TRIBUNA DE LA salud

www.novadiet.es

nº26

equilibrio natural

La información más natural de tu Centro de Herbodietética

·DESPUÉS DEL EMBARAZO, VUELVE A SER LA DE ANTES
·CUÍDATE CON BEBIDAS VEGETALES.

·¿SABES QUE SON LOS OMEGAS?.
· SECCIÓN: TRIBUNA DEL LECTOR.
·DEPORTE; MÁS ALLÁ DEL CULTO AL CUERPO.
·EL JET LAG; CONSEJOS PARA SOBRELLEVARLO.

·DEJAR DE FUMAR; ¡TU PUEDES!.
·DOLORES ARTICULARES, COMO EVITARLOS

índice

El regreso tranquilo y natural.
editorial (pág. 03)

Tribuna al día.
(pág. 05)

Volver a ser la de antes.
(pág. 06)

Bebidas vegetales, una alternativa a la leche.
(pág. 08)

Tribuna del lector
(pág. 10)

Todos hablan de “Omegas”, pero ¿sabes qué son?
(pág. 12)

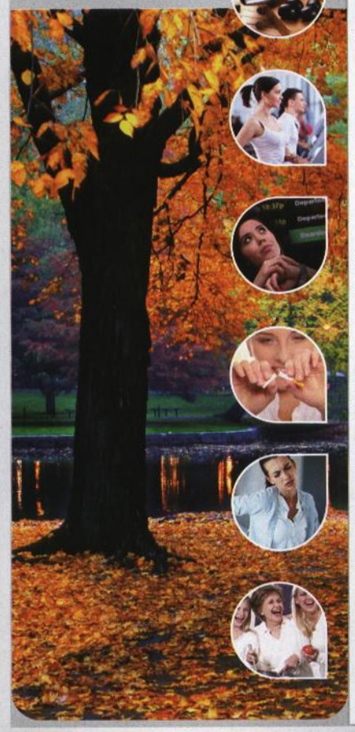
Más allá del culto al cuerpo.
(pág. 14)

Jet lag, con el horario a cuestas.
(pág. 16)

Dejar de fumar, tú puedes.
(pág. 18)

¡Qué dolor articular!
(pág. 20)

Naturaleza de mujer: recupera tu equilibrio.
(pág. 22)



Novadiet no comercializa productos elaborados con materias primas vegetales modificadas genéticamente (OMG).

EL REGRESO;
TRANQUILO Y NATURAL

Septiembre es el final de las vacaciones, la vuelta al colegio, el reencuentro con el entorno profesional, la multiplicación de gastos, la incertidumbre laboral, el regreso a la rutina… Una amplia e inacabable nómina de motivos a los que achacar las dificultades con las que una buena parte de la población (hasta un 30 por ciento revelan las estadísticas) topa a la hora de conciliar el sueño; o por lo menos un sueño de calidad que permita explotar su faceta reparadora. Motivos diferentes que por reducción apuntan al estrés como razón primera de más de ocho de cada diez casos de insomnio, según un documentado estudio del doctor Eduard Estivill a partir de sus experiencias clínicas con cerca de 25.000 pacientes. No en vano, se encuentra en las alteraciones psíquicas, en la ansiedad, en el estrés uno de los factores endógenos, del propio cuerpo, que modulan la secreción de melatonina, la hormona cuya presencia induce al sueño (el cuerpo la produce en mayor cantidad en ausencia de luz) y cuyo déficit provoca trastornos que pueden desembocar en un insomnio crónico.

Estrés aparte, la generación de melatonina decrece también por la edad, a partir de la treintena, por lo que es recomendable el consumo de alimentos precursores de esta hormona llave del buen descanso; alimentos como la avena, el maíz, el arroz, el vino tinto, los tomates, las patatas, las nueces o las cerezas. En el herbolario encontramos también productos desarrollados para facilitar su consumo y normalizar el regreso a los hábitos olvidados durante las vacaciones: horarios de sueño, trabajo, estudio…Productos que, combinados con extractos de plantas relajantes o inductoras del sueño como el lúpulo, la amapola de California o la pasiflora, harán más cómodo el "tránsito a la rutina" que tiene su punto de salida en estas primeras semanas de septiembre.

Un "tránsito a la rutina" que puede encontrar también obstáculos de forma súbita en la alimentación, y más concretamente en los efectos físicos e incluso psíquicos que se derivan de un mal cada día más extendido: la intolerancia y alergia alimentaria. Cuando la leche, los huevos, el pescado, el trigo o el chocolate, entre otros muchos productos, se convierten en enemigos del cuerpo, la respuesta y la solución pueden estar también en los anaqueles de su herbolario. Para que "el regreso" sea siempre lo más natural.

COMER SANO

VOLVER A SER...

La maternidad es una experiencia llena de cambios, no sólo en lo hábitos de vida o en la pareja, sino también cambios físicos y psicológicos que afectan especialmente a la mujer. Desde el embarazo, pasando por el parto, hasta la lactancia, el cuerpo va adaptándose a lo largo de todo el proceso. Una buena alimentación y una dieta equilibrada, junto a una actividad física adaptada a cada momento, son las claves para volver a ser la de antes.

Y es que uno de los mayores temores de esas mujeres que piensan en ser madres o acaban de serlo, es el miedo a engordar o a perder la figura. De hecho, durante el embarazo se forman gran cantidad de nuevos tejidos, lo que implica un aumento progresivo de peso, que varía de 9,5 a 12,5 kg, siendo mayor el aumento de peso a partir de la semana 20.

Es obvio que han de producirse ciertos cambios a nivel físico, pero ser madre no ha de ser sinónimo de "echarse a perder". En este artículo te damos algunas ideas para que no tengas que preocuparte por tu físico y vivas al máximo la experiencia de crear y criar una nueva vida.

BUENA ALIMENTACIÓN DURANTE EL EMBARAZO

Una alimentación equilibrada tiene una influencia positiva en el trascurso de todo el embarazo. Ten en cuenta los siguientes consejos:

- Sigue una **dieta rica en frutas y verduras**. Las necesidades de estos alimentos aumentan entre un 20% y un 50%.
- **Evita los alimentos crudos** (carne y huevos) para prevenir el desarrollo de ciertas enfermedades.
- **Los ácidos grasos Omega 3** de determinados pescados **son imprescindibles** para el desarrollo del sistema nervioso y de la retina del feto.
- Un **aporte de fibra adecuado** te ayudará a prevenir el estreñimiento.
- **Evita el alcohol** y disminuye el consumo de café, té y otras bebidas excitantes.

EL MITO DE *LOS ANTOJOS*

Los antojos son deseos alimentarios que no formaban parte de las preferencias de la mujer antes de quedarse embarazada. Se deben a los cambios hormonales que se producen durante la gestación y **NO QUEDA MARCA EN LA PIEL** del futuro hijo, si el antojo no es satisfecho. Esto es un **FALSO MITO**.

CONSEJOS DURANTE LA *LACTANCIA*

La lactancia materna es beneficiosa por todo lo que aporta tanto al bebé como a la madre. La Asociación Española de Pediatría destaca que las mujeres que amamantan, pierden el peso ganado durante el embarazo más rápidamente y es más difícil que padezcan una anemia tras el parto. Además, tienen un riesgo menor de

LA DE ANTES

Y para que todo vaya sobre ruedas, una mujer que está en periodo de lactancia debe:

- Llevar una dieta equilibrada, variada y rica en vegetales de diferentes colores.
- Tener en cuenta que algunos alimentos pueden variar el sabor de la leche o incluso producir gases en el bebé: alcachofas, coles, rábanos, ajos, cebollas y especias picantes o irritantes. Evítalos en la medida de lo posible.
- Saber que aumentan los requerimientos energéticos para la producción de leche. Se recomienda ingerir unas 650 kcal más al día, a fin de cubrir esas necesidades aumentadas. Por tanto, **LA MADRE LACTANTE NO DEBE HACER DIETAS DE ADELGAZAMIENTO.** Esto alteraría de forma negativa a la cantidad y calidad de la leche.
- Evitar el alcohol y el tabaco, así como disminuir el consumo de bebidas excitantes como el café y té.
- Realizar ejercicio físico para tonificar la musculatura.

IMPORTANTE:

Durante el embarazo y la lactancia no se debe tomar ningún complemento alimenticio sin conocimiento de su ginecólogo o pediatra.

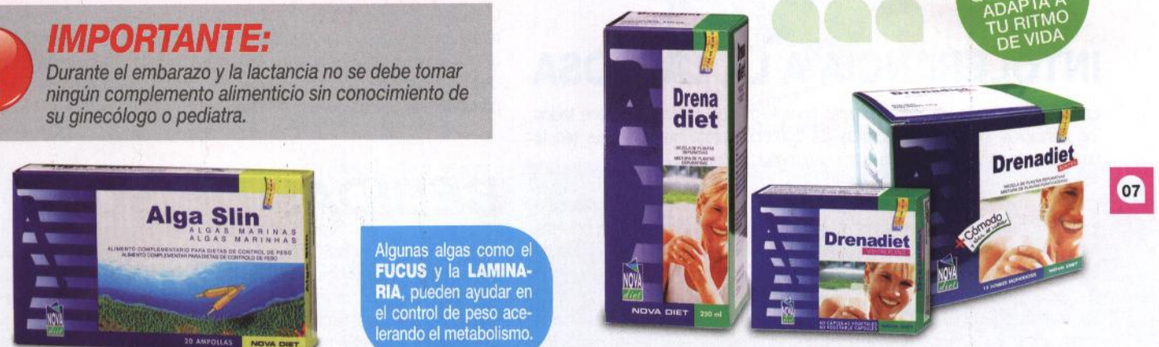
Y TRAS EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA...

Ya estás lista para recuperar tu forma física.

Una vez concluidos los periodos de embarazo y lactancia ya ha llegado la hora de recuperar tu figura y volver a ser la de antes. Te ayudará una dieta hipocalórica equilibrada y personalizada. Por supuesto, acompañada de ejercicio físico adaptado a cada situación.
Algunos complementos alimenticios pueden ayudar a depurar y activar el metabolismo.

Te recomendamos que sigas los consejos de un profesional en dietética y nutrición, que te orientará paso a paso, motivándote y guiándote a lo largo de todo el plan.

ELIGE EL FORMATO QUE MÁS SE ADAPTA A TU RITMO DE VIDA



Drenadiet *elixir, cápsulas y sobres*

Alga Slin *ampollas*

Algunas algas como el **FUCUS** y la **LAMINARIA**, pueden ayudar en el control de peso acelerando el metabolismo.

ansidel ansidel ansidel ansidel ansidel ansidel

NOVA diet

Yo controlo mi apetito

¿y tú?

BEBIDAS VEGETALES, UNA ALTERNATIVA A LA LECHE

Los problemas derivados del consumo de leche de origen animal son crecientes en la sociedad moderna. Bien por el desarrollo de una alergia o debido a una intolerancia, son numerosas las personas que buscan alternativas en la soja o la avena. El trabajo en innovación y desarrollo de productos hace de estas bebidas vegetales una alternativa saludable al tiempo que deliciosa.

Las alergias e intolerancias de tipo alimentario han ido en aumento en los últimos años y afectan desde edades cada vez más tempranas. En el caso de los lácteos, la intolerancia, que no ha de confundirse con una alergia, es más frecuente en la sociedad moderna, al no ser capaces de procesar en la digestión, la lactosa que se encuentra en la leche de origen animal.

Esto se traduce en molestias digestivas, náuseas,... que nos llevan a no consumir la leche y buscar otras alternativas. En estos casos, las bebidas vegetales como la soja o la avena pueden ser grandes aliados.

Y es que hablamos de bebidas vegetales enriquecidas y altamente nutritivas, de manera que pueden sustituir a la leche de vaca, sin problemas para la salud.

INTOLERANCIA A LA LACTOSA

La leche es uno de los alimentos más completos que existen. Contiene todos los principios inmediatos: hidratos de carbono, proteínas y grasas (en la desnatada la cantidad de grasa en mucho menor).

La lactosa es el hidrato de carbono predominante en la leche. Para su digestión y utilización por parte del organismo debe ser transformada en componentes más pequeños y para ello se necesita la presencia de un enzima: la lactasa, la cual va disminuyendo con la edad.

Se estima que el 80% de la población mundial (95-100% de los indios americanos, 80-90% de negros, asiáticos y mediterráneos) tienen déficit de lactasa. Es decir, no pueden tomar leche porque les sienta mal, no la pueden digerir y aparecen molestias como dolor y distensión abdominal, gases y diarrea.

ALERGIA A LA PROTEÍNA DE LA LECHE

La caseína es una proteína presente en la leche y representa aproximadamente el 84% de las proteínas lácteas, es decir, está implicada en el mayor número de las alergias a este alimento.

Las personas con alergia a la proteína de la leche presentan, en la mayoría de los casos, molestias gastrointestinales, aunque tampoco son infrecuentes los síntomas respiratorios. En ocasiones, se pueden dar molestias digestivas y respiratorias al mismo tiempo.

LA SOJA

La soja es rica en ácidos grasos poliinsaturados e isoflavonas. Incorporar la soja en la dieta habitual es garantía de salud. La bebida de soja, además de estar deliciosa, es rica en **ÁCIDOS GRASOS OMEGA 3.6.9**, que ayudan en el control del colesterol y los triglicéridos en sangre. Además posee una equilibrada composición en nutrientes, siendo una buena fuente de VITAMINAS del grupo B (**B1, B2, B3, B6** y **ÁCIDO FÓLICO**),

INTOLERANCIA O ALERGIA ¿La solución?

Ya sea por una alergia o por una intolerancia, la solución es eliminar radicalmente de la dieta la lactosa o la proteína de la leche (dependiendo del problema). Esto es, buscar una alternativa a la leche.

No será necesario que te prives de una bebida caliente o fría, con café o cualquier otra infusión. En el mercado hay opciones con los nutrientes que necesitas e igualmente sabrosas.

Si eres alérgico o intolerante a la leche, o simplemente vegetariano, te proponemos una alternativa muy saludable: BEBIDA DE AVENA Y BEBIDA DE SOJA

Las bebidas vegetales, mal llamadas "leches vegetales", son bebidas elaboradas a partir de ingredientes vegetales. Pueden provenir de cereales como la avena o el arroz, de legumbres como la soja, o de frutos secos como las almendras o las avellanas.

Contienen numerosos nutrientes: proteínas, carbohidratos, grasas insaturadas, vitaminas y minerales, destacando en todas ellas la ausencia de colesterol y un perfil de ácidos grasos más saludable que la leche de vaca, ya que poseen mayor cantidad de ácidos grasos insaturados. Además, suelen estar enriquecidas con calcio para prevenir el déficit de este mineral.

BEBIDAS DE SOJA

Las posibilidades de la **SOJA** son numerosas. Existen numerosos estudios que demuestran los beneficios del consumo de esta legumbre para la salud, tanto en hombres como en mujeres. Así, se han constatado sus efectos sobre la reducción del colesterol; su efecto beneficioso sobre los síntomas de la menopausia; su actividad antioxidante, previniendo los procesos típicos del envejecimiento.

BEBIDAS DE AVENA

También la **AVENA** tiene una composición muy equilibrada y puede enriquecerse con **INULINA**, fibra soluble prebiótica, alimento de los probióticos; estimula selectivamente el crecimiento y la actividad de uno o más de los microorganismos beneficiosos para la salud y el bienestar. Además, la inulina favorece la absorción del calcio.

La bebida de avena tiene un perfil graso más saludable que la leche de vaca. La bebida de avena posee una cantidad mayor de ácidos grasos insaturados que la leche de vaca, por lo que presenta un perfil de ácidos grasos más saludable y te ayuda a prevenir el colesterol.

LA AVENA

La avena es un cereal completo y equilibrado. Es rica en proteínas vegetales, ácidos grasos insaturados y vitaminas del grupo B, sobre todo, **B1** o tiamina. También contiene minerales como el **FÓSFORO**, **MAGNESIO**, **CALCIO** y **HIERRO**. Además, es un buen regulador del sistema nervioso.

Dietavena *tetrabrik*