictus. El cambio de vida no es tan costoso.

Clara 000



ENERGÍA PARA EVITARLO

El cansancio

Para recuperarse, el cuerpo necesita alimentos energéticos con minerales y vitaminas

Una de cada tres personas se siente cansada. Muchas se despiertan agotadas y no se deshacen completamente de la sensación en todo el día.

PRINCIPALES MOTIVOS

Estas personas, aunque se pasen con el café, siguen igual. Existen muchas causas posi-

bles de la sensación de fatiga. Las más comunes son:

- El estrés cotidiano.
- La falta de sueño y descanso.
- Una alimentación incorrecta.

El cansancio –siempre, claro, que no se deba a una enfermedad– puede contrarrestarse eficazmente con unos simples cambios en la alimentación. Lo

primero que hay que saber es que no nos conviene los alimentos muy azucarados y en especial la bollería. Son alimentos que abundan en hidratos de carbono de absorción rápida, que ocasionan un efecto tan inmediato como poco duradero.

BAJADAS DE AZÚCAR

Si se consumen en exceso, la bollería y otros alimentos muy azucarados producen subidas rápidas en las tasas de glucosa en la sangre. Pero al poco tiempo el azúcar desciende bruscamente y nos sentimos más cansados que antes.

Este círculo vicioso puede ser el inicio de un proceso que lleva a la diabetes y los trastornos cardiovasculares.

ENERGÍA CONSTANTE

Los alimentos más indicados para mantener el ánimo y desarrollar las actividades que uno se propone a lo largo del día son los que producen una liberación lenta de la energía, como los cereales integrales y las legumbres.

Su función esencial es aportar energía –en forma de glucosa– al organismo, pues, en comparación con los alimentos ricos en grasas o en proteínas, dejan pocos residuos en el organismo. Además, alimentan el cerebro, cuyas células necesitan constantemente glucosa.



Alimentos que eliminan la fatiga

PAN MORENO DENSO

Conviene sustituir el pan blanco por pan moreno denso, a ser posible elaborado artesanalmente con harinas de granos de cereales enteros. Ofrece más vitaminas y minerales.

OREJONES

Los albaricoques desecados son muy apreciados por las personas que realizan grandes esfuerzos. Resultan ideales para obtener una dosis extra de energía.

LENTEJAS

Uno de los alimentos vegetales más ricos en hierro. Su deficiencia provoca anemia, cuyos síntomas son cansancio, falta de aliento y mucosas blanquecinas. Además proporcionan proteínas.

LA DIETA IMPORTA

Estrés

CÓMO ACTÚA

Sufrir de ansiedad no depende solo de que tengamos más o menos preocupaciones y cosas por hacer.

Una mala alimentación la favorece, porque una dieta pobre en determinados nutrientes puede hacer que perdamos el equilibrio nervioso en situaciones de mucha exigencia.

Afecta al sistema inmunitario. El estrés además disminuye nuestras defensas y somos más vulnerables a contraer infecciones y todo tipo de enfermedades.

CON QUÉ LO FRENAS

Toma la vida con calma. Es bueno tomarse las cosas con más tranquilidad, pero también es necesario que no nos olvidemos de ciertos productos. Es esencial obtener vitaminas del grupo B y los minerales zinc, selenio y magnesio.

Pan integral y arroz. Son ricos en vitaminas del grupo B, necesarias para que las células produzcan energía y equilibran el sistema nervioso. Las encuentras también en la avena (ver recuadro de abajo).

Las nueces equilibran. El magnesio es fundamental para la salud de los nervios, mientras que el zinc y el selenio previe-



Estimula tus hormonas de la felicidad

* Ciertos alimentos promueven la formación de endorfinas, unas sustancias a las que se ha llamado "hormonas de la felicidad". Los alimentos ricos en fenilalanina favorecen la síntesis de estos compuestos que nos hacen sentir bien.

* El seitán, la "carne vegetal" sin grasas ni colesterol, elaborada a partir del gluten del trigo, contiene fenilalanina. Otros alimentos ricos en fenilalanina son el aguacate, las almendras, las semillas de sésamo y el chocolate.

nen los estados de ánimo negativos. Las nueces son una buena fuente de estos minerales. Toma unas cinco al día.

QUÍMICA CEREBRAL

La carne excita. Si tienes sensaciones de ansiedad o irritabilidad es que se altera la química cerebral, que depende en parte del tipo de alimentos que consumimos. Por ejemplo, los alimentos ricos en proteínas, como la carne, aumentan la dopamina, que es una sustancia estimulante.

La pasta tranquiliza. En cambio, los hidratos de carbono de la pasta incrementan la serotonina tranquilizante. Lo ideal es que la dieta favorezca el equilibrio.

PREPÁRALOS CON GRACIA

Por otra parte, hay que tener en cuenta las emociones que despiertan los alimentos. Los que se comen por obligación, una y otra vez o están preparados con poca gracia, no alegran ni animan por muy sanos que sean.

Bien presentado. En cambio, un rico postre o un plato que recuerda la comida casera de la infancia provocan buenas sensaciones.

Bien acompañada. También da buenas sensaciones comer en compañía, sin prisas y en un ambiente agradable.

Por Claudia Navarro

Alimentos que calman la ansiedad

AVENA

En forma de copos, galletas o barras de cereales, proporciona un gran caudal de energía y está cargada de vitaminas B6 y B5. La falta de estas vitaminas puede hacer que te cambie el humor.

HUEVO

La yema es la mayor fuente alimentaria de fosfatidilcolina y fosfatidilserina, sustancias que forman parte de las membranas de las neuronas. Otra fuente es la lecitina de soja.

ESPINACAS

Como todas las verduras de hoja verde oscuro, ofrecen una importante dosis de magnesio. Los síntomas más frecuentes de deficiencia de este mineral son calambres, insomnio y dificultad para concentrarse.



Clara 000