Revista

ClubNutriCare

nº 37

EN PORTADA

Microbiota Intestinal

¿CÓMO NOS PROTEGE?

Los TOP 5 en alimentación

Te contamos las tendencias con más fuerza entre los consumidores

Leche ¿con lactosa o sin lactosa?

Nutrientes, intolerancias, pros y contras para tu alimentación

¿El estrés engorda?

Nuestro experto en medicina y psiquiatría resuelve el enigma

¿Quiénes somos?

Somos una Compañía española especializada en Control de Peso y Alta Nutrición, con 34 años de experiencia y **más de un 95% de Clientes satisfechos.** Somos una de las empresas referentes del mercado por nuestra experiencia con más de 500.000 Clientes. A través de la atención, seguimiento y motivación de un Asesor personal y de los menús equilibrados, sabrosos y efectivos de nuestros Programas conseguimos **resultados reales.**

Contamos con más de 30 variedades de comidas equilibradas, sustitutivos de una comida. Alimentos nutricionalmente completos que aportan nutrientes de alta calidad, vitaminas y minerales esenciales que el organismo necesita cada día. Por su valor nutricional son idóneos para:

· **Programas de control de peso:** asegurando la efectividad y eficacia de resultados, evitando el frecuente déficit nutricional de las dietas hipocalóricas.

· **Mantenimiento:** fase de transición fundamental, después de la pérdida de peso, que afianza los resultados conseguidos.

· **Nutrición:** cada vez más Clientes encuentran en NutriCare la solución para alimentarse mejor, en algún momento del día: como comodín nutricional, para compensar excesos, combatir el colesterol, el estreñimiento o mejorar la densidad ósea, entre otros.

Las soluciones NutriCare se adaptan a la persona. Con seguridad, cambio de hábitos, asesoramiento y menús deliciosos antimonotonía. Un método compatible con un estilo de vida más saludable.

ClubNutriCare

Edita: NutriCare®
Tirada anual: 8.750
Redacción: C/ Isabel Colbrand,10
Ed. Alfa III, nº 73 • 28050 Madrid
Tel.: 913 588 955
E-mail: enlinea@nutricare.es
www.nutricare.es
¡Síguenos!

Tu Asesor

nº 37

Sumario 2019-2020

pg. 8

Actualidad
Tendencias de alimentación

pg. 14

EN PORTADA
Microbiota intestinal. ¿Cómo nos protege?

pg. 24

Asesoría Médica
Leche ¿con lactosa o sin lactosa?

pg. 28

Reflexiones
El estrés me hace engordar

4. **Cartas**
Pregunta al experto

6. **El tablero NutriCare**
Hechos que han marcado nuestro año

8. **Actualidad**
Los TOP 5 en tendencias de alimentación

14. **En portada**
Microbiota intestinal ¿Cómo nos protege?

18. **NutriScore**
El semáforo de los alimentos procesados

19. **Seminario NutriCare**
El primer paso hacia una pérdida de peso segura y definitiva

20. **Cocina con NutriCare**
Recetas saludables y deliciosas en tiempo récord

24. **Asesoría Médica**
Leche ¿con lactosa o sin lactosa?

28. **Reflexiones**
El estrés me hace engordar

31. **Experiencias NutriCare**

32. **Los blogs del lector**

34. **Favoritos NutriCare**

Pregunta **al experto**

“Me gustaría hacer un Programa NutriCare pero tengo exceso de hierro, mis analíticas salen con 700 µg/dl . ¿Pueden ajustarme la dieta a mi situación? He leído que tienen comidas altas en hierro y en mi caso, sería bueno equilibrar ese aporte.”

Lo ideal sería conocer la causa de esa alteración.
Ten en cuenta que si existe una alteración en el metabolismo del hierro, hay que diseñarte una dieta especial. En este caso, no habría ningún problema, ya que nuestro Dpto. Médico, según el informe de tu especialista, tendría en cuenta las pautas dietéticas.

“He realizado dieta NutriCare varias veces y me han sentado muy bien las comidas sustitutivas. Ahora, he decidido quitar la lactosa en mi dieta, ya que me sienta regular sin ser intolerante, y tras estos 3 días tengo un dolor de cabeza bastante acusado. ¿Podría ser por la lactosa de los batidos? ”

Lo más probable es que se trate de una cefalea de inicio de pérdida de peso, que es frecuente, y que suele estar provocada por falta de hidratos de carbono y/o agua.
Te recomendamos que mantengas una correcta hidratación (de 2,5-3 litros al día) e incorpores fruta al Programa, de acuerdo a las pautas que establezca tu Asesor. Notarás mejoría.

“Soy intolerante a la fructosa... ¿Pueden decirme qué comidas NutriCare puedo tomar?”

En NutriCare contamos con una amplia variedad de comidas sin fructosa: las Pastas, la Crema de Espárragos, la Tortilla, el Risotto, la Sopa de Cocido, la Mousse de Chocolate y la Crema de Vainilla.
De los complementos: NutriDefense Plus, NutriTé, NutriCaldo y NutriChips.

“Tengo 50 años y necesito perder al menos, 20 kilos. Me han regalado un bono para el gimnasio y no sé qué tipo de ejercicios son los que mejor me vienen. Les agradecería si pudieran orientarme”

Sin duda, el mejor tándem a la hora de perder peso es DIETA + EJERCICIO. En tu caso, sería recomendable realizar ejercicio de 5-7 días a la semana, tipo aeróbico, de intensidad baja, para ir incrementándola poco a poco.

Te indico una tabla de ejercicios vs calorías para que tengas en cuenta cuánto puedes llegar a perder:

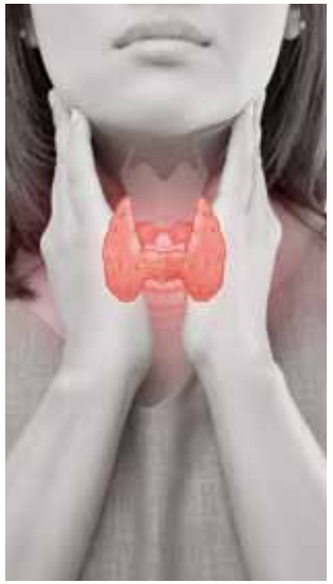
Caminar 1 hora (5 km/h):
Quemarías 346 Kcal/día
Correr 1 hora (7,5 Km/h):
Quemarías 566 Kcal/día
**Estos cálculos están basados en una mujer de 80 kg de peso aprox.*

En 1 semana perderías de 0,323 kg hasta 0,520 kg más de peso, que se añadiría a la pérdida conseguida con la dieta NutriCare. Así mismo, si además realizas en el gimnasio un trabajo anaeróbico con pesas, dirigida por un profesional, aumentarás la cantidad de grasa perdida y potenciarás tu musculación.

“Quería preguntarle sobre mi hijo, un chico de 28 años, que pesa 120 kg y con obesidad. Apenas tiene amigos, no trabaja y se pasa gran parte del día en casa mirando el móvil, jugando con videojuegos o viendo series de televisión. He intentado que hiciera algún tipo de dieta, pero él se niega a hacer nada, por lo que estoy muy preocupada con esta situación ¿Pueden ayudarme, por favor?”

El problema de tu hijo va más allá de su obesidad, ya que en su caso el exceso de peso también es consecuencia de su vida sedentaria, del aislamiento y de su comportamiento en relación a los videojuegos, el móvil y series de televisión. También es posible que haya abandonado la alimentación regular y coma cualquier cosa delante de la pantalla, lo que suele agravar el problema de sobrepeso.

Es probable que tu hijo no se sienta bien consigo mismo y se refugie en los videojuegos como



forma de evadirse de la realidad. Si tiene dificultades para controlar los juegos y le cuesta limitar el tiempo que dedica a las pantallas, o incluso esta conducta ha pasado a ser prioritaria en su vida, es posible que sufra algún tipo de patología psicológica.

En muchas ocasiones, esta tendencia a encerrarse se debe a un cierto grado de depresión y entonces las pantallas se utilizan para no pensar y evitar las relaciones sociales. En otros casos, puede haber una patología subyacente, como problemas sociológicos de relación con los demás.
En casos más graves, la conducta continuada de dependencia a videojuegos se ha llegado a considerar como una adicción, por ejemplo cuando altera los patrones de sueño, alimentación, vida social y pasa por delante de otros intereses vitales, como en su caso, salir con amigos, buscar trabajo o estudiar.

Ante esta situación, la conducta de regañarle o enfadarse con él no suele dar buenos resultados. Es mejor que intentes que tu hijo tome conciencia de que quizás tenga problemas de ánimo, que deberían ser valorados por un profesional.

Por tanto, aunque ahora el joven intentara realizar una dieta para mejorar su peso, seguramente no llegaría a tener el compromiso y la continuidad necesarios para que le resultase favorable, ya que primero debería solucionar los problemas de ánimo.

“Tengo hipotiroidismo y estoy con medicación. Me gustaría quitarme unos cuantos kilos y necesitaría que me dijesen qué pautas seguir”

No hay ningún problema para realizar un Programa de Pérdida de Peso en tu situación.
La única consideración es que si deseas consumir alguna comida de la gama soja, no es recomendable que coincida con la toma de tu medicación. Tendrías que consumirla en otra comida del día.

“Tengo un hijo de 12 años. Me gustaría saber si puede tomar NutriDefense Plus.”

No hay ningún problema en que lo tome, más bien todo lo contario. Le reforzará el sistema inmunológico, entre otros beneficios. La recomendación es de 1 sobre al día de NutriDefense Plus.

Envíanos tu consulta a enlinea@nutricare.es y nuestro Equipo de expertos responderá.

El tablero NutriCare

Viaje Directores de Equipo NutriCare
Dubái

NUEVA BATIDORA NUTRICARE

DESTAPA LA DIFERENCIA NutriCare

34 CONVENCIÓN 2019

NUTRICARE EN LA RADIO
EQUIPOS DE VITORIA

NUEVO PRODUCTO 2019
Batido Manzana y Canela
Con probióticos, sin gluten, sin lactosa y apto para veganos

Test Findrisc
Predice futuro riesgo de diabetes tipo 2 del cliente

REUNIONES REGIONALES
Equipos Cataluña

REUNIONES REGIONALES
Zona Norte

REUNIONES REGIONALES
Equipos Valencia

Nuevo material
Desayuno: el gran regulador del día

NutriCare en NUTRASALUD
Revista referente canal distribución de la salud y la nutrición

NUTRICARE EN LA RADIO
EQUIPOS DE VALENCIA

Conferencias para Clientes:
Nutrición para un vida activa

Gama Dermocosmética NutriCare

REUNIONES REGIONALES
Equipos Andalucía

Subida al Aconcagua
Enrique López-Atienza, en su ascenso al Aconcagua (7.000 m), llevó dos imprescindibles: Isotonic 6+10 y Batido Chocolate Doré

NutriDefense refuerza tu sistema inmunológico

Los TOP 5
en tendencias de alimentación

En orden de importancia, mencionamos las cinco tendencias destacadas por los expertos, que están tomando más fuerza entre los consumidores en cuanto a preferencias de alimentación se refiere. Con el deseo de adoptar nuevos hábitos que ayuden a mejorar la nutrición y la calidad de vida, los consumidores muestran un mayor interés por las últimas noticias y avances relacionados con la industria alimentaria. Leemos y sabemos más, pero es fundamental comenzar a distinguir y a contrastar la información que nos llega. Así como aprender a leer las etiquetas de los productos, para detectar proporciones desequilibradas en su composición que perjudican nuestra dieta y, por tanto, nuestra salud a largo plazo.

Lo integral

El arroz, pan, pastas, harina, cereales, … integrales, es decir, sin refinar, tienen más fibra, oligoelementos y vitaminas. Sus hidratos de carbono son de **absorción lenta** (generan mayor saciedad), razones por las cuales pueden ayudar al **mantenimiento del peso corporal.** El beneficio del consumo de cereales de grano entero para la salud, está evidenciado en múltiples estudios que demuestran su ayuda en la **prevención de diversas patologías,** entre ellas el cáncer y, en especial, el de colon.

Recuerda que muchos alimentos usan el claim **"rico en fibra"** pero esto no quiere decir necesariamente que sea 100% integral. Por ejemplo, para elegir un pan o una pasta integral, debemos fijarnos en que el ingrediente principal del listado sea harina o sémola integral. La mayoría lleva mezcla o incluso mayor proporción de harina de trigo refinada.

Hay que tener en cuenta que, en la opción integral del producto, es posible encontrar una mayor presencia de pesticidas, como por ejemplo en el caso del arroz. Sería conveniente tomarlos en su versión eco o tener la precaución de lavarlo antes de ser cocinado.

Bajo en sodio

La sal, en exceso, es un "enemigo público", ya que puede contribuir a numerosos problemas de salud, tales como **enfermedades cardiovasculares, osteoporosis, insuficiencia renal, …** Vigilar su consumo cuando cocinamos y consultar las etiquetas para ver el contenido en sodio de los productos envasados y precocinados, son dos hábitos que nos ayudarán a controlar su ingesta. La sal, es un saborizante al cual nos hemos acostumbrado, pero no es la única opción. Condimentando los alimentos con **zumo de limón y/o especias y hierbas aromáticas** (romero, menta, orégano) conseguiremos resultados sorprendentes rebajando el consumo de este mineral. Se estima que la población duplica el consumo máximo diario establecido en **5 gramos** de sal (equivalentes a 2 g de sodio por día). Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) mantener el consumo de sal por debajo de estos niveles, ayuda a **prevenir la hipertensión y reduce el riesgo de cardiopatías** y accidente cerebrovascular entre la población adulta.

Bajo en azúcar

La OMS recomienda que el consumo de azúcares libres en la dieta, debería reducirse a menos del **10% de la ingesta calórica total,** tanto en niños como en adultos. Una reducción por debajo del 5% de la ingesta calórica total produciría beneficios adicionales para la salud. Los azúcares libres son todos los monosacáridos y disacáridos que la industria alimentaria, los cocineros y los consumidores, añadimos a los alimentos y a los productos alimentarios.

Para una dieta de unas 2.000 calorías, estamos hablando de un máximo de 50 g. Aunque la Asociación Americana del Corazón, pone este límite en **24 g en el caso de las mujeres**. Superar esta recomendación de consumo puede aumentar el riesgo de padecer **obesidad, enfermedades cardiovasculares, síndrome metabólico y diabetes tipo 2.**

Este cambio de perspectiva sobre el azúcar, pasando de ser un producto habitual en todos los hogares a formar parte de listas de alimentos a evitar, tiene justificación por los efectos dañinos que está provocando su excesivo consumo. No nos referimos a la cucharada que añadimos al café por la mañana, sino a la ingesta a través de productos procesados, bollería y refrescos. Estos son algunos ejemplos de los **azúcares "ocultos"** (en equivalencia a terrones de azúcar de 5 g) que se encuentran en productos de consumo frecuente:

	Nº de terrones /media
Bollería industrial	5-6
Refrescos azucarados	4-5
Almíbares	3-4
Natillas y postres lácteos	3
Galletas	3
Zumos/néctares de fruta	2-3
Bol de cereales con leche	2
Bebidas alcohólicas	2

La ingesta de azúcar puede reducirse optando por productos que añaden edulcorantes acalóricos y tomando como tentempiés frutas y verduras crudas en vez de productos azucarados.

Alto en fibra

La fibra es un componente de los alimentos vegetales que se considera fundamental para el aparato digestivo y que no somos capaces de digerir. Hay dos tipos de fibra, la **soluble**, que alimenta las bacterias del intestino

grueso (flora intestinal) y es transformada por éstas, produciendo sustancias beneficiosas para nuestro organismo. Y la **insoluble**, que capta agua, no se transforma y colabora a «limpiar» el intestino, aumentando el volumen de residuos y ayudando a prevenir y/o tratar el estreñimiento. Ambas están presentes en frutas, legumbres, hortalizas, cereales integrales, ...

El consumo habitual debe ser de **5 g al día de soluble y entre 18-22 g de insoluble.**

A pesar de su importancia, en la práctica, la ingesta de fibra no alcanza las recomendaciones actuales, que la OMS cifra en al menos **25 gramos diarios**. En nuestro país la media se sitúa en 22 g diarios, con grandes variaciones entre comunidades autónomas, que van desde los 16 g en Canarias y los 25 en Comunidad Valenciana.

Estos son los alimentos con más contenido en fibra por cada 100 g de producto:

Alimentos	Contenido en fibra por 100 g
Judías blancas	25,4
Habas secas	19
Higos secos, ciruelas secas	17
Guisantes secos	16,7
Puré de patata	16,5
Garbanzos, lentejas	12-15
Almendras, pistachos	11-14
Avellanas	10
Maíz	9,2

Fuente: Clínica Universitaria de Navarra

Sin grasas trans

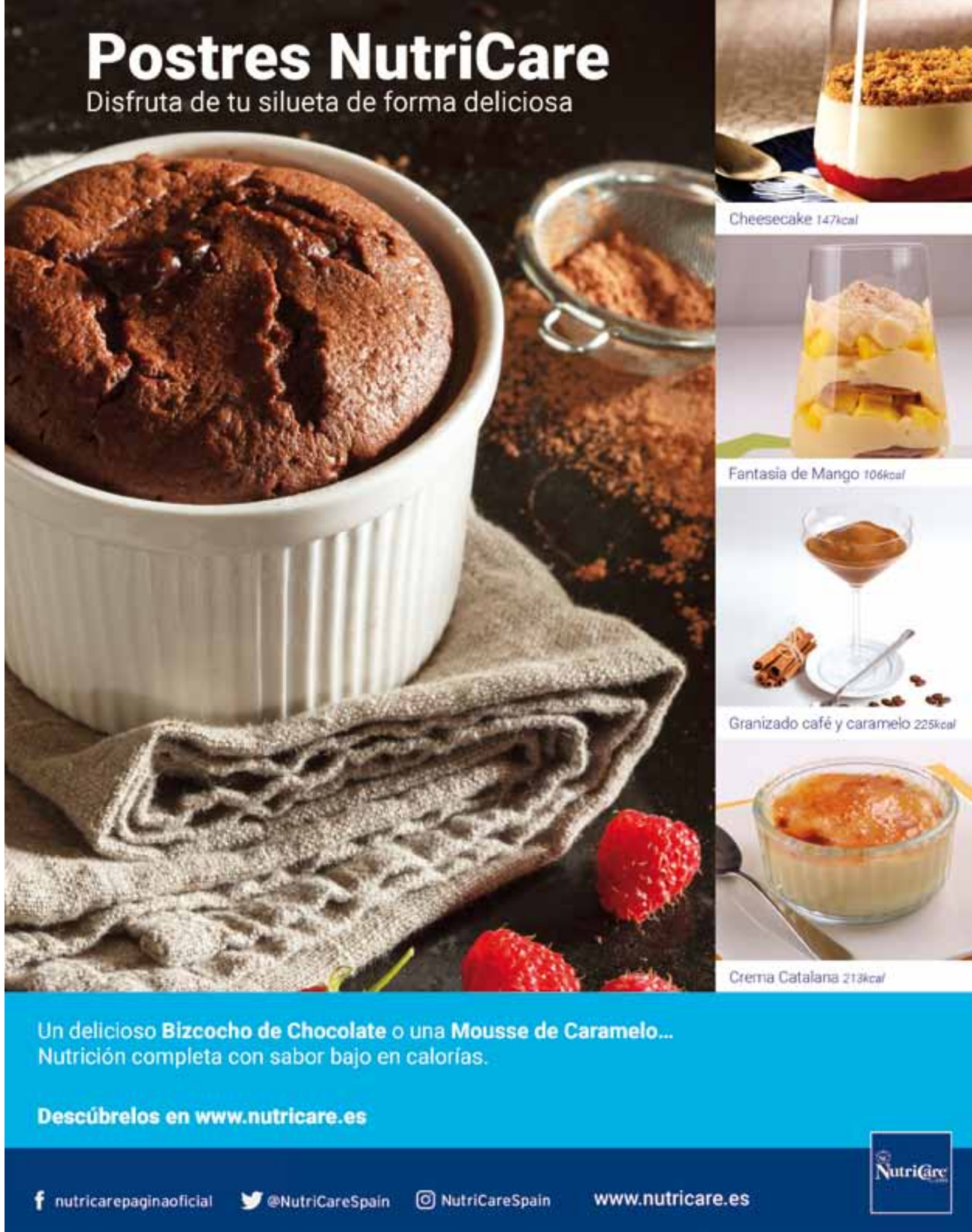
Las grasas trans las ingerimos a través del consumo de **carne de rumiantes** (vaca, oveja o cabra) así como de sus derivados (**leche entera, mantequilla, nata)**. Otra fuente de grasas trans, se encuentra en aquellos productos de la industria alimenticia en los que durante su proceso de fabricación realizan la **hidrogenación de aceites vegetales.** Valga como ejemplo de alimentos que contienen grasas trans en mayor cantidad: alimentos precocinados, snacks, patatas y aperitivos fritos, galletas, bollería industrial, helados, … entre otros.

La razón principal por la que se desaconseja el consumo de estos ácidos grasos es por su efecto negativo en el organismo y en la salud cardiovascular. Un consumo diario mayor a 1 g de grasa trans provoca que aumenten los niveles de **colesterol total** (aumenta el LDL, el colesterol "malo", y disminuye el HDL, el "bueno"). A su vez, hace que se incrementen los niveles de **triglicéridos** en sangre, así como factores inflamatorios que tienen un papel importante en el **desarrollo de diabetes, ateroesclerosis, ruptura de placa y de ateroma, así como muerte súbita cardiaca,** tal y como señala la FEC (Fundación Española del Corazón).

En general, se recomienda reducir el consumo total de grasa a menos del 30% de la ingesta calórica diaria y **limitar el consumo de grasas trans a menos del 1%.** Una buena medida es sustituirlas por grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas, como el aceite de oliva.

Para reducir la ingesta de grasas, especialmente las grasas saturadas y las grasas trans, la OMS nos recomienda:

- Cocinar al vapor o hervir, en vez de freír.
- Reemplazar la mantequilla, la manteca de cerdo y la mantequilla clarificada por aceites ricos en grasas poliinsaturadas, por ejemplo, los de soja, canola (colza), maíz, cártamo, girasol y aceite de oliva (monoinsaturadas).
- Ingerir productos lácteos desnatados y carnes magras, o quitar la grasa visible de la carne.
- Limitar el consumo de alimentos fritos, así como de aperitivos y alimentos envasados que contengan grasas trans de producción industrial ■



NutriScore
el semáforo de los alimentos procesados

¿Qué es?
NutriScore es un sistema de etiquetado nutricional simplificado, situado en la parte frontal de los envases de alimentos y bebidas: puntúa los productos con **5 colores y 5 letras** que van desde la A: verde, mejor calidad nutricional, hasta la E: rojo, peor calidad nutricional. Este sistema, establecido ya en Francia hace algún tiempo, ha sido creado para ayudar al consumidor a **mejorar la elección de alimentos** "más saludables" envasados (procesados y ultraprocesados) en el momento de la compra.

Se trata de una medida de "Salud Pública" que pretende **mejorar la calidad nutricional de la cesta de la compra,** con el objetivo, a largo plazo, de reducir y prevenir la obesidad y las enfermedades crónicas asociadas. En los países en los que se ha implementado esta forma de etiquetado frontal, no sustituye, sino que es complementario, al etiquetado nutricional completo habitual en forma de tabla, situado en la cara posterior de los envases de todos los productos alimentarios, que es obligatorio, excepto para los alimentos constituidos por un solo ingrediente, como la leche, el azúcar, los aceites, los huevos, las bolsas de lechugas frescas, ... (Anexo V n. 1169/2011), que lo pueden poner o no, de manera voluntaria.

¿Cómo funciona/en qué se basa NutriScore?
El sistema de NutriScore traslada a una escala de 5 colores los resultados de un algoritmo desarrollado por un equipo de investigación de Oxford y validado por la Food Standards Agency (FSA). Este algoritmo puntúa (del 0 al 10) cada alimento procesado (100g /100ml) **en función de su composición nutricional;** se tienen en cuenta los componentes considerados desfavorables (calorías, azúcares simples, ácidos grasos saturados y sodio) a los que se resta la suma de la puntuación de los componentes favorables (proteína, fibra, porcentaje de fruta, de verdura, de legumbres y de frutos oleaginosos). El resultado final va de -15 a 40 puntos, siendo ésta la peor puntuación (color rojo) y -15 la mejor (color verde).

Puntos a favor de NutriScore
- Realizar una mejor elección de alimentos dentro del mismo grupo.
- Comparar la calidad del mismo alimento, pero de diferentes marcas.
- Descartar alimentos que se publicitan como sanos, al ir acompañados de un peor NutriScore (exceso de azúcares simples o grasas).
- Reducir la complicación de entender el etiquetado completo (el algoritmo tiene en cuenta muchos factores y está validado).

Áreas de mejora
- No siempre funciona para comparar productos de diferentes grupos de alimentos.
- Puede llevar a cierta confusión, si se tiende a elegir productos con un NutriScore A o B en detrimento de alimentos naturales (frutas o verduras) que no llevan código.
- No tiene en cuenta la huella ecológica, la proximidad al lugar de producción, ni su encaje en la Dieta Mediterránea.

NutriScore debe excluir los alimentos diseñados para situaciones o grupos de personas con necesidades específicas: niños menores de 3 años, personas malnutridas, con obesidad mórbida, que realicen esfuerzos físicos muy intensos, ...

Fuente: Revista alimentaria 4/3/19

Porque en NutriCare nos preocupamos por ti ...

Seminario de **pérdida de peso**

El primer Seminario NutriCare se remonta al año 1990: **somos expertos.**

Este Seminario será el punto de partida para que inicies un programa de pérdida de peso y vivas una experiencia nutricional única, con beneficios inmediatos.

Aprenderás hábitos saludables, para integrar en tu vida diaria, que te permitirán alcanzar tu objetivo de peso y mantenerlo después.

Este Seminario incluye:

- Fin de semana en un **alojamiento rural con encanto.**
- **Todas las comidas** a base de productos NutriCare**.**
- **Circuito salud y estado nutricional.** Amplio chequeo médico en el que se estudia:
  - » Tu composición corporal y antropométrica.
  - » Tus hábitos y errores alimenticios.
  - » Análisis de tus parámetros bioquímicos.
  - » Tu riesgo cardiovascular y diabetes 2.
  - » Nivel de estrés y valoración sistema nervioso autónomo.
- **Formación nutricional** para que conozcas:
  - » Beneficios de una alimentación funcional y equilibrada.
  - » Conexión comida y emociones.
- **Actividades en la naturaleza.**
- **Iniciación en Yoga, respiración y relajación.**

Al finalizar el Seminario recibirás un Programa definido para alcanzar tu objetivo, con la orientación y seguimiento de tu Asesor.

Una experiencia única, diferente, que te va a permitir dar el primer paso hacia una **pérdida de peso segura y definitiva.**

Consúltanos fechas y localizaciones:
enlinea@nutricare.es
900 188 111

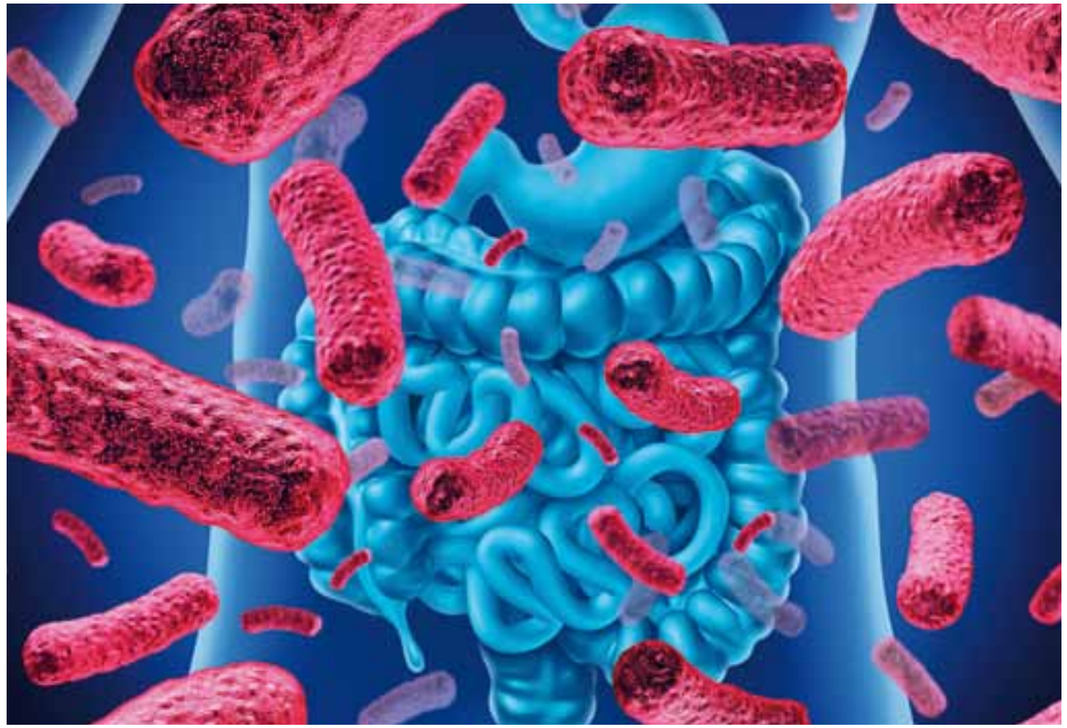
*Actividad NutriCare que forma parte de la **Campaña por tu Salud,** sin ánimo de lucro.*

Carmen Peláez
Doctora en Ciencias Biológicas
Profesora de investigación del CSIC y jefa del Grupo de Biología Funcional de Bacterias Lácticas del CIAL-CSIC
Especialista en microbiota intestinal y su modulación por la dieta

Microbiota intestinal
¿Cómo nos protege?

Nuestro intestino está habitado por billones de microorganismos, en su mayoría bacterias, que contribuyen al mantenimiento de un estado saludable. Es la denominada microbiota intestinal, que interviene en **funciones metabólicas de digestión** de componentes de la dieta que nuestro organismo no puede digerir, producción de vitaminas, modulación del sistema inmune y defensa frente a patógenos. Además, desde hace unos años, se está investigando en la **relación bidireccional de estos microorganismos con el cerebro y la función cognitiva** a través del eje cerebro-intestino-microbiota.

Carmen Peláez y Teresa Requena, investigadoras del Instituto de Investigación en Ciencias de la Alimentación (CIAL-CSIC), son co-autoras del libro *"La microbiota intestinal" (CSIC-Catarata)*, en el que explican qué es la microbiota intestinal, cómo llega a nosotros y **por qué se relacionan las alteraciones de la microbiota con la propensión a infecciones, alteraciones metabólicas, inmunológicas o incluso trastornos del sistema cognitivo.** Las investigadoras creen que se ha abierto un campo de investigación fascinante pero sumamente complejo en el que todavía queda mucho por descubrir.



La mayor parte de la microbiota humana se aloja en el intestino

Todas las partes del cuerpo humano que están en contacto con el exterior, están habitadas por comunidades microbianas adaptadas a los nichos específicos donde se encuentran. Tenemos microorganismos en la piel, especialmente en zonas húmedas como poros y folículos pilosos o axilas, también en la cavidad oral, tracto genitourinario, vías altas respiratorias e incluso en órganos como la vesícula biliar. Pero **donde se alojan más microorganismos es en el tracto digestivo**, especialmente en el colon, donde encuentran las características fisiológicas adecuadas y un aporte regular de nutrientes que facilita su implantación y crecimiento.

Aunque las cifras varían de unas personas a otras, la población microbiana del colon incluye unos **30-50 billones de bacterias** de unas 500-1.000 especies distintas. Esta enorme diversidad es, sin embargo, característica de cada persona en sus dos terceras partes. Por lo que podríamos hablar de **"huella microbiana intestinal"** de forma individualizada. Esto quiere decir que podemos encontrarnos a dos individuos en perfecto estado de salud, pero con una microbiota distinta, lo que dificulta extraordinariamente la definición de qué es una microbiota "normal" o "saludable".

La forma en que nacemos determina nuestra microbiota intestinal

En cada etapa de la vida albergamos una microbiota intestinal que se va adaptando a nuestras necesidades fisiológicas y hábitos alimentarios. **En el momento del parto, la microbiota que adquirimos es la que proviene de nuestra madre** por contaminación vaginal/rectal durante el paso por el canal de parto. Los microorganismos son mayoritariamente bacterias bacilares de la vagina materna, que serán los primeros que alcancen el tracto digestivo del recién nacido, una vez que arranque a llorar. Posteriormente se verán acompañados por otras bacterias ingeridas especialmente con la alimentación.

Sin embargo, la evidencia científica de los últimos años apunta a una colonización intestinal, incluso anterior al momento del nacimiento. Por bacterias procedentes

de la placenta o el cordón umbilical materno, que se han encontrado en pequeñas cantidades en el meconio del recién nacido. **Si el parto se realiza por cesárea**, el recién nacido entra en contacto con una microbiota distinta, característica de la piel, y su evolución posterior será también distinta en los primeros días de vida. No obstante, la lactancia materna puede revertir en gran medida estas diferencias iniciales.

Durante los primeros meses de vida, la microbiota es poco diversa y muy inestable, con gran sensibilidad a cambios externos de todo tipo que pueden provocar alteraciones irreversibles de la microbiota. **A partir de los 2/3 años se entra en un período de estabilización,** que se prolonga durante toda la vida adulta, caracterizado

por una microbiota muy diversa y relativamente estable. **En las etapas más avanzadas**, la microbiota vuelve a ser sensible a los cambios externos y se pierde diversidad y funcionalidad, con lo cual se hace de nuevo muy susceptible a alteraciones.

¿Por qué es tan importante para la salud tener una microbiota adecuada? ¿Para qué sirve?

Desde el momento del nacimiento, la microbiota se adapta a su entorno creando lo que se denomina la "homeostasis intestinal", que resulta clave para el buen funcionamiento del organismo. Una de sus funciones principales es **ayudar a la maduración del sistema inmune**, que debe aprender a no sobre-reaccionar por la entrada continua de agentes externos. La microbiota ejerce también un "efecto barrera protector" frente a la entrada de patógenos y ayuda a mantener la impermeabilidad intestinal. Además, **facilita la digestión de compuestos complejos no digestibles de la dieta**, algunos de los cuales se encuentran ya en la leche materna, utilizándolos como nutrientes para su crecimiento y produciendo a su vez compuestos beneficiosos.

¿Influyen nuestras bacterias en la forma en la que nos comportamos?

Durante la primera infancia avanza el desarrollo cerebral y neuronal y la microbiota envía señales al cerebro que permiten un correcto funcionamiento del mismo. Esto está siendo investigado por la comunidad científica, que trata de establecer la relación bidireccional que se da entre la microbiota y el cerebro. **Parece posible que la microbiota pueda influir en nuestro estado de ánimo modulando la producción en las células intestinales de serotonina** (la hormona de la felicidad) a partir del triptófano, **o produciendo neurotransmisores que llegan al cerebro** y, por tanto, influyen en nuestra función cognitiva. Incluso el dolor podría estar relacionado en algún caso con la microbiota, como se ha observado en estudios que vinculan el estrés de los recién nacidos que sufren de cólicos con un desequilibrio en su microbiota intestinal.

Recíprocamente, **el cerebro puede influir en la función intestinal y la microbiota en situaciones de estrés sostenido**. Esto lo provoca la producción de corticosteroides que alteran la motilidad intestinal y la permeabilidad del epitelio. Algunos autores van más allá, apuntando a la posibilidad de que la microbiota pudiera influir en nuestro comportamiento social o alimentario, lanzando señales al cerebro para informarle de que aporte tal o cual tipo de nutrientes, que son los que habitualmente ingerimos y **a los que se ha adaptado el metabolismo microbiano.** Parece bastante demostrado que esa relación cerebro-intestino existe y es un campo apasionante en el que aún se necesita profundizar y conocer los mecanismos concretos por los que se lleva a cabo esa relación.

> "Parece posible que la microbiota pueda influir en nuestro estado de ánimo modulando la producción de serotonina"

¿Por qué se altera la microbiota intestinal y qué relación tendría con enfermedades como la ansiedad o la depresión?

En edades tempranas, la microbiota intestinal puede verse alterada por factores externos adversos a los que, en ese momento, es muy sensible, produciendo disfunciones que interfieren con la **actividad metabólica, inmunológica y cognitiva** y que pueden tener repercusiones negativas irreversibles, no sólo en la infancia, sino también posteriormente. Es lo que se denomina fase de ventana crítica. Si los factores externos adversos aparecen en la etapa adulta, la microbiota, que es más estable, tiende a volver a su situación inicial siempre y cuando estos factores no se prolonguen en exceso en el tiempo.

Entre los factores externos adversos se encuentran, no sólo una **alimentación desequilibrada y/o insuficiente,** sino también la presencia de enfermedades y tratamientos antibióticos recurrentes o situaciones de **estrés sostenido**, como el maltrato o el abandono materno en la infancia. Estos factores pueden causar alteraciones en la microbiota, que se manifiestan como pérdida de diversidad denominada "disbiosis" y que se relaciona con la aparición de enfermedades metabólicas como **obesidad, síndrome metabólico o diabetes, enfermedades de base inmunológica como inflamación intestinal, alergias o dermatitis atópica e incluso trastornos del sistema cognitivo como ansiedad crónica, depresión o autismo.**

Se ha visto, en algunos casos, que pacientes con ansiedad y depresión, que presentan niveles de serotonina circulante en sangre bajos, tienen una microbiota con menor diversidad. La disbiosis microbiana también está presente en situaciones de inflamación intestinal o sistémica y de alteraciones metabólicas.

Baste decir que una alimentación desequilibrada, con alto contenido calórico, consumida durante mucho tiempo, puede acabar produciendo una disbiosis microbiana, con selección de microorganismos adaptados a una recuperación energética excesiva, que provoca síntomas de obesidad y sobrepeso.

> "Se debe evitar el consumo excesivo de alimentos con alto contenido en azúcares simples"

¿Algún consejo para mantener saludable la microbiota?

El factor externo más importante, que influye en la salud intestinal y en el mantenimiento de una microbiota beneficiosa para el organismo, es la alimentación. Hay que tener en cuenta que la microbiota intestinal se nutre de nuestra dieta, por eso también se llama "comensal", derivado del latín *commensalis*, que significa "compartir la mesa". Por ello, el primer consejo es mantener una **alimentación variada y equilibrada tanto a nivel nutricional como energético**, ya que esto no sólo nos beneficia a nosotros, sino también a nuestra microbiota. Los microorganismos se adaptan funcionalmente a nuestra alimentación y cuando hay cambios bruscos o dietas extremas lo acusan negativamente.

La dieta diaria debe basarse en un aporte equilibrado de nutrientes, evitando el consumo excesivo de alimentos muy calóricos, con alto contenido en azúcares simples, como las bebidas azucaradas, dulces y golosinas. Los azúcares simples se absorben directamente en el intestino delgado y tienen un alto índice glucémico, por lo que aumentan el riesgo de sobrepeso y diabetes. Para compensar, debe aumentarse en la dieta diaria el contenido en carbohidratos complejos, lo que llamamos **fibra**, ya que estos no se digieren y llegan intactos al colon, donde son utilizados como nutriente por la microbiota intestinal. Allí producen compuestos beneficiosos, así que son mucho

más aconsejables. Lamentablemente, en las sociedades industrializadas el consumo de fibra ha disminuido drásticamente en las últimas décadas y eso está provocando una pérdida de diversidad microbiana en la población general. Se está relacionando con el incremento de enfermedades como obesidad, diabetes o dermatitis atópica. Por otra parte, el consumo de **alimentos fermentados** con un contenido alto en bacterias lácticas, beneficiosas también, es aconsejable para mantener el balance microbiano intestinal.

> “Según estudios recientes, el ejercicio físico tiene efecto sobre el incremento de la diversidad microbiana”

La **alimentación funcional,** con ingredientes beneficiosos añadidos, puede ser una opción complementaria a la dieta equilibrada y variada cuando existen: situaciones particulares de deficiencias nutricionales, alteraciones de la salud intestinal por diferentes causas o, simplemente, como método preventivo de disbiosis microbiana. En este sentido, los **microorganismos probióticos,** considerados beneficiosos para la salud por su nivel creciente de evidencia científica, pueden ser una estrategia de futuro dirigida a mantener y/o restablecer un balance microbiológico intestinal saludable. Su nivel de aceptación en la población es cada vez mayor, particularmente en el tratamiento de la diarrea por antibióticos. Además de los ya conocidos pertenecientes a los géneros Lactobacillus, Bifidobacterium y Saccharomyces, se está explorando la posibilidad de utilización de nuevas especies intestinales, que contribuyen a regular la función intestinal y a reforzar el sistema inmune.

Finalmente, no podemos olvidar que los hábitos de vida, y no sólo alimentarios, contribuyen extraordinariamente a modular la microbiota intestinal. Es conocido que el ejercicio físico ejerce un efecto beneficioso en el mantenimiento del balance energético en dietas con alto contenido en grasa. Sin embargo, estudios recientes sugieren que, el **efecto beneficioso del ejercicio se basa también en su efecto sobre el incremento de la diversidad microbiana** y la reversión de la disbiosis asociada a la obesidad.

Por tanto, el mantenimiento de una diversidad microbiana característica de una microbiota en equilibrio, es una razón más para **cambiar nuestros hábitos**, alimentación y ejercicio físico a un estilo más saludable que mejore nuestra calidad de vida y ayude en la prevención de enfermedades crónicas ■

COCINA CON
NUTRICARE

Recetas saludables y deliciosas en tiempo récord

Smoothie Verde Antiox

158 kcal por ración

Ingredientes para 2 personas:
1 sobre **NutriDefense Té Verde Matcha Bio**
1 puñado de hojas de espinacas
1/2 aguacate
2 rodajas de piña natural
250 ml agua

Cómo prepararlo:
Pela el aguacate y la piña y trocéalos.

Dispón estos ingredientes, junto con las espinacas, en un vaso para batidora y añade el agua. Tritura con ayuda de una batidora.

Por último, agrega a la mezcla anterior el contenido del sobre de NutriDefense y vuelve a batir unos segundos hasta obtener un cremoso smoothie verde.

Extras: El NutriDefense Plus ayuda a **reforzar el sistema inmunitario, protege del envejecimiento celular y potencia el sistema muscular** gracias a las magníficas propiedades de las proteínas del suero de leche. También **ayuda al sistema cardiovascular,** disminuyendo los niveles el colesterol "malo" o LDL. Las espinacas y la piña aportan fibra insoluble que contribuye a un **buen tránsito intestinal** y el aguacate contiene grasas saludables que tienen un efecto antiinflamatorio para el **sistema cardiovascular.** Además, todos los ingredientes aportan vitaminas y minerales, necesarios para múltiples funciones vitales.

COCINA CON
NUTRICARE

Recetas saludables y deliciosas en tiempo récord

Pastelitos de Belem

125 kcal por pastel

Ingredientes para dos personas:
1 sobre **Crema de Vainilla NutriCare**
200 ml de leche desnatada
1 limón
Canela en polvo
4 tartaletas de hojaldre
Azúcar

Cómo prepararlo:
Lava el limón y corta una rodaja de piel, evitando la parte blanca.

Pon en un bol la leche con la piel de limón e introduce en el microondas durante 2 min. aproximadamente hasta que llegue a ebullición.

Deja templar durante unos minutos y retira la cáscara.
Añade a la leche el sobre de Crema de Vainilla NutriCare, la ralladura de la otra mitad del limón y canela al gusto. Agita todo en la batidora. Deja enfriar hasta que adquiera una textura cremosa.

Con ayuda de una cuchara, dispón sobre las tartaletas la crema. Espolvorea un poquito de azúcar sobre la crema y carameliza con ayuda de un soplete, o si lo prefieres, introduce las tartaletas 5 minutos en el horno, en función grill, hasta que la crema esté dorada.

Extras: Esta receta contiene **proteínas de alto valor biológico** que ayudan al desarrollo físico y mental, además de un óptimo aporte de **vitaminas y minerales**, entre los que destacamos el calcio, el fósforo, la biotina, la riboflavina y la piridoxina. Adicionalmente, la canela favorece una buena circulación sanguínea y ayuda a disminuir los niveles de azúcar en sangre.

Dra. Nieves Palacios Gil de Antuñano

Especialista en Endocrinología y Nutrición. Especialista en Medicina de la Actividad Física y del Deporte. Especialista en Medicina del Trabajo. Jefa del Servicio de Endocrinología, Nutrición y Deporte del Consejo Superior de Deportes.

Leche **¿con lactosa o sin lactosa?**

Composición nutricional de la leche

La leche es una mezcla en equilibrio de proteínas, grasa, hidratos de carbono, sales y otros elementos dispersos en agua.

La leche de vaca se compone, aproximadamente, de un 85% de agua; 3,5% de proteínas; 4,5% de hidratos de carbono; 3,3% de grasas; minerales (de los cuales el más importante es el calcio) y vitaminas (A, D, B1 y B2). Su composición química varía por múltiples factores como son: la raza, el tipo de alimentación, el medio ambiente y el estado sanitario de la vaca, entre otros.

- **Las proteínas de la leche** son fácilmente digeribles y de alto valor biológico, ya que aportan todos los aminoácidos esenciales y en la cantidad necesaria para cubrir el requerimiento humano. Se clasifican en dos grandes grupos: caseína (la más abundante) y proteínas del lactosuero (albumina y globulinas).
- **El hidrato de carbono** que contiene la leche es la lactosa, que actúa como fuente de energía y tiene efecto estimulante sobre la absorción intestinal de calcio y otros elementos minerales. También participa en la síntesis de glucolípidos cerebrósidos, esenciales en el desarrollo neurológico temprano. La leche contiene oligosacáridos no absorbibles, que además de actuar como sustrato metabólico para las bifidobacterias intestinales, refuerzan la respuesta inmune frente a diversos patógenos.
- **La grasa** es el elemento más variable de la leche. Es rica en ácidos grasos saturados, que pueden favorecer el desarrollo de enfermedad cardiovascular. Este hecho justifica la existencia en el mercado de leches sin grasa (desnatadas), con la mitad de la grasa (semidesnatadas) o modificadas lipídicamente, que son más aconsejables en numerosas ocasiones (personas con hipercolesterolemia, sobrepeso, ...). También hay que tener en cuenta que la grasa de la leche contiene cantidades significativas de ácidos grasos de cadena corta y media, lo que mejora su digestibilidad.

> “Entre 2 y 4 personas de cada 10 sufren intolerancia a la lactosa, y casi 1 de cada 3 sufre malabsorción”

- **La leche contiene distintos minerales:** calcio, fósforo, potasio, magnesio, cinc, yodo, ... (en cambio es pobre en hierro). Entre todos destaca de manera especial el calcio, ya que la leche y los productos lácteos son la fuente más importante de este mineral, fundamental para la buena salud del hueso.
- **La leche contiene vitaminas hidrosolubles** (tiamina, riboflavina, niacina y folatos), y **liposolubles** (A y D).

Malabsorción e intolerancia a la lactosa

Entre 2 y 4 personas de cada 10 sufren intolerancia a la lactosa, y casi 1 de cada 3 sufre malabsorción, según indican diversos estudios (ADILAC): la malabsorción implica que el intestino no procesa ni asimila bien la lactosa, mientras que la intolerancia se caracteriza por la aparición de molestias o síntomas digestivos originados por esta absorción defectuosa. Si una persona tiene malabsorción de lactosa, su intestino delgado produce concentraciones bajas de lactasa, la enzima que descompone la lactosa, y no puede digerir bien este nutriente. La lactosa que no se digiere pasa al colon. Las bacterias en el colon la descomponen y crean fluidos y gases. En algunas personas, estos fluidos y gases adicionales causan síntomas gastrointestinales (hinchazón o distensión abdominal, dolor y diarrea). No todas las personas con malabsorción de lactosa tienen síntomas después de su consumo; sólo aquellas que tienen síntomas tienen intolerancia a la lactosa.

En caso de sospecha de malabsorción o intolerancia a la lactosa, se deben realizar pruebas diagnósticas adecuadas. **La prueba más clásica es el test del aliento de hidrógeno**, que se efectúa ingiriendo leche o lactosa. A continuación se recoge una muestra del aire exhalado en el que se determina la concentración de hidrógeno. Un incremento excesivo en la excreción de hidrógeno en el aliento conduciría al diagnóstico de malabsorción de lactosa.

Distintos grados de intolerancia a la lactosa

Existen diferentes grados de intolerancia a la lactosa, debido a una gran variación en la tolerancia individual de las personas. En personas con malabsorción de lactosa se ha observado que ingestas inferiores a 12 g de lactosa en dosis única (lo que corresponde a un vaso normal de leche) suelen ser toleradas sin síntomas y que, incluso, pueden tolerarse cantidades mayores si se consumen en porciones más pequeñas y repartidas a lo largo del día.

Cada tipo de lácteo lleva una cantidad diferente de lactosa: 250 g de leche contienen unos 12 g de lactosa; un yogur de 125 g alrededor de 5 g; y 50 g de queso de bola no contiene este azúcar. Cuando la persona con intolerancia no puede tolerar la cantidad de lactosa que lleva la leche tiene ante sí diferentes opciones, como tomar leche sin lactosa, otros derivados o bebidas vegetales.

¿Qué causa la intolerancia a la lactosa?

Las siguientes afecciones pueden causar concentraciones bajas de lactasa en el intestino delgado y malabsorción de lactosa, con intolerancia.

- **Lactasa no persistente.** En estas personas el intestino delgado produce menos cantidad de lactasa después de la infancia ya que sus concentraciones disminuyen con la edad. Es posible que los síntomas de intolerancia a la lactosa comiencen en la adolescencia o a principios de la edad adulta. La lactasa no persistente es la causa más común de concentraciones bajas de lactasa.
- **Lesiones al intestino delgado.** Las infecciones, enfermedades u otras afecciones (tratamiento con diferentes medicamentos, cirugía o radioterapia) pueden hacer que el intestino delgado produzca menos lactasa.
- **Nacimiento prematuro.** En estos bebés es posible que el intestino delgado no produzca suficiente lactasa después del nacimiento, aunque se suele recuperar a medida que el bebé va creciendo.
- **Déficit primario adquirido de lactasa** (hipolactasia). En esta afección, el intestino delgado produce poca o nula cantidad de lactasa desde el nacimiento.

SABÍAS QUE la intolerancia a la lactosa y la alergia a la leche son afecciones diferentes con causas diferentes. Mientras que la causa de la **intolerancia a la lactosa son los problemas para digerir este azúcar por un déficit enzimático**, la causa de la **alergia a la leche es la respuesta del sistema inmunitario** contra una o más proteínas que contienen la leche y los productos lácteos, sobre todo la caseína.

Prevalencia de malabsorción de lactosa y la intolerancia a la lactosa

Aunque la mayoría de los bebés pueden digerir la lactosa, muchas personas comienzan a desarrollar malabsorción de lactosa con la edad. Es más común en algunas partes del mundo: en África y Asia la mayoría de las personas tienen malabsorción de lactosa (que no intolerancia), en cambio en el norte de Europa muchas personas portan un gen que les permite digerir la lactosa después de la infancia, y la malabsorción de lactosa es muy poco frecuente. En los Estados Unidos aproximadamente el 36% de las personas tienen malabsorción de lactosa. En España existen datos que sugieren una incidencia de alrededor del 35% de la población adulta sana.

¿Leche con o sin lactosa?

La leche sin lactosa es una leche especialmente indicada en personas con problemas de intolerancia a la lactosa. Se trata de una leche modificada a la cual se adiciona lactasa. De ahí que presente un sabor más dulce, diferente al de la leche clásica. **Sólo difiere de una leche clásica en su contenido en lactosa, proporcionando la misma cantidad de otros nutrientes, como proteínas, grasa, vitaminas y minerales.** Su sabor, ligeramente más dulce, es debido al poder edulcorante de los dos monosacáridos resultantes (glucosa y galactosa) por la acción de la lactasa adicionada.

> “Siempre que no sea estrictamente necesario, no se recomienda la exclusión total de lactosa en la dieta”

En la actualidad el consumo de leche con lactosa ha descendido en España y ha sido sustituido por productos sin lactosa y bebidas vegetales (soja, avena, almendras, arroz, …).

Una de las principales preocupaciones es la tendencia a retirar la lactosa sin prescripción médica. En ocasiones, se tiene una percepción de intolerancia a la lactosa que no se corresponde con una intolerancia real. Es una situación en la que la persona afectada de molestias abdominales decide, por su apreciación personal, atribuir su malestar digestivo al consumo de lactosa. En caso de creer padecer intolerancia a la lactosa conviene consultar al médico y al nutricionista. Siempre que no sea estrictamente necesario, no se recomienda la exclusión total de lactosa en la dieta, ya que se ha comprobado que su presencia mejora la absorción de calcio (biodisponibilidad) y éste es esencial para el metabolismo óseo.

Las bebidas vegetales vs leche de vaca

En los últimos años las bebidas vegetales han experimentado gran auge por considerarse más saludables que la leche. La leche de vaca es mejor fuente de calcio, vitamina B12 y proteínas de alto valor biológico.

Los productos de origen vegetal presentan una menor cantidad de ácidos grasos saturados y su contenido en ácidos grasos insaturados es mayor. Pueden ser una alternativa para las personas con alergia a la proteína de la leche de vaca o para los que no quieran tomar productos animales.

A la hora de incluir una bebida vegetal en la dieta diaria es importante prestar atención a dos aspectos: la cantidad de azúcares añadidos (se aconseja descartar aquellas con más de 5g de azúcares simples y si está o no enriquecida con calcio y vitamina D. Deben tener calcio en forma de citrato cálcico en una concentración mínima del 120mg).

Una de las principales recomendaciones de la Sociedad Española de Patología Digestiva (SEPD) es evitar la eliminación completa de los lácteos de la dieta, manteniendo el consumo de una cantidad que no provoque síntomas de intolerancia a la lactosa. Sus representantes afirman: “No se debe anular el consumo de lácteos con lactosa, sino ajustarlo a la cantidad que tolera cada persona. Los lácteos son un producto de gran valor alimenticio, puesto que contienen calcio, vitamina D y, en el caso del yogur, la actividad lactásica (producción de lactasa) que proporcionan las bacterias que ayudan a la digestión de la lactosa; por lo que se debe motivar su consumo en la medida tolerable por cada individuo” ■

Dr. Rafael Casas
Psiquiatra
Licenciado en Medicina y Cirugía Universidad de Barcelona
Especialista en Psiquiatría con más de 40 años de experiencia
Fundador, miembro y director científico del Programa Thao-Salud Infantil
Profesor docente en diversas universidades

El estrés **me hace engordar**

¿El estrés puede engordar?

En muchas ocasiones escuchamos afirmaciones como "a mí lo que me engorda es el estrés" o **"he engordado por culpa del estrés"**, que nos hacen reflexionar sobre si el estrés tiene alguna relación con el exceso de peso o, mejor dicho, si una persona "estresada" puede tener más tendencia a aumentar de peso.

La palabra "estrés", ampliamente empleada en medicina, en psicología o en psiquiatría, es uno de estos conceptos utilizados a nivel popular para expresar diferentes situaciones emocionales. Para unos, es sinónimo de sobresalto ante una exigencia ("esto que dices me está estresando"), para otros puede ser una reacción ante un cambio ("me estreso cuando me cambian las rutinas"), también puede expresar un malestar difuso ("últimamente me siento estresado") y, sobre todo, **de forma más general equivale a una tensión sostenida.**

Lo más común es que el concepto de "estrés" se asocie a algo negativo, perjudicial, asociado a enfermedad o al menos a consecuencias que alteran la salud.

Para saber si el estrés puede provocar exceso de peso nos interesa profundizar en qué es el estrés y cómo actúa en el organismo.

¿Qué es el estrés?

En realidad, el estrés es un mecanismo de supervivencia de los humanos y de los animales en general, que produce una reacción natural de activación del organismo, mediante una descarga masiva de hormonas de las glándulas suprarrenales como la adrenalina y el cortisol, con la finalidad de preparar al organismo para escapar de un peligro o de enfrentarse a una presa.

La **adrenalina** (o epinefrina) estimula el sistema simpático de modo que aumenta la frecuencia cardíaca, dilata las vías aéreas y acelera el ritmo de la respiración, a la vez que aumenta la tensión de la musculatura y afina la vista y el oído.

El **cortisol** es una hormona que está implicada en muchas funciones, entre otras incrementa el nivel de azúcar en la sangre (glucemia), suprime el sistema inmunológico y ayuda al metabolismo de las grasas, proteínas y carbohidratos.

Cuando hay una situación de estrés, el organismo responde aumentando los niveles de adrenalina para estimular el sistema simpático y los de cortisol para movilizar las reservas energéticas. Gracias al cortisol, la glucosa se incorpora al torrente sanguíneo, se incrementa el estado de alerta y se aumenta la concentración y la actividad cerebral.

Cierto nivel de estrés puede resultar incluso gratificante, como sucede al montar en una atracción o al ver una película de intriga. Hay personas que con cierto grado de tensión se sienten más activas y con más deseo de realizar actividades.

Por otro lado, no todos vivimos el estrés de la misma forma. Hay personas buscadoras de estímulos que necesitan cierto grado de tensión para obtener placer y satisfacción (por ejemplo, hacer "puenting"), mientras que otras personas se sienten más confortables en condiciones tranquilas, monótonas y desean evitar las emociones fuertes.

Estrés agudo y estrés crónico

Hay dos diferentes tipos de estrés. El denominado **estrés "agudo"** (de corta duración) se origina de forma más o menos brusca y provoca una reacción emocional primaria. También puede estar producido por la muerte de un familiar, la pérdida del trabajo o una situación de divorcio, menos intenso pero algo más duradero. Eventos positivos como una boda o un viaje también pueden ser causa de este tipo de estrés.

En estas situaciones se disparan los niveles de adrenalina y cortisol en sangre, pero al cabo de cierto tiempo, más o menos corto, el mismo organismo se recupera solo.

El **estrés "crónico"** (de más duración) se produce de manera persistente, por un hecho traumático sostenido como problemas laborales, un malestar familiar continuado o una enfermedad crónica que produce dolor. En estos casos, quizás los niveles de adrenalina y cortisol no son tan altos, pero el malestar continuado puede llegar a ser insoportable.

Este tipo de estrés puede afectar gravemente a la salud si se da en personas con mala alimentación, fumadoras, y/o que beben más alcohol de lo recomendable.

El ritmo de la vida moderna hace que el estrés sea un problema muy extendido en nuestra sociedad, por diversos motivos como la falta de tiempo y el exceso de obligaciones o de ambiciones. **Si alguien quiere hacer más de lo que puede o lo hace con prisas, se encontrará desbordado, sentirá frustración** y esto le llevará a conductas y reacciones que no controla. Así se puede entrar en un círculo vicioso en que el mismo estrés provocará más estrés.

Las consecuencias físicas del estrés crónico pueden ser molestias digestivas, cansancio, tener la musculatura en tensión, apretar los dientes o descansar mal, mientras que a nivel emocional la persona se siente irritable, tiene mal humor, se altera ante pequeños contratiempos, tiene sensación de incomprensión, explota con crisis de llanto incontrolables o siente ganas de tirarlo todo por la borda.

El problema que surge ante este tipo de estrés continuado es la necesidad de **aprender a manejarlo** para que sea beneficioso y no se convierta en una reacción perjudicial. Algunas personas responden "automedicándose" con alcohol, lo cual empeora la situación a medio y largo plazo. Otras personas tratan de reducir el estrés mediante el tabaco, que no solucionará el problema y que puede acarrear otras consecuencias para la salud. Los tranquilizantes también permiten reducir los síntomas del estrés, pero no sirven de nada si no van acompañados de abordar las causas y tratar de resolverlos mediante una adecuada gestión del estrés.

El estrés y la alimentación

Muchas personas utilizan la comida como recurso para calmar el estrés y toman alimentos gratificantes como chocolate, dulces, helados, galletas o cualquier tipo de productos que generalmente suelen ser muy calóricos.

Esta relación entre conducta alimentaria y estrés ha sido bien estudiada y forma parte de la tendencia repetida de comer en ausencia de hambre, como respuesta a situaciones emocionales, lo que se conoce como **"comer por ansiedad" o "comer emocional"**. Debido a esta conducta se produce una mayor ingesta de calorías de la que sería aceptable, con lo cual se tiende a aumentar de peso.

Además, hay personas a quienes el estrés crónico les dificulta comer saludablemente, con conductas desordenadas como comer a deshoras y sobre la marcha, tomar cualquier cosa, a veces mientras siguen trabajando y sin la adecuada relajación, o incluso alternan el saltarse comidas con ingestas copiosas. También pueden picar de forma continuada y compulsiva productos dulces o salados que alteran el correcto equilibrio alimentario.

Todos estos factores relacionados con el estrés desembocan en un aumento de peso. Para evitarlo es necesario abordar primero las causas del estrés y después regularizar la conducta alimentaria con unos ritmos más adecuados.

El estrés y el sueño

Otro efecto del estrés crónico es su influencia en la calidad del sueño, al provocar que la persona descanse peor debido a los niveles de cortisol elevados.

El cortisol tiene un ritmo circadiano, hacia las 20 horas desciende y a partir de las 7 de la mañana aumenta para

incrementar la vitalidad. Por esto, el estrés también influye en el peso en el sentido de que **un descanso insuficiente por la noche provoca que los niveles de cortisol no bajen** lo suficiente y por mecanismos metabólicos complejos esto predispone a la obesidad.

Además, hay estudios que demuestran que dormir poco o dormir mal hace que engordemos, ya que se tiende a comer más y a elegir alimentos más calóricos.

Para que el cortisol no se dispare, es importante mantener una dieta equilibrada, dormir más de 7 horas y, por supuesto evitar el estrés.

Qué se puede hacer

Para manejar adecuadamente el estrés con el fin de evitar el aumento de peso damos algunos consejos generales:

- Intentar **reconocer las sensaciones que indican que tenemos estrés** (irritabilidad, ansiedad, descanso insuficiente, …).
- Aprender a **gestionar las situaciones** que nos generan estrés, tomar distancia y ver cómo se pueden solucionar. **Pedir ayuda** a otras personas.
- Tratar de **diferenciar el hambre verdadero del "hambre emocional"** o desencadenada por estrés.
- **Evitar los alimentos como recurso** para calmar el estrés y buscar otras distracciones.
- **Darse tiempo para hacer las actividades** en lugar de querer "llegar a todo".
- **Replantearse el exceso de obligaciones** o de ambición, ya que en realidad irán en contra de la persona.
- Seguir **horarios regulares**, con una dieta variada y equilibrada y comer 5 veces al día.
- Hacer **ejercicio físico** de manera regular, 30 minutos al día de actividad moderada al día o 150 minutos a la semana.
- Hacer **yoga**, aprender **técnicas de relajación**.
- Desarrollar la habilidad de **dedicar cada día un pequeño tiempo a la meditación** ■

NutriCare

Gama Aceite del Árbol del Té

Con todos los beneficios para tu piel y cabello

El Aceite del Árbol del Té, un aceite esencial natural con más de 100 aplicaciones y beneficios.
Descubre su poder en: www.nutricare.es/dermocosmetica

Experiencias **NutriCare**

Nos sentimos agradecidos a todas las personas que un día decidieron apostar por NutriCare para cambiar su vida a mejor. Orgullosos de todos ellos, queremos hacer un reconocimiento a algunos de los que lo han conseguido recientemente y compartieron su experiencia.

"He aumentado mi masa muscular en 4-5 kilos y no hay señales de flacidez en mi cuerpo"

Perseverando Manuel
Motril (Granada)
PÉRDIDA DE PESO: 21 kg

Su experiencia NutriCare:
El trato personal con mi Asesor ha sido inmejorable, muy accesible, flexible en los controles, gran disponibilidad a la hora de hacer consultas y resolver dudas. En cuanto a la dieta, es la tercera que hago y sólo en ésta no he tenido sensación de hambre, ansiedad o mal humor.

En relación con los productos nutricionales, son de muy buena calidad y muestra de ello es que en programa de pérdida de peso, he aumentado mi masa muscular en 4-5 kilos y no hay señales de flacidez en mi cuerpo.

Asesora: Alicia Rodríguez.

"Para mí fue fácil hacer el programa. Estoy encantada ¡Lo volvería hacer mil veces!"

Mª Teresa
Navas de San Juan (Jaén)
PÉRDIDA DE PESO: 25 kg

Su experiencia NutriCare:
A mí me ha ido muy bien, estoy encantada con Luisa, mi Asesora, es una gran profesional que te ayuda en lo que esté en su mano.

Para mí fue muy fácil hacer el programa. Además, tras mi embarazo, como es normal, volví a coger algún kilo, pero ahora ya vuelvo a estar en mi peso: estoy encantada con los resultados. Tanto los batidos como los postres están buenísimos y lo mejor es que comes de todo. Cuando terminas la pérdida de peso, el mantenimiento es súper fácil con los batidos.

Ya lo he dicho, estoy encantada ¡lo volvería hacer mil veces!

Asesora: Luisa Mª Parrilla

CONSULTA MÁS EXPERIENCIAS NUTRICARE en www.nutricare.es/opiniones-nutricare/

Blog NutriCare
nuestras publicaciones más exitosas

En estos últimos meses, los temas seleccionados para nuestro Blog han dado mucho de qué hablar. Compartimos contigo un extracto de los posts más relevantes y te invitamos, si aún no lo estás, a que te suscribas a nuestro Blog en www.nutricare.es. Recibirás periódicamente temas muy interesantes sobre: cómo vivir mejor y de manera saludable, trucos y consejos para cuidar tu figura y tu bienestar, ...

CENAS PARA ADELGAZAR

"... se suele aconsejar que la cena represente entre un **20-30% de las calorías totales** ingeridas durante el día. Se recomienda que la cena esté compuesta por **proteínas y verduras** y que se reserven los carbohidratos para las horas de luz. Una excelente opción de cena para adelgazar es una ración de pescado (blanco o azul) acompañado de verduras al vapor o de alguna crema elaborada sin nata, ni patata. Para el postre, elegir una pieza de fruta y una infusión relajante.

Cenar pronto, no más tarde de las 9 de la noche (cuanto más temprano mejor). Es importante dar tiempo al aparato digestivo para asimilar los nutrientes ingeridos, de esta manera se facilita la digestión, lo que constituye una ayuda para **conseguir un sueño reparador** ..."

DIETA PARA PERDER PESO EN UN MES

"...lo realmente importante es la **adopción de unos hábitos de vida saludables que se puedan mantener a lo largo del tiempo.** Esta es la mejor manera de evitar el "**efecto rebote**", la recuperación de los kilos perdidos.
El ritmo adecuado de pérdida de peso es el que se encuentra **entre 0,5-1kg/semana o lo que es lo mismo, 2-4 kg/mes.** Cualquier dieta que prometa perder más de este rango, deberíamos ponerla en cuarentena hasta asegurarnos que se trate de una dieta saludable.
Algunos consejos a tener en cuenta para perder peso:

Incluye frutas y verduras todos los días. Controla las cantidades a consumir. Tómate el tiempo necesario para comer. Intenta realizar 5 comidas diarias. No abuses de alimentos procesados. Lleva una vida activa y realiza ejercicio de forma regular. Evita el consumo excesivo de alcohol y de refrescos. Emplea técnicas culinarias sencillas (plancha, vapor, cocción, asado)"

ANSIEDAD POR COMER: CÓMO EVITARLO

"...se le llama "hambre emocional" a aquella conducta que utiliza la comida para llenar necesidades emocionales, calmar sentimientos o emociones desagradables. En este caso, la satisfacción es efímera, suele durar mientras se percibe el placer de los alimentos en el paladar, pero desaparece después de forma rápida.

Para evitar la ansiedad por la comida, en primer lugar, es importante **tomar conciencia** de los sentimientos y emociones que inducen a comer como compensación. De la misma manera, **detectar los posibles desencadenantes emocionales. Buscar alternativas a las situaciones emocionales mediante otras actividades que sean gratificantes** y que no tengan consecuencias o riesgos para la salud: tomar un baño, leer un libro, dibujar, ...

Mantener un ritmo adecuado de las comidas. Realizar actividad física, **cultivar las relaciones sociales y desarrollar las propias habilidades** en cualquier tipo de actividad lúdica.

No obstante, si una persona tiene episodios repetidos de pérdida de control con los alimentos, es recomendable acudir a un especialista."

¿INTOLERACIA O ALERGIA ALIMENTARIA?

"**Más de un 20% de la población general presentará en algún momento de su vida algún tipo de intolerancia o alergia alimentaria.**

Las **intolerancias alimentarias** pueden hacer que una persona se sienta indispuesta, pero las **alergias alimentarias** pueden ocasionar reacciones de gran riesgo, con desenlace fatal.
El incremento de ambas en la última década, se sospecha que es debido a:

1. Protección excesiva del sistema inmunológico: exceso de higiene personal y en el hogar, el exceso en el consumo de antibióticos.

2. Factores ambientales: la contaminación ambiental, los disruptores endocrinos, sustancias químicas que se encuentran en plásticos, barnices, pesticidas, ...

3. Infra exposición al alimento: se ha creado una tendencia que invita al consumo de productos SIN LACTOSA o SIN GLUTEN por creer que son más naturales y esto está provocando que **el organismo se esté "acostumbrando" a no ingerir estos alimentos y acabará rechazándolos.**

4. Mejores diagnósticos: Hoy se detectan más intolerancias y alergias alimentarias que hace una década.

5- Genética de cada uno: a más población y un mayor número de estudios, más casos encontraremos."

DIETA EQUILIBRADA: HAZ QUE TU ORGANISMO FUNCIONE

"...es la dieta que, a través de los alimentos tomados en cada una de las ingestas realizadas durante el día, **aporta todos los nutrientes necesarios y en proporciones adecuadas** para que el organismo funcione correctamente.

La gran variedad de alimentos que existe puede reducirse, en términos de composición química, a **6 sustancias nutritivas esenciales: hidratos de carbono, grasas, proteínas** (macronutrientes), **minerales**, **vitaminas** (micronutrientes) y **agua**.

Así, las necesidades nutricionales las obtenemos de **7 grupos de alimentos, cada uno con sus beneficios:**

Grupo I: leche y sus derivados
Grupo II: carnes, pescados y huevos.
Grupo III: legumbres, frutos secos y patatas.
Grupo IV: verduras y hortalizas.
Grupo V: frutas
Grupo VI: cereales, derivados de éstos y azúcar.
Grupo VII: grasas de origen animal (**mantequilla** y **tocino**) y aceites vegetales.

Cada uno de ellos, en su justa medida, con claros beneficios para conseguir una dieta saludable y equilibrada." ■

Favoritos NutriCare

Un té que alimenta

El NutriTé NutriCare no sólo facilita el **tránsito intestinal** con su alto aporte en inulina (fibra soluble), además, es una bebida que puede acompañar tus entre-horas sin sumar apenas calorías y ayuda a cubrir las necesidades diarias de fibra del organismo, imprescindible **en tus defensas.**

Con NutriCare... al fin del mundo

Ahora no hay escusas. Llévate tu comida, nutricionalmente equilibrada y baja en calorías, al trabajo, a la montaña o a la playa...
El **compartimento extra de la nueva batidora NutriCare,** permite llevar tu comida en la misma batidora. Sólo necesitas añadir leche o agua y...
¡shake, shake!

Nutrición completa para llevar

Preparar tus batidos y smoothies en unos segundos y llevártelos contigo sin ensuciar varios utensilios de cocina, ya no es un sueño. Con este tipo de batidoras utilizas el mismo recipiente para batir y para llevarte tu bebida.

Y... ¡menuda idea! Si le añades tu toma de NutriCare tendrás una **comida completa para esos días en los que no puedes parar** ¡Póntelo fácil!

A punto desde primera hora

¡Buenos días! Tienes dos buenas razones para empezar el día con este pre-desayuno: cuidar de tu **flora intestinal y tu sistema inmunológico.**

Elige tu yogur desnatado favorito, añade un sobre de nutridefense y un sobre de nutrifibra ¡Un extra de **prebióticos y antioxidantes** que regulan el funcionamiento de tu organismo y refuerza tus defensas!

Ponle salsa a tus platos

Un estudio de la Universidad Purdue (EEUU) ha comprobado que los aliños que contienen algún alimento ácido, como vinagre o limón, favorecen la formación del ácido clorhídrico en el estómago, necesario para **digerir las proteínas y mejorar la metabolización de los nutrientes liposolubles** (vitaminas A, E, K y D). Es una buena razón para condimentar tus platos aportando un plus de sabor y salud a cualquier plato que prepares.

Un helado para tus huesos

Te descubrimos esta combinación intensa y repleta de nutrientes para tus postres o meriendas: mezcla, por cada yogur natural, 1 cacito de **Batido de Chocolate Doré**. Puedes tomarlo tal cual, como una crema, o meterlo en el congelador y moverlo cada 15 minutos, hasta que adquiera la textura que más te guste.

Además, estarás aportando nutrientes a medida para mejorar la salud de huesos, músculos y articulaciones.

VUELVE A TU PESO IDEAL

La más amplia gama
de comidas sustitutivas del mercado:
pastas, cremas, arroz, tortilla, sopas, postres, ...

- Completas, variadas y equilibradas
- Nutricionalmente completas: más de 50 nutrientes
- Con las calorías justas
- Listas en sólo 3 minutos

No renuncies a la variedad en tu dieta. Llámanos 900 188 111
SEGURO, SENCILLO Y EFICAZ

nutricarepaginaoficial @NutriCareSpain NutriCareSpain www.nutricare.es

NutriDefense Plus

Hecho para tus defensas

FRUTOS ROJOS Y TÉ VERDE MATCHA BIO

www.nutricare.es Teléfono: 900 188 111

nutricarepaginaoficial @NutriCareSpain NutriCareSpain

NutriCare