

JUNIO 2010

Dietas y famosas

Los Hamptons: Se basa en la ingesta de Omega 3, carnes magras y granos integrales, pero restringe los hidratos de carbono. Las protas de *Sexo en Nueva York* (en la imagen) son incondicionales de esta dieta.

De la Zona: Distribuye la dieta en 40% proteínas, 30% hidratos y 30% grasas. El problema es que hay que estar pendiente de estas proporciones en cada comida.

Macrobiótica: Intenta equilibrar los alimentos entre el yin y el yang. No tiene un sentido científico.

Atkins: Basada en la aportación de proteínas y restricción de glúcidos. Se baja peso rápido, pero se produce cetosis como efecto del exceso de proteínas animales.



"INFLUYE LA INESTABILIDAD AFECTIVA"

La doctora Vidales, especialista en nutrición, dietética y trastornos del comportamiento alimentario, advierte que "las personas que tienen más papeletas son las que sufren alteraciones o desequilibrios en el plano emocional y físico. En general, presentan un cuadro depresivo que suele ir acompañado de inestabilidad afectiva, conductas compulsivas, baja tolerancia a soportar



M^a Concepción Vidales
Dra. Médico de Nutrimedic

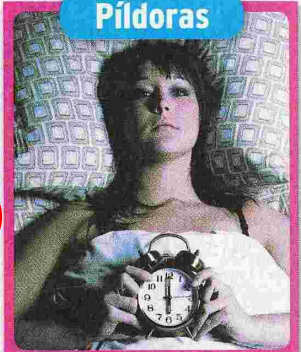
la ansiedad... Sufren baja autoestima y rasgos perfeccionistas. Todo ello les lleva a tener una imagen distorsionada de su cuerpo, padecen aislamiento social y dificultades para aprender y pensar".

LOS YOGURES DENZIA AYUDAN A PREVENIR LA OSTEOPOROSIS

Cada vasito de Denzia contiene 400 mg. de calcio y 5 microgramos de Vitamina D, que contribuye a la absorción de este mineral. Tomar un yogur Denzia al día dentro de una alimentación equilibrada ayuda a cubrir el 30% de las necesidades diarias de calcio recomendadas para mantener los huesos fuertes.



Píldoras

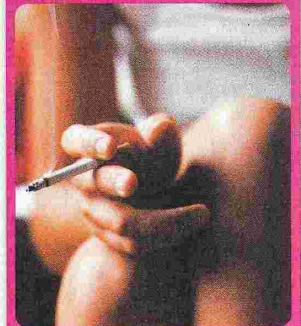


LOS ATRACONES DE SUEÑO NO BASTAN

Dormir más de la cuenta (una o dos horas por encima de las ocho recomendadas) resulta reparador cuando se ha perdido sueño durante las noches anteriores. Sin embargo, no es posible recuperar toda la 'deuda de sueño' de una sola vez, pues los ritmos biológicos hacen difícil que se descansa más de 10 horas seguidas, según un estudio realizado por la Universidad de Pensilvania.

GAFAS CON GRADUACIÓN AUTOAJUSTABLE

La Fundación Focus on Vision ha desarrollado unas gafas que permiten al usuario corregir su deficiencia óptica y ajustar las dioptrías sin necesidad de acudir al oftalmólogo, con el objetivo de distribuir las en los países en desarrollo donde "los ciudadanos no pueden permitirse ir al oculista", según explican desde la fundación. Este producto todavía no está a la venta.



PITILLOS MÁS QUÍMICOS QUE HACE 40 AÑOS

Según el Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo (CNPT), los cigarrillos actuales contienen la mitad de tabaco vegetal que hace 40 años. El estudio apunta que los derivados del amoníaco se han usado desde la década de los 60 y que hoy en día, "a base de echar manos de la química", la industria produce unos 1.100 cigarrillos con 450 gramos de tabaco, mientras que hace 40 años sólo producían 438.

Foto: Carmen Hornillos