

ANTONIO RUIZ DE AZÚA
MÉDICO



PREGÚNTALE al DOCTOR

Haznos llegar todas tus consultas y dudas sobre temas de salud y alimentación a clara@rba.es



¿COCINAR CON EDULCORANTES ES PELIGROSO?

NO, PERO TAMPOCO AYUDAN

Como señala Alma Palau, presidenta del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas, no todos los edulcorantes soportan bien las altas temperaturas.

● No sirven para el horno

El aspartamo y la sacarina no son aptos para hornear o cocer. En el caso del aspartamo, cambia el sabor de dulce a amargo; y en el de la sacarina, no endulza. Sí se pueden usar para hacer natillas o cremas tras ser cocinadas.

● Aptos para el calor

Los que pueden calentarse son el ciclamato de sodio, el acesulfamo potásico o la sucralosa.

● Edulcorantes naturales

La fructosa, el sirope de agave o la estevia resisten mejor la cocción, aunque no son acalóricos como los anteriores.

● ¿Y si los uso?

Alma Palau afirma que, aunque no hay estudios al respecto, hornear con edulcorantes que no resistan el calor no tiene por qué tener ningún efecto negativo para la salud. Lo que sí se verá afectado es el sabor y la textura del alimento. Pero si no van a endulzar, tampoco tiene sentido usarlos.

● Más opciones.

Canela, vainilla, puré de zanahoria, calabaza... aportan también un sabor dulce.

¿Ayudan a adelgazar?

Varios estudios han concluido que el consumo de edulcorantes se asocia a una mayor circunferencia de la cintura y a un **mayor riesgo de obesidad**. Puede ser porque provoca una reacción exagerada de la insulina o por alterar la microbiota.

Ojo
UN CONSUMO
CONTINUADO PUEDE
SUBIR LA TENSIÓN

NO TE RELAJES

A menudo se piensa que los edulcorantes compensan otros excesos y uno acaba dándose caprichos poco saludables.





¿EXISTE ALGÚN CALMANTE NATURAL?

SÍ, HAY ALIMENTOS QUE AYUDAN

Incluye en tu dieta alimentos que reduzcan la producción de cortisol, la hormona del estrés, como los siguientes:

- **Con un índice glucémico (IG) bajo.** Son los que liberan poco a poco su azúcar en la sangre. Porque si el IG es muy alto se dan picos y bajadas bruscas de azúcar en sangre, lo que a la larga puede afectar al metabolismo adrenal y provocar ansiedad. Son alimentos como frutos secos, legumbres, cereales integrales, etc.
- **Ricos en fenilalanina.** La fenilalanina estimula la producción de dopamina, un neurotransmisor que provoca sensación de bienestar. La encuentras en carnes rojas, lácteos, pescado, huevos...
- **Ricos en triptófano.** Como son el pollo, el pescado azul, los huevos, frutos secos y lácteos, ya que este estimula la producción de serotonina, la hormona del bienestar.
- **Evita el azúcar.** Su abuso puede dañar las glándulas adrenales y producir un estado de ansiedad constante.
- **Reduce la sal.** El exceso de sodio puede alterar las reservas de potasio, un mineral clave para el correcto funcionamiento del sistema nervioso.

¿Sabías que...?

CHOCOLATE NEGRO

Contiene magnesio, un mineral con propiedades relajantes, ya que ayuda a reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés. Además, es relajante muscular y ayuda a conciliar el sueño. Eso sí, debes elegir un chocolate que tenga por lo menos un 70% de cacao.



PESCADO AZUL

Aporta una gran cantidad de ácidos grasos omega 3; unas grasas que, según un estudio publicado en la revista *Diabetes & Metabolism*, ayudan a disminuir la liberación de cortisol. Su carencia, en cambio, provoca nerviosismo y falta de concentración.



PISTACHOS

Según un estudio publicado en la revista *Hypertension*, reducen las respuestas fisiológicas al estrés como son la presión arterial o la frecuencia cardíaca. Y es que son fuente de potasio y magnesio, dos minerales necesarios para que el sistema nervioso funcione bien, y de vitamina B6, que interviene en la producción de serotonina y dopamina.

HUEVOS

Son ricos en triptófano (sobre todo la yema), por lo que favorecen la producción de serotonina, conocida por su efecto relajante. Pero además, el triptófano también es imprescindible para la síntesis de melatonina, la hormona que ayuda a conciliar el sueño.



PLÁTANO

Son varias las razones por las que es ideal para combatir el nerviosismo. Es uno de los alimentos más ricos en potasio, un mineral clave para el sistema nervioso. Y también es una gran fuente de triptófano y de vitamina B6, que favorece la producción de neurotransmisores como la serotonina.





PULLMANTUR UN NUEVO DESTINO EXCLUSIVO

Pullmantur Cruceros inaugura dentro de su oferta "Destinos Exclusivos" un nuevo itinerario por Escocia, Irlanda e Inglaterra que supone un crucero en el tiempo, un viaje donde lo imposible se hace posible navegando por la historia y descubriendo paisajes y ciudades a las que no llegan otros.

Experiencias únicas. Pullmantur Cruceros siempre trata de ofrecer a sus pasajeros viajes a lugares maravillosos del planeta. Con ese objetivo, amplía su oferta de "Destinos Exclusivos" poniendo rumbo en julio de 2019 a Escocia, Irlanda e Inglaterra en su nueva Expedición a las Islas Británicas.

Una sola fecha. Con una única salida el próximo 6 de julio de 2019, la nueva Expedición a las Islas Británicas navegará a través de los siglos para dejarse envolver por leyendas milenarias y contemplar paisajes de ensueño bañados por el verde de las montañas del norte de Europa.



¿LO DEL SUERO DE LECHE PARA TOMAR MÁS PROTEÍNA ES BUENA IDEA?

AYUDA, PERO LA MAYORÍA NO LO NECESITA

MUY NUTRITIVO. El lactosuero es la parte que queda de la leche cuando se cuaja (el líquido del yogur, por ejemplo). Su interés nutritivo se debe a que contiene una gran cantidad de proteínas de alto valor biológico.

¿ES NECESARIO?

● Patricia Yarnoz, nutricionista de la Clínica

Universidad de Navarra, afirma que para la población en general no tiene interés. De hecho, los españoles tomamos ya demasiadas proteínas, con lo que nuestras necesidades ya estarían más que cubiertas.

¿Y LOS DEPORTISTAS?

El lactosuero podría ser de interés para los de-

portistas que realizan competiciones y entrenamientos muy intensivos. En este caso, puede serles de gran utilidad ya que, en general, su requerimiento de proteínas es mayor y les puede ayudar al desarrollo de los músculos. También puede contribuir a su recuperación.



¿LACTOSUERO O SUPLEMENTOS? El lactosuero tiene más azúcares y proteínas de mayor tamaño que los suplementos y para obtener la misma cantidad de proteína hay que tomar más.



PROBIÓTICOS, ¿BUENOS O MALOS?

¡ÚLTIMAMENTE NO HAY QUIEN SE ACLARE!

Los probióticos son microorganismos vivos (bacterias, levaduras...) que, ingeridos en cantidades adecuadas para que lleguen vivos al intestino, tienen un efecto beneficioso sobre la salud al ayudar a reequilibrar la microbiota. De ahí que en los últimos años hayan ganado protagonismo y en ocasiones se les haya atribuido propiedades casi milagrosas. Sin embargo, recientemente la revista *Cell* ponía en duda sus beneficios al asegurar que había personas en las que no ejercían ningún efecto, e incluso que interferían en la recuperación de la microbiota.

● Estudios ¿fiables?

El Dr. Guarner, gastroenterólogo del Hospital Vall d'Hebron, subraya que esos resultados son muy cuestionables, pues los estudios tienen importantes fallos de diseño. A lo que la Dra. Susana Jiménez, portavoz de la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD), añade que a menudo se comparan estudios muy heterogéneos y así es difícil sacar conclusiones válidas. En cualquier caso, los probióticos son un tema aún en estudio.

DRA. SUSANA JIMÉNEZ, portavoz de la FEAD



Alimentos *¿o suplementos?*

► **Alimentos.** En gente sana es la mejor forma de cuidar la microbiota. Los hay que están enriquecidos, pero la dieta mediterránea es ya rica en probióticos.

► **Suplementos.** Ideales para cuando se tiene un problema de salud. Hay que elegir bien el tipo y deben tener al menos mil millones de bacterias.

Té kombucha
Se prepara con té verde o negro endulzado que se fermenta, formando una masa gelatinosa en la superficie.

Chucrut
Se trata de col blanca fermentada. Elígela no pasteurizada.

Yogur
Es una muy buena fuente de probióticos. Asegúrate de que no está pasteurizado; este proceso mata todas las bacterias.

Kéfir
Es muy rico en bacterias vivas. Puede prepararse con leche, pero también con agua a la que se puede añadir azúcar o zumo de fruta.

Encurtidos
Opta por los que se han fermentado únicamente en agua con sal. Si se han hecho solo con vinagre no tienen el mismo efecto probiótico.

A base de soja
A partir de su fermentación se obtienen muchos probióticos como el miso, el tempeh, la salsa de soja o el natto.

El consejo

NO TODOS SON IGUALES

Los probióticos se clasifican por su género, especie y cepa. Y según la cepa que sea, tienen unas propiedades u otras. Así, para que sean beneficiosos es necesario escoger aquel probiótico que mejor le va a nuestro problema. Hay preparados que mezclan diferentes probióticos, pero es mejor consultar con un médico.



¿LA LUZ AZUL DE LAS PANTALLAS ES MALA?

SEGÚN ESTUDIOS PUEDE PROVOCAR CEGUERA

Varios estudios, como el publicado en la revista *Nature*, aseguran que la luz azul puede dañar gradualmente el ojo y provocar degeneración macular, un trastorno de la vista que es irreversible y que puede acabar en ceguera.

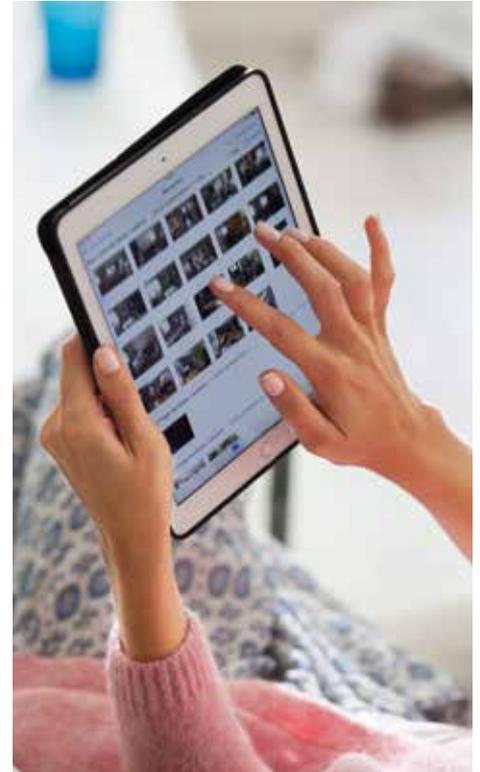
● La Sociedad Española de Oftalmología, sin embargo, afirma que aún no hay pruebas definitivas de que esta luz provoque daños en los ojos y que se necesitan más estudios con humanos hechos en condiciones de

uso reales y no como los actuales, hechos in vitro con animales expuestos a luces azules de gran intensidad.

¿Y LOS FILTROS DE LAS GAFAS?

En general, los filtros para gafas que hay para protegernos de la luz azul no cuentan con el aval de los organismos científicos.

● Lo mejor es reducir el tiempo que pasamos frente a la pantalla, hacer pausas cada 20 minutos o bajar el brillo de las pantallas.



PUEDA SER LA CAUSA DE QUE DUERMAS MAL

La luz azul inhibe la producción de melatonina, la hormona del sueño. Para dormir bien, no uses estos dispositivos un par de horas antes de ir a la cama.



nahrin

Para sentirte bien por fuera y por dentro

Aceites esenciales, extractos vegetales, hierbas aromáticas... La naturaleza nos brinda infinidad de sustancias que nos ayudan a cuidar nuestra salud, lo que a su vez repercute en nuestro bienestar emocional y aspecto exterior. Los productos de Nahrin se nutren de toda esta riqueza para solucionar de manera natural problemas frecuentes de salud.



ADIÓS CONGESTIÓN

La combinación de hierbas que incluye **Alpen Oil** ayuda a combatir la congestión nasal, la tos y otros **síntomas de alergias, resfriados y gripes**. Sus propiedades antisépticas y descongestivas alivian los problemas de respiración durante el sueño, como los ronquidos.



PROBLEMAS DIGESTIVOS

La alcachofa es muy depurativa, ayuda a desintoxicar el hígado y favorece la digestión. **Bitter de Alcachofa** proporciona todos los beneficios de este vegetal y, tomado con regularidad, **alivia las molestias hepáticas**, reduce el colesterol y también combate la celulitis.



UNA AYUDA EN TU DIETA

Tanto si quieres mantener tu peso como si estás siguiendo una dieta, **Affline** es una buena solución. Esta bebida depurativa **reduce la ansiedad por la comida y los dulces**, activa el metabolismo, favorece la eliminación de líquidos y tiene un ligero efecto laxante.



ALIVIO DEL DOLOR

Hasta 33 aceites esenciales y siete extractos naturales componen el aceite **Oleo Plus**. Eficaz tanto en uso tópico como en aromaterapia, mejora todo tipo de dolores: **de espalda, de cabeza, musculares, articulares...** Además, restablece el equilibrio físico y emocional.