# TODOS HABLAN DE OMEGAS PERO ¿SABES QUE SON?

**Los "omegas" están en boga y no se habla de otra cosa que de productos enriquecidos con "Omega 3-6-9". Pero...¿realmente sabes lo que son? ¿conoces sus beneficios? Conocer las bases de una buena alimentación es importante y, cuanto mejor nos alimentemos desde las edades más tempranas mejor será nuestra salud y mayor la esperanza de vida.**

El abanico de productos que incluyen omegas en su composición es cada vez más amplio: lácteos, margarinas, alimentación infantil,... ¡incluso en cosmética capilar! Los estudios realizados acerca de alimentos enriquecidos con estos ingredientes nos indican que son buenos para la salud. Y al serlo, los consumimos sin pensarlo pero ¿realmente los conocemos?

La nutrición está muy relacionada con el **cuidado y mantenimiento de la salud** e **incluso** con la reparación de los daños sufridos **después de una enfermedad.**

**Hipócrates**, padre de la Medicina, decía: *"Que el alimento sea tu mejor medicina".*

## LECCIÓN 1 ¿QUÉ ES UN ALIMENTO?

Entendemos por alimento toda sustancia sólida o líquida que se ingiere y que aporta una serie de nutrientes imprescindibles para poder vivir. Estos nutrientes, según se necesiten en mayor o menor cantidad, se dividen en **macronutrientes** (hidratos de carbono o azúcares, proteínas y lípidos o grasas) y **micronutrientes** (vitaminas y minerales).

## Los lípidos o grasas: macronutrientes esenciales

En contra de lo que mucha gente piensa, **la grasa es un nutriente esencial** e imprescindible para la vida. La cantidad y, sobre todo, el tipo de grasa en la dieta, es lo que va a determinar su beneficio o perjuicio para la salud.

Las grasas de los alimentos **están constituidas por triglicéridos**, compuestos por tres ácidos grasos unidos a una molécula de glicerol.

- **Saturados,** normalmente sólidos a temperatura ambiente (grasas).
- **Insaturados,** que a su vez pueden ser monoinsaturados o poliinsaturados, y son líquidos a temperatura ambiente (aceites).

## LOS "FAMOSOS" OMEGAS. ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES

En los ácidos grasos saturados, las uniones o enlaces entre los carbonos (C) son sencillas (-C-C-), mientras que en los ácidos grasos insaturados existen uno o más dobles enlaces (-C=C-).

- **Ácidos grasos monoinsaturados:** Son aquellos que tienen un único doble enlace en su molécula como, por ejemplo, **el ácido oleico** presente en el **aceite de oliva.**
- **Ácidos grasos poliinsaturados:** Son aquellos que tienen dos o más dobles enlaces.

## EPA Y DHA, ESENCIALES EN TU DIETA

Algunos ácidos grasos omega-3 y omega-6 como el ácido alfa linolénico y el ácido linoleico no pueden ser sintetizados por el organismo humano y únicamente se obtienen a través de la dieta, por lo que se denominan **ácidos grasos esenciales**. Algunos complementos alimenticios pueden ayudarte a obtener ese aporte de ácidos grasos esenciales que necesitas para una dieta sana, completa y equilibrada.

**Los ácidos grasos omega 3** más importantes desde el punto de vista nutricional son el **EPA** (eicosapentaenoico) y el **DHA** (docosahexaenoico), presentes en los pescados grasos (pescado azul), mariscos y aceites marinos.

*En nuestra sociedad, se está abandonando el patrón de Dieta Mediterránea, en el que juega un papel importante la ingesta de pescado. Comemos poca cantidad, por lo que puede ser conveniente **tomar suplementos de los ácidos grasos EPA Y DHA** para mantener el funcionamiento adecuado de los órganos del cuerpo.*

En la ingesta de grasas y de ácidos grasos, la **Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda** (reunión en Ginebra, 2008):

- Del **15 al 30-35%** de la energía ingerida debe ser en forma de grasa (un 10% como máximo de ácidos grasos saturados; 6-11% ácidos grasos poliinsaturados; 10-15% monoinsaturados).
- La ingesta de **entre 250 mg y 2 g de ácidos grasos omega 3** (EPA Y DHA) tiene un efecto importante en la **prevención de enfermedades cardiovasculares** y de otras enfermedades inflamatorias.

## GRANDES BENEFICIOS PARA TU SALUD

**Los efectos beneficiosos del DHA y EPA** se describieron por primera vez en los esquimales de Groenlandia, los cuales consumían una dieta alta en pescado y tenían porcentajes bajos de enfermedad coronaria, asma, diabetes mellitus tipo 1 y esclerosis múltiple. Desde entonces se han realizado numerosos estudios, ampliándose los efectos beneficiosos de los ácidos grasos omega-3 en el organismo:

- El **corazón y el sistema circulatorio.** Los ácidos grasos omega 3 regulan los niveles de colesterol y triglicéridos.
- Los ojos y el cerebro del niño: son imprescindibles para la **maduración de su sistema visual** y su **desarrollo cerebral.**
- Los ojos de los adultos: **previenen el desarrollo de alteraciones** asociadas con la edad.
- La boca: mantienen las **encías sanas.**
- El **sistema inmunitario:** potencian sus efectos.
- **Mejoran el rendimiento en el deporte.**
- Favorecen el **desarrollo del sistema nervioso** del feto, en el caso de las embarazadas.

# MAS ALLÁ DEL CULTO AL CUERPO

**Cada vez son más las personas que se deciden por la actividad física, ya sea en el gimnasio, en un deporte federado o por libre. Nos gusta "gustarnos" cuando nos miramos al espejo y, por supuesto, gustar a los demás. Pero más allá del culto al cuerpo, el deporte practicado durante todo el año tiene una gran relevancia para nuestra salud y calidad de vida.**

Alcanzar la codiciada "eterna juventud" no es un gran secreto. Y si existen dos puntos clave que inciden en un buen estado de salud y una óptima calidad de vida, ésos son: una **alimentación natural equilibrada** y **ejercicio físico**.

Existen dos frases muy conocidas que resumen los beneficios del ejercicio físico en la totalidad del organismo:

***"QUIEN MUEVE LAS PIERNAS MUEVE EL CORAZÓN"***, es decir, el hecho de realizar algún ejercicio mejora la capacidad del sistema cardiovascular, incluido el corazón, motor del cuerpo.

***"MENS SANA IN CORPORE SANO"***. Si nuestro cuerpo está sano, también lo estará nuestra mente. Nuestro cerebro también se beneficia del ejercicio físico.

Por lo tanto, no se trata sólo de tener un aspecto externo más favorable (que también es importante) o de batir records (fundamental en las personas que hacen del deporte su profesión). Se trata de hacer ejercicio como fuente de salud y de prevención de ciertos factores de riesgo y enfermedades.

## BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO

De forma global, el ejercicio mantiene los órganos internos en forma y **retrasa el proceso natural del envejecimiento**. En particular:

- **Para la mente:** el ejercicio disminuye la ansiedad, el estrés y la depresión.
- **Para el aparato circulatorio:** el entrenamiento disminuye la tensión arterial y el pulso. Además, el ejercicio reduce el efecto de la sal sobre la presión arterial. También mejora la capacidad del flujo sanguíneo. Todo ello implica que nuestro corazón trabaja menos. También disminuye el colesterol total y aumenta el colesterol bueno (HDL).
- **Para los huesos y los músculos:** Se ha comprobado que el ejercicio realizado de manera regular aumenta la masa ósea al mismo nivel que el envejecimiento hace perderla (un 1% al año); es decir, previene la osteoporosis. También retarda la atrofia muscular.
- **Para el sistema respiratorio:** un entrenamiento regular y continuado beneficia la oxigenación y, por tanto, aumenta la capacidad para realizar ejercicio.
- **Para el sistema inmunológico:** mover el cuerpo de forma moderada mejora el sistema de defensa del organismo.
- **Para el sistema endocrinometabólico:** el ejercicio disminuye la resistencia a la insulina previniendo la aparición de diabetes y mejorándola, si ya existe. También permite el mantenimiento del peso corporal evitando la aparición de sobrepeso y/u obesidad, y si ya existe un exceso de peso, el ejercicio físico ayuda a eliminar la grasa en exceso.

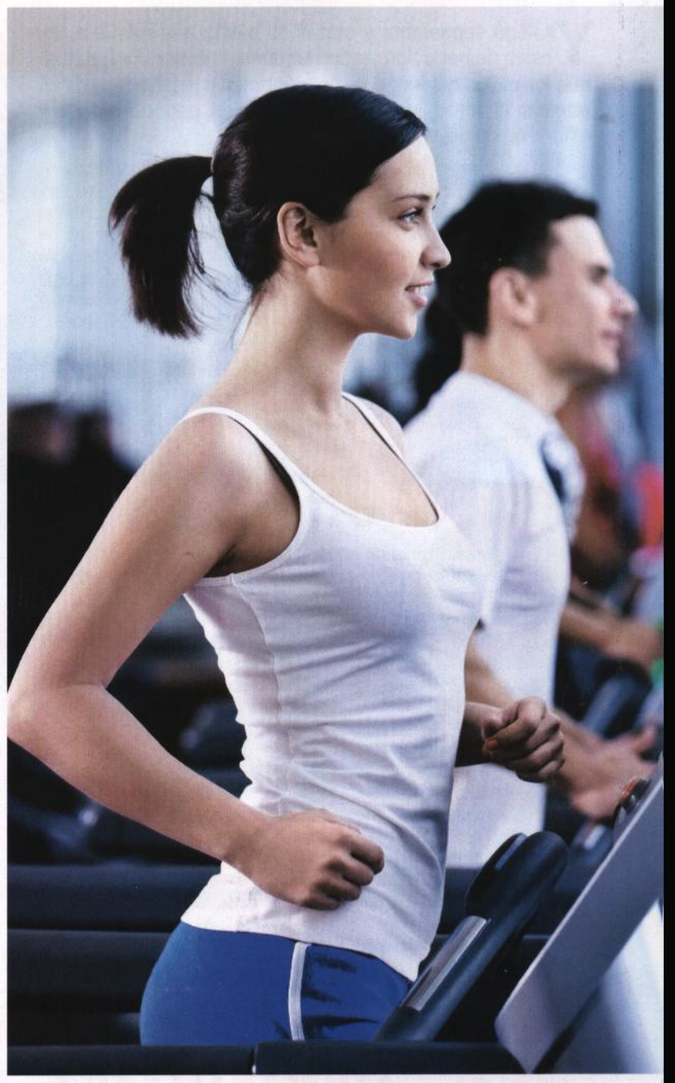
## BUSCA TU "TRAJE A MEDIDA"

Como norma, el ejercicio debe estar adaptado a cada persona. Podemos decir que al igual que las dietas de control de peso deben ser personalizadas, también el ejercicio físico debe adaptarse a la edad y condición de cada uno. En principio, se recomienda el ejercicio aeróbico, es decir, debe abarcar grandes grupos musculares y ser de tipo dinámico: caminar, nadar, bailar,... pero también se puede jugar al fútbol o al baloncesto, si nos encontramos en mejor forma.

La mayor parte de la población es consciente de los beneficios de la actividad física para la salud. Sin embargo, las estadísticas sobre el sedentarismo son desalentadoras: **un 40% de la población española lleva una vida sedentaria**, siendo mayor en las mujeres.

*¿ Sabías que...?*

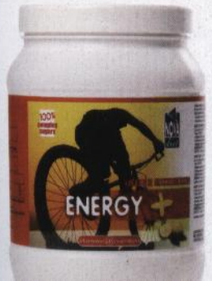
En 2010 se publicó un artículo cuyo titular era: "España, líder europeo en obesidad y sedentarismo infantil"



## POR UNA *VIDA MÁS ACTIVA*

Una vez comprendida la gran importancia que tiene llevar una vida lo más activa posible, te damos algunos consejos para llevarlo a la práctica:

- Sube las escaleras en vez de utilizar el ascensor.
- Utiliza menos el coche, aparca en un lugar más alejado al de tu destino para poder caminar un poco.
- Si permaneces mucho tiempo sentado, estira las piernas y los músculos de vez en cuando.
- Para hablar por teléfono, hazlo de pie en vez de sentado, realizando algún pequeño movimiento.
- Date un paseo, al menos de 20 minutos diarios, tratando de acelerar el paso progresivamente.
- Las personas que practican deporte, ya sean profesionales o aficionados, a menudo, tienen unas necesidades nutricionales aumentadas. **AYÚDATE** de complementos que puedan aportarte ese **extra de energía** que necesitas o esos nutrientes que le faltan a tu dieta para un **mejor rendimiento**.




*Los **HIDRATOS DE CARBONO** complejos son una buena fuente de energía gradual, que permite que la fatiga aparezca más tarde y mejore la resistencia. Combinados con **OCTACOSANOL** optimizan el rendimiento en la prácti-*

*Aporte de **PROTEÍNAS** de 4 fuentes diferentes y aminoácidos, ideal en el desarrollo muscular, limitando la formación de grasa. También recomendado en dietas de control de peso, siempre junto con medidas dietéticas y bajo la supervisión de un profe-*

# JET LAG... CON EL HORARIO A CUESTAS

**Ya llegó septiembre y con él, la vuelta a la rutina, a los viajes de negocios y a los cambios horarios. Es habitual que los ciclos de sueño se descontrolen y resulte más difícil retomar el ritmo, una vez terminado el periodo estival y esos días de asueto.**

Se dice que tenemos un reloj interno o reloj biológico que nos avisa de cuándo ha llegado la hora de dormir y del momento de despertarnos. Ese reloj requiere un mantenimiento adecuado y controla las funciones de nuestro organismo, según nuestro ritmo diario. En determinados momentos de nuestra vida, se hace necesaria una pausa dentro de la rutina y disfrutamos de las ansiadas vacaciones. Un tiempo propicio para emprender viajes de larga distancia, que necesitan de un pequeño proceso de adaptación del cuerpo y volver a poner en hora nuestra maquinaria interna. A la vuelta, hemos de regresar a nuestra programación habitual, lo cual requiere una pequeña adaptación, en la que podemos sentirnos sin energía, fatigados físicamente, a un nivel bajo de rendimiento, alicaídos e incluso algo desorientados.

## ¿SABES LO QUE SIGNIFICA **JET LAG**?

El Jet Lag, también conocido como el Síndrome del Cambio de Franjas Horarias, se manifiesta como una sensación de cansancio y otros síntomas como la desatención, confusión, falta de memoria, irritabilidad, apatía,...
Se produce por la alteración del ciclo habitual de noche – día que descontrola ese reloj interno, por el que se rigen muchas de las funciones del organismo. Y es que el sueño es imprescindible para la vida, igual que el agua o el alimento, hasta tal punto, que la ausencia total de sueño conduciría a la muerte. Una de las teorías más aceptadas en la investigación del sueño, dice que dormimos para recuperarnos.

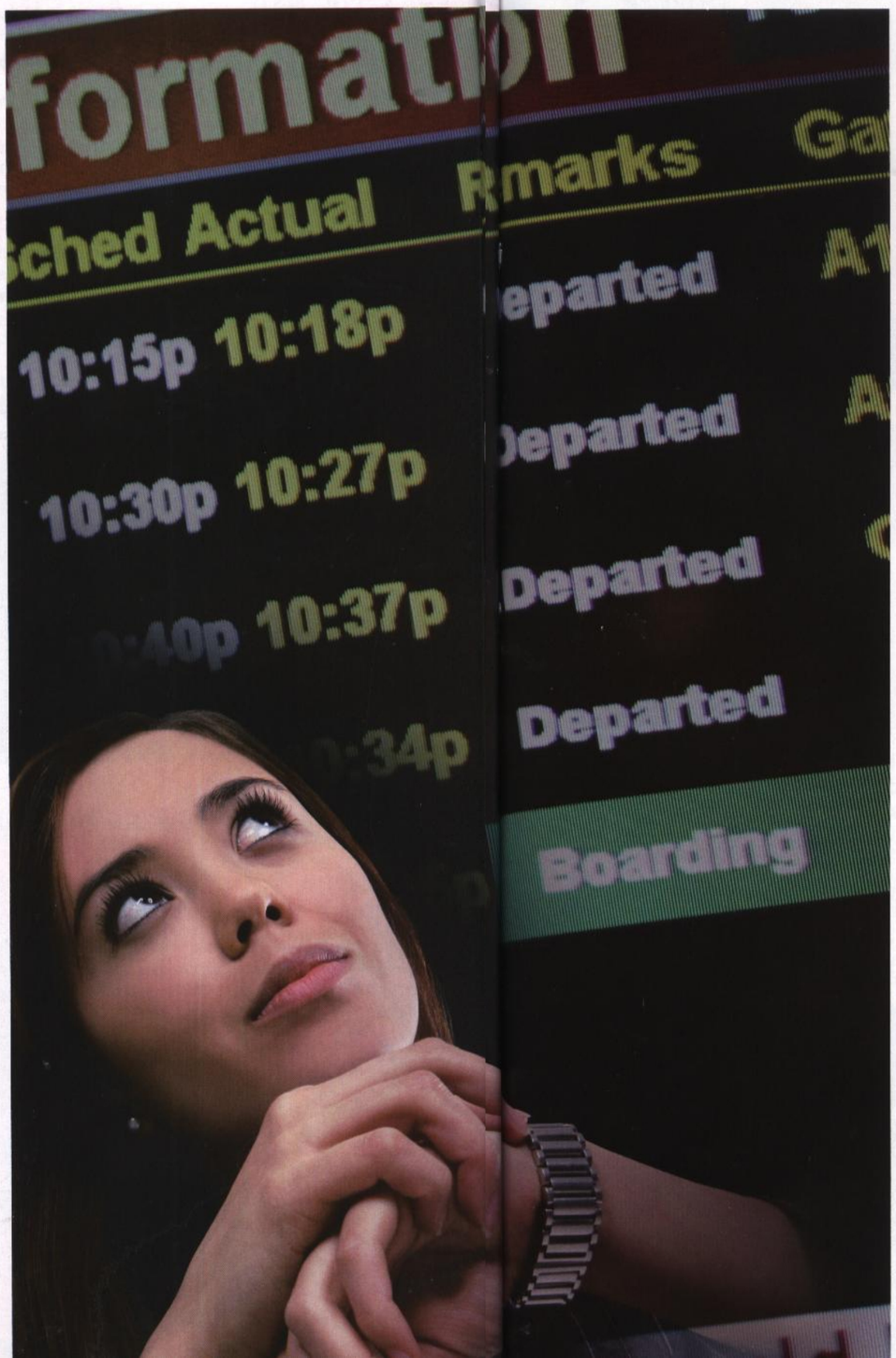
Y volviendo a las causas y efectos del Jet Lag, se ha comprobado que un viaje hacia el oeste afectará de forma más leve a nuestro cuerpo que uno hacia el este, ya que supone hacerlo en sentido contrario a nuestro reloj fisiológico. A esto, la NASA estima que sería necesaria una hora de recuperación por cada franja horaria traspasada, para ser capaces de volver a la normalidad y a unos niveles de energía aceptables. De ahí que para una diferencia horaria de seis horas, serían necesarios seis días para volver a la normalidad.

Además, no hay que olvidar que este desajuste y la fatiga que produce, hace al viajero más susceptible a las infecciones, disminuyendo sus defensas naturales.

## SIGUE EL RITMO *CIRCADIANO*

Ese ritmo vital del que venimos hablando y que seguimos sin ser conscientes de ello, es lo que se conoce como "ritmo circadiano" o "ciclo circadiano". Son funciones que se repiten regularmente o con cierta periodicidad: síntesis de una hormona, la digestión, el sueño,... y que duran aproximadamente un ciclo de 24 horas. Estos ritmos están regulados por relojes internos, cuya complejidad varía en función del organismo y, su ejemplo más representativo es el **CICLO SUEÑO – VIGILIA**.
En los adultos sanos el ritmo sueño – vigilia ocupa un periodo de 24 horas. La especie humana es diurna por excelencia y su reloj interno se pone en hora diariamente, ajustándose con la luz y la oscuridad. Por ello, estamos despiertos (en estado de vigilia) unas 16 horas y dormimos 8 horas, aunque la duración del sueño varía con la edad y según las necesidades de cada uno. Este reloj biológico interno nos





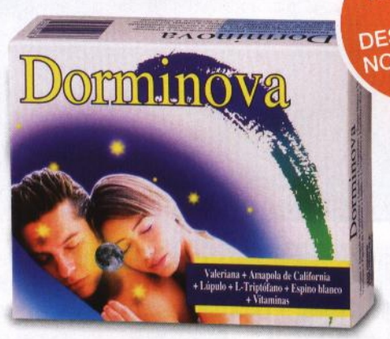

## *MELATONINA,*

### LA PILA DE NUESTRO RELOJ

El complejo mecanismo que nos permite dormir y estar despiertos, se ubica en una zona del cerebro, concretamente se trata de la glándula pineal. Ésta está situada en el hipotálamo y libera por las noches una hormona llamada **MELATONINA**.
La síntesis de esta hormona viene determinada por la cantidad de luz que perciben los ojos. Cuando se pone el sol, los ojos perciben la oscuridad y alertan al hipotálamo para que comience la liberación de melatonina, lo que favorece el sueño.
Por el contrario, cuando los ojos perciben la luz del sol, le dicen al hipotálamo que detenga la producción de la hormona.

**Melatonova** *cápsulas*

FACILITA EL DESCANSO NOCTURNO




**Dorminova** *cápsulas*

## CON EL SUEÑO **"CAMBIADO"**

*Existen varias circunstancias que pueden alterar nuestro reloj biológico:*

- Los trabajos a turnos: las personas que trabajan en horarios de noche sufren trastornos en su ciclo de sueño nocturno.
- El sueño retrasado: se produce cuando una persona adelanta sus fases del ciclo sueño-vigilia. Los horarios de dormir y despertarse son coherentes aunque se retrasan.
- Jet-lag o la desincronización del reloj biológico, en viajes a países situados en otras franjas horarias. El hipotálamo no es capaz de reajustar su calendario de forma instantánea, necesitando un periodo de adaptación.

*Para un sueño correcto:*

- Te pueden ayudar complementos alimenticios ricos en **MELATONINA**. Esta hormona regula los ciclos del sueño-vigilia, ayudando al proceso de adaptación de los cambios horarios.