

## Actualidad y futuro de los fármacos para la obesidad



123rf Limited@serezniy

RECOMENDADO POR	MI PEDIATRA	COSMÉTICA	LA DOCTORA RESPONDE
<b>5</b>   Cómo cuidar la línea de manera natural	<b>10</b>   Adolescentes: ¿impulsivos o incomprensidos?	<b>12</b>   Comparando jabones y champús sólidos	<b>16</b>   Qué comer y qué evitar para bajar el colesterol

**0% perfume. 100% cuidado.**

Protege y cuida tu piel y cuero cabelludo sensibles con nuestros productos sin perfume cuidadosamente desarrollados.

ESTABLISHED  
EST. 1972  
IN COPENHAGEN



# Actualidad y futuro de los fármacos para la obesidad

La pérdida de peso siempre ha sido un objetivo complejo de conseguir. Aunque sabemos que mantener nuestra composición corporal en valores adecuados es muy importante para la salud, no es una tarea fácil, menos en nuestros tiempos modernos. Vivimos en un **contexto obesogénico**, es decir, que favorece la obesidad y los trastornos metabólicos tanto por la **cantidad y variedad de calorías vacías** que tenemos a nuestra disposición como por el **estilo de vida poco activo** al que estamos abocados. Esta situación en la que vivimos es bastante antinatural y nuestro organismo no está diseñado para los excesos.

La mayor parte de nosotros tiene un metabolismo ahorrador, es decir, se ha adaptado a lo largo de los años a la escasez de alimentos, siendo muy eficiente en almacenar energía en forma de grasa corporal. Esto en tiempos pasados nos protegía, puesto que aumentaba las posibilidades de sobrevivir en un entorno en el que costaba mucho trabajo físico conseguir la comida. Pero ahora eso no es así y para más "inri" el desarrollo de nuestras sociedades industriales ha conllevado una gran disponibilidad de alimentos que, no sería un problema, de no ser porque gran parte de ellos son **ultraprocesados** y con un **elevado contenido calórico**.

Sabemos que una fruta o unos frutos secos entre horas son opciones saludables y muy adecuadas, tanto para mantener el peso cor-



123rf Limited@andreyopov

poral como para mejorar nuestro bienestar, sin embargo, la mayoría de las veces y para muchas personas es más fácil tomar una bollería, unas galletas o un snack procesado lleno de azúcares o sal y grasas no tan saludables. A nuestro organismo le gusta comer, le gustan las calorías, los azúcares, lo graso y la sal puesto que eso significa densidad de calorías y eso en el pasado era bueno, pero no ahora. Claro está que en el pasado no había alimentos procesados tan calóricos, grasos o azucarados. Si nuestro cerebro tiene esas conexiones de placer activadas cuando comemos alimentos altamente palatables, **¿qué podemos hacer para que las tenga también para alimentos altamente saludables?** La respuesta es inevitablemente **reeducar**, entrenando a nuestro cerebro a que en esos momentos en los que comemos alimentos que solo aportan gran cantidad de calorías también podemos tomar otras opciones más

saludables que al final nos reconfortarán también puesto que a medio-largo plazo sentiremos todos sus beneficios en nuestra maquinaria, física y psicológicamente. El dilema es **¿cómo hacemos para que la persona con exceso de peso y un metabolismo alterado empiece a perder peso?** Los **cambios de hábitos** son indiscutiblemente necesarios, pero, **¿qué más se puede hacer?**

En este panorama que es más complejo que lo que se puede reflejar en unas líneas, y esta historia no es nueva, a lo largo de los años ha habido supuestas soluciones al problema de la acumulación de grasa corporal sin que realmente fueran la panacea e incluso, en algunos casos, siendo retirados del arsenal terapéutico por sus problemáticos **efectos adversos**, como fue el caso de las **anfetaminas**, potentes estimulantes que inhibían el apetito, limitando la ingesta y activaban el metabolismo. Después llegó



**EDITA:**

CENTIPEDE FILMS, S.L.  
Tel. 93 747 43 19 - 664 32 02 51  
C/ Santa María, 9 1º 2ª  
08172 Sant Cugat del Vallès  
Depósito Legal: B-11964-2020

**TIRADA** 20.000 EJEMPLARES

[www.elbotiquinnatural.com](http://www.elbotiquinnatural.com)  
[elbotiquin@elbotiquinnatural.com](mailto:elbotiquin@elbotiquinnatural.com)

**DIRECTOR**

Enric Urrutia

**REDACCIÓN**

Montse Mulé

**PRODUCCIÓN EDITORIAL**

Oriol Urrutia, Axel Domingo,  
Ariadna Coma

**INFORMÁTICA**

Marcel Graupera  
WIB Consultoría Informática

**DISTRIBUCIÓN**

Alternatur, Asturdiet,  
Centro diet, Dispronat,  
Fitoinnova, Hidfarma,  
La Botica Natural, La Ventana Natural,  
Natur Import, Paudiet

**COLABORADORES**

Núria Alonso, Laura I. Arranz,  
Marta Castells, Montse Escutia,  
Miriam Martínez, Raúl Martínez,  
Pedro Porta

El Botiquín Natural no usa tecnologías de inteligencia artificial como ChatGPT para la creación de contenidos.

El Botiquín Natural no comparte necesariamente las opiniones firmadas e insertadas en sus páginas.

La dirección no se hace responsable de la calidad, procedencia u origen de sus anuncios.

El Botiquín Natural está impreso en papel ExoPress de 55 gr/m2 que cumple las siguientes especificaciones:



Powered by Bio Eco Actual



**SUSCRÍBETE**  
gratis escaneando el código



[elbotiquinnatural.com/suscripcion](http://elbotiquinnatural.com/suscripcion)





el **orlistat**, un inhibidor de las lipasas gástricas y pancreáticas que impedía la digestión y absorción total de las grasas limitando así las calorías absorbidas a través de estos nutrientes. No fue un fármaco diseñado para ayudar a las personas a comer saludable y ligero puesto que era justamente más eficaz tomado con las comidas más grasas.

Es cierto que la solución de **la obesidad es muy compleja** pues una vez se ha instaurado no es solo un exceso de grasa en el organismo que nos haga perder la figura, sino que **la acompañan múltiples alteraciones metabólicas**, como la resistencia a la insulina, que hacen más difícil la pérdida de peso y también nos hacen más propensos a sufrir enfermedades como la diabetes tipo 2, entre otras muchas. Es cierto también que tiene implicaciones en el estilo de vida, dificultando la actividad física, empeorando el sueño y nuestro estado anímico. De manera que, **el abordaje** siempre debe ser desde un punto de vista **multidisciplinar de la mano de un endocrino**, pero también con ayuda de **dietistas-nutricionistas, fisioterapeutas, psicólogos, profesionales de la actividad física**, etc., puesto que esto es lo que realmente será eficaz para solucionar el problema a corto, medio y largo plazo.

En las noticias de los últimos meses se ha hablado mucho de **fármacos** como la **liraglutida** o la **semaglutida**, siendo posicionados como los fármacos más top en cuanto a avance científico en 2023, puesto que la obesidad es un gran desafío sanitario para el que después de mu-

**La obesidad tiene implicaciones en el estilo de vida, dificultando la actividad física, empeorando el sueño y nuestro estado anímico**

#### Fuentes:

- » <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36927378/>
- » <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36044100/>
- » <https://www.elmundo.es/ciencia-y-salud/salud/2023/12/27/658c2d6821efa03f2a8b457e.html>
- » <https://www.economista.es/salud/noticias/12600199/12/23/ozempic-el-medicamento-para-la-diabetes-que-mas-factura-en-las-farmacias-espanolas.html>
- » <https://www.bbc.com/mundo/articulos/cp3de3dkjpxo>
- » <https://www.elmundo.es/yodona/actualidad/2023/12/03/655b2565e85ecedd6e8b45a9.html>



123rf Limited@maksymiv

chísimos años no ha habido grandes progresos en el descubrimiento de terapias seguras y efectivas. Por eso la aprobación de los miméticos, el receptor del péptido similar al glucagón tipo 1 (GLP-1R) o análogos del GLP-1, liraglutida y semaglutida, para la obesidad generó y genera un entusiasmo considerable. Además, también sus mecanismos de acción generan cierta emoción puesto que **son fármacos que imitan a las hormonas** que de forma natural nos hacen sentirnos saciados después de comer. Como con todos los fármacos existen **efectos adversos**, los más graves y frecuentes son **retinopatía y pancreatitis aguda** y los más habituales y leves son las **náuseas, los vómitos y las hipoglucemias** que, curiosamente pueden llevar al paciente a tener apetencia repentina por alimentos muy dulces.

Aunque su indicación inicial fue el tratamiento de la diabetes asociada a obesidad, posteriormente se ha aplicado en personas con obesidad no diabéticas. Estos fármacos generan una situación metabólica en la que tenemos menos apetito y esto nos ayuda a adelgazar. La semaglutida, por ejemplo, puede producir una reducción del 15% del peso total, un porcentaje que no se había alcanzado nunca con medicamentos, y estos fármacos reducen el riesgo cardiovascular, aunque este hecho está todavía en estudio para confirmar que se produce en personas obesas sin diabetes. Estos fármacos han preparado el camino para la aplicación de **tirzepatida**, una sustancia que regula los niveles de insulina y actúa sobre las áreas del cerebro que

controlan el hambre y el apetito, aprobada ya para el tratamiento de la diabetes mellitus tipo 2 y que ha demostrado en recientes estudios que permite bajar hasta un 21% el peso corporal.

Las revisiones más recientes sobre el uso y beneficios de estos fármacos indican que para todas las indicaciones, la terapia basada en análogos del GLP-1 tiene sus limitaciones, como la existencia de personas que no responden al tratamiento, la meseta de respuesta (o estancamiento en la respuesta) y los efectos gastrointestinales adversos que, a pesar de la posibilidad de escalar la dosis, puede limitar adherencia al tratamiento, especialmente cuando se requiere una dosis más alta empleado. Finalmente, se apunta a que debe ser un tratamiento continuo para mantener los beneficios porque, después de todo, tanto la obesidad como la diabetes son enfermedades crónicas, sin embargo, aquí aparece **unos de los aspectos clave de la cuestión sobre el uso de estos fármacos y es que deben acompañarse con dieta y ejercicio** para que el fármaco sea una ayuda limitada durante un tiempo y después la persona pueda mantener el peso perdido e incluso seguir perdiendo. **Sin un acompañamiento multidisciplinar para que el paciente pueda cambiar de hábitos es realmente difícil revertir de forma eficaz y duradera las implicaciones de la obesidad.** ■

## Collagen Pro Factors, de Viridian



El colágeno es la principal proteína estructural de piel, cabello, uñas, ligamentos y tendones, pero ¿sabías que, cuando se consume en la dieta, nuestro cuerpo no puede absorber el colágeno en su forma completa? El colágeno se descompone en aminoácidos individuales antes de ser reconstruido y utilizado en el cuerpo.

Collagen Pro Factors de Viridian es un complejo avanzado a base de plantas que proporciona los 18 aminoácidos clave en la proporción precisa que se encuentra en el colágeno humano tipo 1, listos para ser absorbidos. Comenzando con maíz natural no transgénico, un proceso de fermentación crea la combinación exacta de aminoácidos en una forma vegana sin fuentes animales. El proceso único también garantiza un polvo soluble, lo que hace que sea fácil de disolver en agua y bebidas frías.

Se estima que la producción de colágeno se ralentiza a partir de los 30 años y el 50% se pierde a los 50 años. Collagen Pro Factors es una formulación precisa de aminoácidos clave, además de una cepa única de bacterias amigables y vitamina C para proporcionar los componentes básicos necesarios y el apoyo para la producción normal de colágeno.

#### Marca:

Viridian

#### Distribución:

Alternatur S.L.  
www.alternatur.es

#### Recomendado por





# Cosmética específica para el hombre

Muchas de las pautas a seguir para cuidar de nuestra piel no entienden de género y son iguales para hombres y mujeres. Todos nos beneficiamos de tener unos buenos hábitos como son nutrirnos con una alimentación sana, en su mayor parte vegetal, practicar ejercicio moderado regularmente, y mantener el estrés controlado con técnicas variadas de relajación. Cuando nos cuidamos física y emocionalmente esto se refleja en la cara y en todo el cuerpo.



123rf Limited@yuriiyarema

Pero es una realidad que la piel del hombre es a menudo más gruesa, produce más sebo y tiene más vello, por lo que necesita una buena limpieza, más profunda, para evitar granos y pelos enquistados, hidratación extra que penetre y mantenga la función barrera de la piel, y cuidados específicos para el afeitado y para después del afeitado, para evitar irritaciones.

Otra actividad en principio beneficiosa que afecta a todos, pero aún más a los hombres es el pasar mucho tiempo al aire libre. Ya sea

por el tipo de trabajo o al practicar deporte, la piel está muy expuesta a las inclemencias del tiempo, no solo al frío o al viento, sino que a menudo es el exceso de sol el que castiga y envejece la piel. La piel sana y nutrida con una buena crema es la base. Y un protector solar puede ser necesario. Este debe ser amigable con los océanos, respetuoso con los corales y, en general, con el ecosistema marino, sin nanopartículas, que van a parar al mar, por lo que la cosmética natural certificada será, por supuesto, la de elección.

Los productos de cosmética natural certificada son nuestra elección para el cuidado de la piel, tanto para su limpieza, tonificación e hidratación como para el cuidado para y después del afeitado. Así, evitamos los ingredientes dudosos o claramente perjudiciales que a menudo aparecen entre los ingredientes de otro tipo de cosmética, la llamada convencional. Sabemos

que los “disruptores endocrinos”, estas sustancias químicas presentes en muchos productos que desencadenan graves problemas de salud al descontrolar el sistema endocrino del usuario, provocan desequilibrios hormonales, infertilidad, aumentan el riesgo de ciertos tipos de cáncer, obesidad, de desarrollar resistencia a la insulina, entre otros. La compra de productos cosméticos, al ser productos de uso diario, requiere que estemos bien informados ya que se aplican una y otra vez, día tras día, y la absorción es inmediata a través de la piel.

## Tres ingredientes excelentes: aceite de argán, manteca de karité y áloe vera

El **aceite de argán** es rico en ácidos grasos esenciales, vitamina E y antioxidantes, es un ingrediente valioso en cosmética natural certificada por sus beneficios para la piel y el cabello. Hidrata la piel en pro-

fundidad, suaviza y protege del daño de los radicales libres y mejora las dermatitis e irritaciones.

La **manteca de karité** se utiliza en cosmética natural por sus propiedades nutritivas y reparadoras ampliamente reconocidas por su gran eficacia en el cuidado de la piel frente a las agresiones climatológicas. Contiene vitaminas A y E que promueven la regeneración de las células, evitando su envejecimiento. Calma y alivia la piel seca, irritada o inflamada.

El **áloe vera** tiene múltiples propiedades beneficiosas para el cuidado de la piel y el cabello. Hidratación profunda, alivia la picazón, reduce la inflamación producida por las quemaduras solares, por picaduras de insectos, ayuda a cicatrizar pequeñas heridas, es antibacteriano, por lo que mejora el acné, y combate los radicales libres con sus antioxidantes. ■

## El aceite de argán es un ingrediente valioso en cosmética natural certificada por sus beneficios para la piel y el cabello



## Nueva línea para hombre. Rostro, cabello y barba.

Especialmente formulada para satisfacer las necesidades naturales de las pieles masculinas.

Con extracto botánico activo ecológico: Hojas de siempreviva, de olivo y aloe vera.



Importado y distribuido por:



# Cómo cuidar la línea de manera natural

Mantener un peso saludable va más allá de las apariencias. La clave está en el equilibrio, y **adoptar hábitos de vida saludable** es la base para lograr un **bienestar físico y mental** y un estilo de vida lleno de vitalidad. A continuación, algunos consejos.

## 1. Aprende a comer saludable

Sigue una **alimentación variada y equilibrada**, aprovechando los alimentos de temporada. Evita alimentos ultraprocesados, refrescos, bollería y alcohol, y procura una **abundancia de frutas, verduras y hortalizas ecológicas** en tus menús. Incluye granos ricos en carbohidratos complejos, como cereales integrales y sin refinar.

Añade **proteínas de calidad**, como legumbres (garbanzos, lentejas, alubias...) y proteínas vegetales como el tofu, el seitán o el tempeh, además de alimentos ricos en **ácidos grasos esenciales**, como semillas, frutos secos y aceite de oliva virgen extra. Puedes recurrir al consejo profesional de un nutricionista para



123rf Limited@milkos

conseguir una dieta adaptada a tus necesidades.

Comer sano no solo implica ingerir alimentos de calidad, sino también tiene relación con el modo en qué lo hacemos. **Planifica tus comidas** y respeta los horarios. Se recomienda hacer **5 comidas al día** para distribuir la energía que el cuerpo necesita a lo largo de la jornada y así evitar el picoteo entre horas.

Al comer, **tómate tu tiempo y mastica correctamente**. Esto favorece la digestión y ayuda a saciarnos antes, puesto que nuestro cerebro asimilará con tiempo lo que estamos ingiriendo. Asimismo, recuerda **hidratarte correctamente**.

## 2. Mantente activo

Un estilo de vida saludable implica también un estilo de vida física-

mente activo. **Incluye la actividad física en tu rutina diaria** y realiza ejercicio físico moderado unos 30 minutos al día.

Asimismo, reducir el tiempo de las actividades sedentarias (mirar la televisión y las redes sociales, jugar a videojuegos, etc.) y sustituirlas por **actividades al aire libre**, como salir a pasear, no solo te ayudará a sentirte con más energía, sino que también mejorará tu estado de ánimo.

## 3. Procura un buen descanso

Tan importante es mantenerse activo como descansar correctamente. Para procurar un **descanso reparador**, trata de ir a dormir todas las noches a la misma hora, en una habitación oscura y bien ventilada. También es recomendable evitar las pantallas antes de ir a dormir y procurar cenas ligeras. ■

## Te recomendamos...

### Tu Plan 3, de Laboratorios Ynsadiet

Descubre una nueva forma de alcanzar tus objetivos de peso de manera saludable y efectiva con **Tu Plan 3** de Laboratorios Ynsadiet.



#### 1. DRENA

A base de kombucha con zarzaparrilla, schisandra, ortosifón y cola de caballo, contribuye a la depuración y diuresis.



#### 2. DETOX

Con alcachofa, abedul, achicoria, chlorella y colina contribuye a los procesos de detoxificación.



#### 3. BURNER

Elaborado a base de kombucha con vid roja, coleus y cromo, contribuye a controlar el peso corporal.



Pregunta al especialista de nuestra tienda para un asesoramiento personalizado

**Adoptar hábitos de vida saludable es la base para lograr un bienestar físico y mental**

Descubre tu mejor versión

# TU PLAN 3



Plan integral de 20 días para recuperar tu figura ideal





**Pedro Porta,**  
Empresario, Sector Complementos  
Alimenticios y Alimentación BIO

## Alimentación consciente

Hace unos meses tuve la oportunidad de asistir a una videoconferencia de Gema Martíz en la que, utilizando la psicología inversa, hacía despertar la conciencia sobre lo que no hay que hacer para tener una alimentación sana y responsable. Decía que los cinco pasos infalibles para destruir nuestra salud eran: 1) Comer varias veces al día productos ultraprocesados. 2) Que todos los productos sean muy refinados con un alto aporte calórico y un bajo aporte nutricional. 3) Comer muy deprisa y viendo la tele o el ordenador, comer de cualquier forma y en cualquier lugar. 4) Llenarse hasta los topes a reventar. 5) Tener la despensa repleta de todo lo anterior que “nos guste”.

Una vez que hemos reflexionado sobre lo que está bien o mal, seamos conscientes del nivel en el que estamos y así podremos avanzar hacia una alimentación más saludable como eje de una vida más sana. Sabemos que nos rodea un entorno que no es demasiado favorable y que la industria de la alimentación o el ocio e incluso el sistema educativo, aún no tiene como objetivo que aprendamos a cuidarnos más y mejor sin que ello nos impida disfrutar de una vida amable y divertida, que es como muchas veces nos presentan muchos productos poco saludables.

Si lo ponemos en positivo, aprendamos a utilizar productos naturales, integrales, ecológicos y si son de cercanía mejor. Lea las etiquetas y la letra pequeña de los productos. No abandone el realizar ejercicio moderado y regular y, si es posible, en contacto con la naturaleza. No camine por la calle con la cara pegada a un móvil o aislándose del entorno con unos cascos. Cultive las relaciones sociales reales más allá de las virtuales. ¡Aprenda a utilizar la conciencia con conciencia! ■



**Raúl Martínez,**  
Dietista-Nutricionista, biólogo  
raul.mgarc@gmail.com

# Gota, enfermedad de reyes

La gota, de antiguo conocida como ‘enfermedad de reyes’, sigue estrechamente relacionada hoy en día con los excesos. La artritis gotosa, enfermedad inflamatoria conocida comúnmente como gota, es una forma de artritis dolorosa que se caracteriza por la acumulación de cristales de ácido úrico en las articulaciones y los tejidos circundantes. Este depósito provoca su inflamación, que evoluciona con enrojecimiento, calor y dolor extremadamente agudo de la zona afectada. Los ataques de gota, si no se tratan adecuadamente, conducen casi siempre a daños permanentes en las articulaciones afectadas. La articulación que más frecuentemente la sufre es la base del dedo gordo del pie, pero no es infrecuente que se vean afectadas otras articulaciones como el tobillo, la rodilla, el codo o la muñeca.

El ácido úrico es un producto del metabolismo de moléculas químicas llamadas purinas, un desecho normal que el cuerpo produce cuando las descompone. Las purinas son sintetizadas de natural por el organismo y obtenidas vía alimentos donde también se encuentran. Forman parte del ADN, e intervienen en procesos del metabolismo celular como la síntesis de las proteínas, la transcripción genética y la replicación del material genético.

En condiciones normales, una vez formado, el ácido úrico se elimina por los riñones a través de la orina. Pero en condiciones anómalas, cuando el organismo produce demasiado ácido úrico o los riñones no son capaces de eliminarlo de forma eficaz, se va concentrando en el torrente sanguíneo y se difunde a tejidos y articulaciones, dando lugar a crisis de gota que pueden durar desde apenas unas horas a varios días.

**En condiciones normales, una vez formado, el ácido úrico se elimina por los riñones a través de la orina**



123rf Limited@adulho

Las causas por las que se origina la gota son variadas. Puede aparecer por llevar una dieta rica en purinas, por factores genéticos, por padecer problemas renales, por obesidad, por consumo excesivo de alcohol o de medicamentos. Una dieta rica en purinas es aquella basada en alimentos que las contienen en abundancia, como las carnes rojas, los mariscos, las vísceras, la cerveza y las bebidas azucaradas. Consumir en cantidad estos alimentos garantiza un aumento de los niveles de ácido úrico en la sangre. El factor genético, la predisposición genética, es un factor importante a tener en cuenta, ya que los antecedentes familiares de la enfermedad aumentan el riesgo de desarrollarla y padecerla. Sufrir problemas renales o enfermedades que afectan la función renal, como la insuficiencia, posibilita niveles elevados de ácido úrico en la sangre, debido a que los riñones desempeñan un papel decisivo en la eliminación del ácido úrico. La obesidad se considera un factor de alto riesgo porque contribuye a su desarrollo.

Dos factores propician la aparición de gota, el consumo excesivo de alcohol y el uso de medicamentos. Consumir alcohol en exceso, en particular cerveza y bebidas alcohólicas destiladas, aumenta el riesgo de padecerla. El alcohol es desencadenante de las crisis de gota. Cuando ingerimos alcohol, los riñones se dedican a eliminarlo, posponiendo su acción sobre el ácido úrico, permitiendo que se acumule en tejidos y articulaciones. La cerveza es especialmente rica en purinas y especialmente mala para la gota.

Algunos fármacos pueden causar o agravar los niveles de ácido úrico en sangre. Es el caso de ciertos

**Se debe aumentar la ingesta de alimentos ricos en fibra, ya que la fibra ayuda a eliminar el exceso de ácido úrico**

diuréticos, de fármacos inmunosupresores o del ácido acetil salicílico (aspirina), que pueden aumentar los niveles de ácido úrico en la sangre y aumentar el riesgo de gota.

El mejor tratamiento de la gota, sin ningún género de duda, son los cambios en la dieta y en el estilo de vida. La moderación es la clave. Lo primero es reducir al mínimo los alimentos ricos en purinas. Muy poco, o nada, de carnes rojas, mariscos, casquería, cerveza, bebidas alcohólicas y azucaradas. Se debe aumentar la ingesta de alimentos ricos en fibra, ya que la fibra ayuda a eliminar el exceso de ácido úrico. Consume frutas bajas en purinas, como manzanas, peras, uvas y ciruelas. Las cerezas reducen los ataques de gota debido a sus propiedades antiinflamatorias y su capacidad para ayudar a eliminar el ácido úrico. Incluye frutas ricas en vitamina C, ya que permite reducir los niveles de ácido úrico. Las naranjas, limones, limas, fresas, kiwis y mangos son óptimas en la dieta. Los melocotones, la sandía, las frambuesas, arándanos y moras, las verduras de hojas verdes, como espinacas, acelgas y col rizada, los aguacates, almendras, nueces y semillas de chía, los granos enteros como la avena, el arroz integral y la quínoa son alimentos con bajo contenido en purinas. ■



✓ Colesterol    ✓ Triglicéridos    ✓ Glucemia



## Tres problemas diferentes, un único remedio

INDICADO  
PARA ADULTOS  
Y NIÑOS  
A PARTIR  
DE 8 AÑOS



Los valores demasiado altos de colesterol, triglicéridos o glucemia pueden ser un problema para la salud. Prueba Metarecod.

Gracias a su fórmula sin sustancias de síntesis, contribuye al **reequilibrio de uno o varios parámetros metabólicos alterados** y al tratamiento del **síndrome metabólico**.

100%  
FÓRMULA  
DE ORIGEN NATURAL  
Y BIODEGRADABLE

ACCIÓN NO FARMACOLÓGICA

CERO  
SUSTANCIAS  
DE SÍNTESIS

EMPRESA  
SOSTENIBLE

ES UN PRODUCTO SANITARIO CE 0477 CPSP22077CAT  
Producto sanitario conforme a la legislación vigente.

El síndrome metabólico requiere un diagnóstico médico.  
La ingesta del producto debe ir acompañada de un estilo de vida sano que incluya una alimentación equilibrada y una actividad física regular.

Certified B Corporation  
Aboca ha obtenido la certificación B Corp  
biencomun.aboca.com  
Fabricante: Aboca S.p.A. Società Agricola  
Sansepolcro (AR) - Italia  
Comercializado por: Aboca España S.A.U.  
Mataró (Barcelona) - España

Aboca



# Prepárate para el verano

A pesar de los cambios climáticos, aún podemos decir que en el hemisferio norte el verano meteorológico, llamado boreal, empieza a partir del 20 de junio y es la estación más cálida del año y sus principales características son que los días son más largos y las noches son más cortas. Además de las altas temperaturas, el ambiente suele ser más seco que durante el período de primavera. Al igual que el resto de las estaciones, tiene una duración de tres meses.

En esta época del año debemos tener en cuenta una serie de aspectos que requieren nuestra atención. Hay que cuidar la hidratación de nuestro organismo, debemos protegernos de los rayos perjudiciales del sol, prevenir los accidentes de las actividades al aire libre, conservar adecuadamente la cadena de frío de los alimentos, protegernos de las picaduras de los insectos, y tratar de conseguir un descanso reparador.

Lo primero y principal es, como de costumbre, cuidar nuestra alimentación. Es conveniente respetar los horarios de comidas, comer despacio, evitar las bebidas demasiado calientes o frías, consumir agua en abundancia, no abusar en el consumo de azúcares simples, aprovechar las frutas y verduras de temporada, mantener un adecuado equilibrio entre carbohidratos, grasas y proteínas. Hay que evitar al máximo todo alimento ultra procesado y, cada vez que sea posible, incluir productos naturales, ecológicos y de cercanía. No debemos olvidar utilizar ropa holgada y de tejidos naturales, pro-



123rf Limited@9dreamstudio

**Hay que evitar al máximo todo alimento ultra procesado y, cada vez que sea posible, incluir productos naturales, ecológicos y de cercanía**

tegernos convenientemente del sol y llevar calzado adecuado a la actividad que estemos realizando para evitar daños en los pies y en nuestra pisada.

## ¿Qué complementos alimenticios nos pueden ayudar en verano?

Los complementos alimenticios pueden ser unos buenos aliados a

nuestra alimentación, pero nunca ser sustitutos de ella. Un multivitamínico, nutrientes que nos ayuden a cuidar y proteger nuestra piel desde dentro y los adecuados probióticos, constituyen la recomendación básica para este verano.

## Multivitamínicos, la base

De entre todos los complementos alimenticios que existen, hay unos que encabezan la lista de favoritos también en verano, los multinutrientes o multivitamínicos. Están formulados para llenar posibles vacíos nutricionales y asegurar que se obtiene su cantidad diaria de nutrientes importantes en cada época y circunstancias. Por tanto, ayudarán a nuestro organismo a obtener energía y serán un buen refuerzo para nuestro sistema inmunológico.

Los hay desde los más básicos con más de 20 nutrientes hasta los

de perfiles especializados con más de 30, como, por ejemplo, para mujeres, para hombres, para niños, para veganos, para personas activas, etc. Todos ellos deben incluir cantidades adecuadas de las vitaminas A, B, C, D, E y K, minerales como calcio, magnesio, zinc, hierro y fitonutrientes ricos en antioxidantes y bioflavonoides.

Hay que resaltar las vitaminas D y C. Ambas importantes todo el año y también en verano. La deficiencia de vitamina D en la población está cada vez más presente por lo que hay que garantizar su adecuado nivel en sangre. Puede parecer un contrasentido el mencionar este nutriente en verano, pero no hay que olvidar que nos debemos proteger del sol para evitar sus efectos negativos, ello conlleva a una menor producción natural de vitamina D en nuestro organismo. La vitamina C debe estar siempre presente en cantidades importantes para reforzar nuestro sistema inmunológico y para permitir una adecuada salud de nuestra piel.

## Superóxido dismutasa: SOD

También conocida como “la enzima de la vida”, junto con la catalasa y el glutatión peroxidasa forman la línea frontal de las defensas de las enzimas antioxidantes del cuerpo. Los niveles de SOD disminuyen con la edad, mientras que la susceptibilidad de una célula a los oxidantes aumenta, poniendo a las células bajo un aumento del estrés oxidativo. La investigación revela que la suplementación con SOD produce un



## EL BOTIQUÍN DEL MES

Espacio no publicitario donde los productos referenciados son seleccionados según la dinámica de mercado.



### FisioVen bioGel 100% natural y biodegradable, de Aboca

Aboca ha logrado obtener un sistema gelificante y conservante 100% natural, que garantiza la seguridad y estabilidad de la formulación de este cosmético biológico, el primer BioGel 100% natural y biodegradable para piernas cansadas y pesadas.

Además de los ingredientes de siempre (Rusco, Castaño de Indias, Centella y Vid roja), su nueva fórmula incluye gomas Karaya y Arábica, 100% naturales, más glicerina biológica 100% natural de acción hidratante y con zumo de limón como regulador del pH.



### Semen Support Antioxidante Celular, de Deavocado®

Deavocado® es el resultado de años de investigación y estudios médicos. Semen Support Antioxidante Celular es un complemento alimenticio a base de aguacate, maca, l-arginina, zinc, coenzimaQ10, ácido fólico, vitaminas del grupo B y vitamina D, que mejora la calidad del esperma reduciendo el estrés oxidativo, ayuda el sistema circulatorio, reequilibra los niveles de colesterol y reduce la resistencia a la insulina, aumentando la tasa de fertilidad. Sin gluten y sin lactosa.





aumento significativo en los niveles de antioxidantes circulantes y niveles significativamente más bajos de daño del ADN inducido por el estrés oxidativo.

Un complemento de SOD puede reducir significativamente el daño causado por los rayos UV, especialmente en personas de piel clara.

### Astaxantina

Es un potente carotenoide antioxidante derivado de las algas *Haematococcus pluvialis*. Está estrechamente relacionada con otros carotenoides conocidos, como el betacaroteno, la zeaxantina y la luteína, por lo que comparten muchas de las funciones metabólicas y fisiológicas atribuidas a los carotenoides. La astaxantina puede ser significativamente más efectiva que el betacaroteno y la luteína para prevenir la foto-oxidación de los lípidos con luz UV.

La investigación hasta la fecha revela que la astaxantina de algas de origen natural ayuda a proteger contra las alteraciones del ADN inducidas por UV-A (UV de mayor longitud de onda) y funcionan de manera efectiva como un "protector solar interno".

### Extracto de semilla de uva (*Vitis vinifera* L.)

Este extracto puede llegar a contener un 95% de Complejos de Proantocianidinas Oligoméricas (OPC-oligomeric proanthocyanidin complexes) que protegen contra el daño de los radicales libres, sugeridos como la principal causa del proceso de envejecimiento. El efecto antioxidante es 50 veces mayor que el de las vitaminas C y E. Refuerzan la matriz de colágeno del tejido conectivo, protegen contra



123rf Limite@dromanzaiets

el daño de los radicales libres e inhiben el daño del colágeno causado por la inflamación y la infección.

Diversos estudios han demostrado que las proantocianidinas ayudan a proteger al cuerpo del daño causado por el sol, a mejorar la visión, a mejorar la flexibilidad de las articulaciones, las arterias y los tejidos corporales como el corazón y a mejorar la circulación sanguínea mediante el fortalecimiento de los capilares, arterias y venas.

### Betacaroteno (de fuente natural del alga *Dunaliella salina*)

Este carotenoide es conocido por su actividad antioxidante y el alga D. Salina una fuente rica en betacaroteno y otros carotenoides. Investigaciones en Alemania (Wolfgang Kopcke y sus colegas) han confirmado que la ingesta de betacaroteno puede ofrecer cierta protección contra las quemaduras del sol, y cuanto más largo sea el período de suplementación, mayor será la protección. La fotoprotección sistémica por el betacaroteno es bastante diferente de la lograda con un protector solar de aplicación tópica. Se enfatiza que el betacaroteno no reemplaza a los protectores solares, en particular bajo una fuerte exposición al sol, pero puede funcionar en sinergia con productos tópicos.

### Probióticos y prebióticos

Los probióticos son bacterias buenas que pueden ayudar a mejorar la salud del intestino al restaurar su equilibrio natural ayudando, por ejemplo, a reducir los problemas digestivos y apoyando nuestro sistema inmunológico. Se deben elegir preferentemente probióticos que presenten cepas de bacterias bien estudiadas y que también incluyan prebióticos de espectro completo (simbióticos) que proporcionan sustrato para el crecimiento de las ce-

pas mejorando así sinérgicamente la actividad de la fórmula. Si está presente la levadura no patógena *Saccharomyces boulardii*, tendremos una formulación especialmente beneficiosa en caso de estar tomando antibióticos o en casos de diarreas.

### Para finalizar

Todos estos nutrientes se pueden conseguir como complementos alimenticios de forma individual o como complejo nutricional; si están formulados de forma equilibrada, 100% naturales, en formas altamente biodisponibles y sin excipientes indeseados, podrán trabajar en si-

**Los complementos alimenticios pueden ser unos buenos aliados a nuestra alimentación, pero nunca ser sustitutos de ella**

nergia y sintonía ayudando a conseguir de ellos nutrientes beneficiosos para la bioquímica de nuestro organismo.

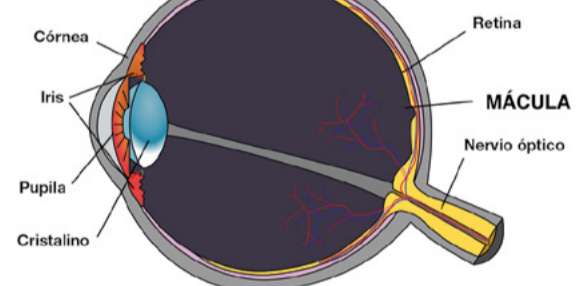
Hay que recordar que no hay fórmulas mágicas y que no todas las marcas son iguales, por lo que la importancia de la elección del producto, su origen y su proceso de producción es fundamental. Aquellas personas que sigan protocolos con medicamentos deben consultar con el especialista antes de tomar cualquier complemento alimenticio.

¡La alimentación y el estilo de vida sanos también se entrenan! ¡Un cuerpo sano y preparado funciona mejor! ■

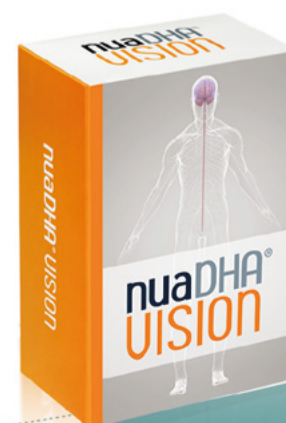
**Los probióticos son bacterias buenas que pueden ayudar a mejorar la salud del intestino al restaurar su equilibrio natural ayudando, por ejemplo, a reducir los problemas digestivos y apoyando nuestro sistema inmunológico**

## ¿Qué es la **mácula** del ojo?

Es la parte de la retina responsable de que nuestra **visión** sea más **nítida y detallada**.



## ¿Y sabes que el 50% de los ácidos grasos de la mácula son **DHA** (omega-3)?



### NuaDHA® VISIÓN

Complemento alimenticio a base de DHA y antioxidantes naturales (luteína y zeaxantina) es capaz de incidir sobre todo el sistema visual:

- retina
- superficie ocular
- nervio óptico

**NUA biological**

INNOVACIÓN - GARANTÍA - INVESTIGACIÓN

www.nuabiological.com





# Adolescentes: ¿impulsivos o incomprensidos? Cómo ayudarlos a equivocarse sin riesgos

La adolescencia es una etapa de intenso aprendizaje y esto implica cometer errores. Sin equivocarnos no podemos aprender cosas nuevas y no es posible tampoco que surja nada original y creativo.

Por eso no debemos temer a los errores, o a equivocarnos. Es parte normal del desarrollo y del crecimiento personal, no solo en la adolescencia, sino durante toda la vida. Las únicas personas que nunca se equivocan son, no ya las que no se arriesgan, sino las que no hacen nada.



123rf Limite©jackf

Muchos neurocientíficos creen que estos comportamientos de riesgo típicos de la adolescencia pueden incluso ser necesarios para completar con éxito la maduración cerebral y el desarrollo de la personalidad. Para que esto ocurra los y las adolescentes necesitan crecer en un entorno en el que tengan opciones para asumir riesgos y buscar novedades de forma sana y supervisada por adultos.

## ¿Cuáles son los errores más frecuentes que cometemos en la adolescencia?

La mayoría de las personas, cuando miran atrás a sus años adolescentes, reconocen que cometieron uno o varios de los siguientes errores:

- Tener relaciones sexuales antes de estar realmente preparados o en unas circunstancias alejadas de las ideales.
- Probar y consumir alcohol, tabaco y drogas por la presión del grupo de amigos. Además, el cerebro adolescente es más sensible a las drogas y por ello es más fácil que el adolescente asuma un mayor riesgo bajo los efectos del alcohol o una droga, por ejemplo viajar en un coche con un conductor bajo los efectos del alcohol, otro de los errores clásicos de esta etapa.
- No dar importancia a la vida académica. Aunque la adolescencia es una época de intensa actividad lúdica y social y hay pocas ganas de estudiar, muchas personas reconocen que no dedicar suficiente esfuerzo a los estudios les ha restado oportunidades profesionales y personales durante su vida adulta.
- No cuidarse física ni mentalmente. Aunque comer comida rápida en ocasiones y con amigos es una parte importante de la vida social en la adolescencia, algunos adolescentes llevan esto demasiado lejos, dejan de comer frutas, verduras y otros alimentos saludables e imprescindibles, no hacen ningún ejercicio, beben demasiado y se rodean de amigos que comparten estos hábitos y que no los ayudan a salir de esta rueda. Esto puede afectar la salud para el resto de la vida.

Cometer errores no solo es beneficioso, es esencial. Si los adolescentes no tienen la oportunidad de empezar a elegir entre varias opciones, a asumir riesgos y hacer cosas por sí

mismos, tendrán que aprenderlo en la vida adulta, cuando las condiciones sean más duras, las consecuencias peores y no tengan una familia que los respalde.

mía que durante la infancia, pero aún no han adquirido la experiencia de las personas adultas.

Pero además, hay una razón evolutiva que explica que los adolescentes sean más proclives a explorar, experimentar y asumir riesgos, y con ello, a equivocarse. Durante esta etapa se están desarrollando en el cerebro las áreas que regulan el riesgo y durante un tiempo existe un desequilibrio entre el desarrollo más rápido de la región límbica, que regula las emociones, y el desarrollo más lento y tardío de la corteza cerebral frontal, que controla el razonamiento. Como ha dicho el psicólogo David Walsh, es como si el cerebro de un adolescente tuviera un coche con aceleradores que funcionan a tope, pero en el que aún no se hubieran instalado los frenos.

Esto también explica el que los adolescentes tengan más tendencia que los adultos a asumir riesgos o situaciones peligrosas cuando hay emociones por medio o cuando están bajo la presión del grupo de compañeros o amigos.

## Cometer errores no solo es beneficioso, es esencial

### ¿Se cometen más errores en la adolescencia que en otras etapas de la vida?

Muy posiblemente. Esto es debido a que los y las adolescentes ya disponen de más libertad y auto-

## Poniendo el beeeee un poco más alto

Nuestra fórmula de leche de cabra AHORA en calidad Demeter

- ✓ La única fórmula de leche de cabra con calidad Demeter
- ✓ Contiene todas las vitaminas, minerales y nutrientes importantes (por ley)
- ✓ Recetas puras sin aceite de palma ni aceite de pescado
- ✓ Sabor suave

La barriga de su bebé adorará la leche de cabra Holle



**Holle**  
 biodynamic  
 since 1934

## El papel principal de los progenitores es proporcionar orientación, apoyo y una red de seguridad, en un entorno que estimule el crecimiento y el autodescubrimiento

**Nota importante:** La lactancia materna proporciona la mejor nutrición para tu bebé. Si quieres utilizar leche de fórmula, pide consejo a tu pediatra, a un asesor en nutrición y lactancia o a los expertos sanitarios del hospital.



Más información en [holle.ch/en-ch/goatmilk-formula](http://holle.ch/en-ch/goatmilk-formula)





- Gastar demasiado dinero, no ahorrar ni planificar. Tener dinero por primera vez proporciona una sensación de poder y libertad muy intensas, y es natural querer gastar ese dinero lo antes posible. Pero no empezar a ahorrar puede causarnos dificultades más tarde. Este es un error muy común porque en España, a diferencia de los países anglosajones, la mayoría de la población no tiene una buena educación financiera y no se enseña esta materia en los colegios.



123rf Limite@jackf

- Abandonar una carrera universitaria u otro plan de formación ante las primeras dificultades, renunciando a una vocación, o elegir una carrera más fácil o corta en contra de sus deseos más profundos.

- Publicar en RRSS datos o imágenes privados que pueden afectar a la imagen personal y profesional o incluso afectar a otras personas del entorno.

La mayoría de estos errores se cometen de forma leve y son reversibles, pero algunas veces tienen consecuencias a largo plazo; por eso es importante que los y las adolescentes estén supervisados y tengan

## Cuando un adolescente está experimentando dificultades, o tiene un conflicto con sus padres, el pediatra puede hacer de mediador en la familia y puede escuchar al adolescente



123rf Limited@jackf

siempre figuras de referencia con las que puedan comentar sus dudas y dilemas.

### ¿Cómo pueden ayudar las madres y padres?

El papel principal de los progenitores es proporcionar orientación, apoyo y una red de seguridad, en un entorno que estimule el crecimiento y el autodescubrimiento. Y a veces es necesario decir No a elecciones que sabemos que no les convienen, aunque pueda resultar duro.

Los y las adolescentes son todavía menores de edad, y esto no es por casualidad. Todavía no son capaces de comprender el alcance de muchos de sus actos y no podemos hacerlos responsables de ellos.

En realidad, el desarrollo cerebral no está completamente terminado hasta alrededor de los 25 años, años más tarde de que se produzca la mayoría de edad legal. Esto significa que la toma de decisiones que pueden ser irreversibles o tener efectos inesperados a medio y largo plazo deberían ser retrasadas todo lo posible.

Aunque muchos progenitores piensan que sus hijos e hijas adolescentes solo hacen caso a su grupo de

amigos y no escuchan sus consejos, esto no tiene que ser así; el problema es que demasiadas veces falla la comunicación y muchos adolescentes no se sienten escuchados por sus padres, solo regañados y castigados. Pero mediante una escucha activa y empática los padres pueden ayudar a sus hijos adolescentes a tomar mejores decisiones y a enfrentarse a las influencias indeseadas de sus compañeros y a las situaciones de peligro.

### Cómo el pediatra puede ayudar

El pediatra es el médico de cabecera que acompaña a las niñas y a los niños desde su nacimiento hasta

## El desarrollo cerebral no está completamente terminado hasta alrededor de los 25 años

que se hacen adultos. Por lo tanto los ha visto crecer y ha sido participe de muchas de sus experiencias vitales. También conoce de forma cercana a la familia.

Cuando un adolescente está experimentando dificultades, o tiene un conflicto con sus padres, el pediatra puede hacer de mediador en la familia y puede escuchar al adolescente. En muchos casos esto puede ser suficiente, pero si el adolescente necesita orientación más específica en cuestiones como educación sexual o apoyo psicológico, el pediatra puede derivarle a los especialistas necesarios. Además, en muchas CCAA hay o se están creando unidades de Medicina de la Adolescencia, con pediatras y otros profesionales que son capaces de atender todos los problemas de esta etapa de la vida de una forma integral. ■



**DAMA**

**Gestalac Multivitamínico**

Complemento alimenticio específicamente formulado para la gestación y la lactancia con un alto contenido en Vit. A, Vit. B12 y una óptima selección de 11 vitaminas y 7 minerales.

**EMBARAZO Y LACTANCIA**

**Gestalac Multivitamínico te acompaña en cada paso de la maternidad.**

Una dosis diaria de vitaminas, minerales y DHA para cuidar de ti y de tu bebé.

Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustituto de una dieta equilibrada. Herborra recomienda seguir una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable.

www.herborra.es @herborrasl

**herborra**  
NUTRICIÓN Y BIENESTAR



# Comparando jabones y champús sólidos

El jabón se obtiene mediante un proceso químico conocido como saponificación en el que una grasa reacciona con una base fuerte, normalmente hidróxido de sodio (o sosa caustica). Es un proceso que se conoce desde hace milenios y que nos ofrece un producto de higiene personal relativamente barato y con un impacto medioambiental bajo, ya que es biodegradable.

Aunque el uso de la pastilla de jabón disminuyó con la aparición del jabón líquido, el movimiento "sin plástico" ha favorecido un nuevo aumento de la demanda. Una pastilla de jabón no deja de ser un concentrado sólido de lo que sería un gel de baño. No necesita envase de plástico y dura más.

La fabricación de jabones es una actividad que se adapta bien a la producción artesanal y de proximidad. Todos los productores de cosmética tienen que presentar una Declaración Responsable a la autoridad competente, la AEMPS, y tienen que someterse a su control. Los requisitos que deben cumplir son, entre otros, contar con instalaciones



123rf Limite@whitestorm

adecuadas para la fabricación y almacenamiento y contar con un manual de calidad. Sin embargo, dado que los jabones y otros productos cosméticos sólidos tienen menos riesgo de contaminación que los que contienen agua, las instalaciones y procedimientos pueden ser más sencillos que si se fabrican productos como cremas, geles, serums, etc.

Pero más allá de la pastilla de jabón tradicional, la moda de la cosmética sólida ha puesto en el mercado una amplia gama de champús sólidos con el aspecto de una pastilla de

jabón. Estos productos suelen reivindicar sus valores medioambientales, pero los ingredientes que utilizan no siempre son naturales. Se necesitan tensioactivos granulados para su elaboración. Uno de los más conocidos es el Sodium Cocoyl Isethionate (SCI), que suele presentarse como natural, pero en realidad contiene un alto % de moléculas petroquímicas en su peso molecular final y, lo peor es que se obtiene utilizando óxido de etileno. En la publicidad a su favor se utiliza a menudo el término "no etoxilado", y efectivamente no está

etoxilado, pero igualmente se utiliza óxido de etileno para su obtención.

El óxido de etileno es un gas tóxico para las personas que trabajan en las fábricas donde se produce y para los que los que lo respiran en el aire, especialmente los que viven cerca de las fábricas. Es irritante para los pulmones, y puede ser cancerígeno, mutágeno y puede producir abortos espontáneos, según datos corroborados por un estudio del Ministerio de Sanidad.

## Los ingredientes en la cosmética natural

La composición de un jabón natural es muy simple. Su principal componente son las grasas saponificadas a las que se les añaden otros ingredientes como aceites esenciales, glicerina, arcilla, sal, colorantes, etc. en función de las propiedades, el olor o el color que se quiera. En el listado de los ingredientes de un jabón encontramos por un lado los aceites o grasas utilizadas y por otro el hidróxido sódico o potásico. Es decir, el nombre del aceite utilizado: Cocos Nucifera Oil, Brassica Campestris

## BIOVIDASANA COSMÉTICA ECONATURAL

La certificación que garantiza la máxima calidad de tu cosmética



90% de ingredientes ecológicos para la categoría I y entre el 15-89% para la categoría II



Para empresas con un 80% de sus productos en la categoría I. No producen cosmética convencional



Menos del 15% de ingredientes ecológicos (producto cosmético natural)



Para cosmética certificada BioVidaSana sin ingredientes de origen animal



La cosmética BioVidaSana está certificada por bio.inspecta

Con la garantía de la Asociación Vida Sana biovidasana.org



INNOVACIÓN Y CALIDAD en Fitoterapia, Oligoelementos y Complementos Alimenticios

Potencia tu bienestar con nuestra gama de complementos alimenticios naturales. Cuida tu salud de forma natural y siente la diferencia en tu día a día



[www.waydiet.com](http://www.waydiet.com)



Seed Oil, Olea Europaea Oil además de la palabra Sodium Hydroxide. Sin embargo, es posible en algunas etiquetas encontrar el nombre de la grasa saponificada indicada como Sodium Palmate, Sodium Cocoate o Sodium Oliviate. Se trata de una estrategia comercial para evitar que aparezca el nombre de la sosa en la etiqueta.

Se ven muchos jabones en el mercado que en su etiqueta usan este INCI, y de hecho los INCIs Sodium Cocoate, etc. se puede encontrar en las bases de datos de ingredientes cosméticos de la Comisión Europea, CosIng y COSMILE Europe; pero entendemos que es más correcto indicar en la etiqueta los nombres de todos los ingredientes que se han utilizado para fabricar el producto cosmético, no las reacciones que puedan producirse entre ellos.

Además, si el jabón está certificado y el aceite que se usa para la saponificación es ecológico, usar estos términos dificulta la identificación de los ingredientes ecológicos, porque el aceite puede ser ecológico, pero la sosa no. Como los ingredientes se marcan normalmente con un asterisco al lado del nombre, si, por ejemplo, se usase aceite de coco ecológico se indicaría: Cocos Nucifera Oil\* y Sodium Hydroxide, éste último sin asterisco. Sin embargo, si se escribiera Sodium Cocoate, éste no podría marcarse con un \* aunque el aceite de coco lo fuera, porque el "sodium" de la sosa, no se puede producir ni certificar según los criterios de la producción ecológica.

En el caso de la formulación de champús sólidos se utilizan ingre-



123rf Limite@garnazarina. Champú sólido esférico en primer plano

dientes alternativos al SCI como el Sodium Coco- Sulfate, el Sodium Cocoyl Glutamate o el Sodium Lauroyl Glutamate, entre otros.

La publicidad que ha puesto de moda el término "libre de sulfatos" hace que algunos consumidores desconfíen del Sodium Coco-sulfate y crean que el Sodium Cocoyl Isethionate es mejor porque no contiene el término "sulfate" en su INCI, pero ya hemos visto que este razonamiento, en principio lógico, no es correcto.

### Comparando dos champús sólidos

Esta podría ser la fórmula de un champú sólido certificado: Sodium Coco-Sulfate, Avena Sativa Kernel Flour\*, Butyrospermum Parkii Butter\*, Cocos Nucifera Oil\*, Glycerin\*, Stearic acid, Citric Acid, Citrus Aurantium Dulcis Peel Oil\*, Limonene\*\*.

El ácido esteárico, hay que comprobar que sea de origen vegetal y no OGM. Es un agente de limpieza y también ayuda en la emulsión. El

ácido cítrico se usa para ajustar el pH; también hay que comprobar que esté libre de OGMs. El tensioactivo es el Sodium Coco-Sulfate. Los champús sólidos necesitan un % elevado de tensioactivo para poder solidificarse, por eso, aunque se usen la mayor parte de ingredientes ecológicos posibles, el producto nunca podrá ser 100% o un 90 y pico% ecológico; normalmente son ecológicos alrededor de un 50-60%.

En este producto, todos los ingredientes que pueden ser ecológicos lo son y se marcan con un \*. El aceite esencial de naranja dulce es el ingrediente perfumante.

El ingrediente marcado con dos \*\* es un alérgeno de obligada declaración que contiene el aceite esencial.

Y ésta la de un champú sólido convencional: Sodium Cocoyl Isethionate, Aqua, Sodium Coco-Sulfate, Polyquaternium-10, Polyglyceryl-4 Laurate, Phenylpropanol, Caprylic/Capric Triglyceride, PEG-120 Methyl Glucose Dioleate,

Parfum, Avena Sativa Kernel Oil, Citric Acid, CI 42090.

Todos los ingredientes subrayados son de origen petroquímico en todo o en parte y no se permiten en cosmética natural certificada. Hay un perfume sintético y un colorante artificial. Solo hay un poquito de aceite de avena y de almidón de arroz al final de la lista, esto quiere decir, en % muy pequeños.

### Comparando dos jabones

Esta podría ser la fórmula de un jabón sólido certificado: Olea Europaea Fruit Oil\*, Cocos Nucifera Oil\*, Helianthus Annuus Seed Oil\*, Sodium Hydroxide, Calendula Officinalis Flower Extract\*, Lavandula Angustifolia Oil\*, Linalool\*\*, Limonene\*\*.

En este jabón, el aceite de oliva es la grasa que reacciona con la sosa. Hay un extracto de caléndula que se ha producido por maceración en aceite de girasol y el perfume es el aceite esencial de lavanda.

Y ésta la de un jabón sólido convencional: Sodium Palmate, Aqua, Cocos Nucifera Oil, Tetrasodium Etidronate, Glycerin, Parfum, Helianthus Annuus Seed Oil, Daucus Carota Sativa Root extract, CI47005.

Los subrayados no se pueden usar en cosmética certificada. No sabemos si el aceite de palma del Sodium Palmate es de fuentes sostenibles. La glicerina puede ser de origen vegetal, animal o petroquímico. Y hay un poquito de extracto de zanahoria en aceite de girasol, al final de la lista. ■



## SISTEMA NERVIOSO

### ENCUENTRA LA SERENIDAD Y CLARIDAD QUE NECESITAS

Porque la actitud, a veces, no sólo depende de ti...

Más info en [fdblaboratorios.com](http://fdblaboratorios.com)

AYUDA AL EQUILIBRIO NERVIOSO REDUCIENDO EL ESTRÉS



AYUDA AL RENDIMIENTO INTELLECTUAL Y A LA CONCENTRACIÓN



**FDB LABORATORIOS**  
UN ESTILO DE VIDA



# Consejos para combatir el calor

Sabemos que el clima afecta a nuestra salud, lo vemos y lo notamos cada vez más con el cambio climático y las temperaturas extremas que parece que alcanzaremos en la época estival. En las últimas décadas en Europa la temperatura media ha aumentado 2,6°C. El calor nos puede afectar de muchas formas, provocando una serie de reacciones que van desde los cambios de humor y de ánimo, hasta un aumento de irritabilidad, apatía y debilidad a la falta de sueño y energía. También puede provocar deshidratación y los conocidos y peligrosos “golpes de calor” (que no trataremos en este artículo).



123rf Limite@lightfieldstudios

**Es bueno sudar, es un mecanismo natural de defensa para regular la temperatura corporal, pero transpirar mucho puede llevar a la deshidratación**

## ¿Cómo enfriar el cuerpo cuando hace calor?

Si **beber agua** regularmente siempre es muy importante, aún lo es más en momentos de calor extremo. No esperar a tener sed para beber. **Ducharse con agua fresca** para bajar la temperatura corporal, no helada, para que el cuerpo se enfríe de manera gradual y no de golpe. Así mismo, introducir las **manos y los pies en agua fría** proporciona un rápido alivio en momentos de calor. **Aplicar “frio” en forma de compresas, bolsas de agua, o toallas en nuca y cuello** y detrás de las rodillas, es una opción sencilla y útil para combatir el calor y proporcionar frescor ya que la temperatura del flujo y circulación sanguínea disminuye. Los **abanicos** son útiles en caso de no contar con aire acondicionado.

## ¿Qué sucede con el ejercicio físico?

Si la temperatura y la humedad

son elevadas, reducir la actividad física en la medida de lo posible y en cualquier caso evitar hacerlo en las horas de mayor calor. **Beber agua** y/o soluciones isotónicas, especialmente antes, durante y después del ejercicio físico. **Protegerse del sol** adecuadamente, con gorros, gafas y protección solar (repetir las aplicaciones frecuentemente), para evitar las quemaduras, ya que las zonas de piel con quemaduras solares no tienen capacidad para enfriarse a sí mismas.

Es bueno **sudar**, es un mecanismo natural de defensa para regular la temperatura corporal. La evaporación de la sudoración elimina el calor a través de la piel. Pero transpirar mucho puede **llevar a la deshidratación**, por lo que es necesario beber agua de manera regular y en caso necesario **soluciones electrolíticas** para mantener el equilibrio hídrico del cuerpo (una buena bebida es el **agua de coco**). Recordar que el cuerpo puede llegar a perder en-

tre 2 y 3 litros de líquido cada hora debido a la sudoración. Esta pérdida de líquidos y electrolitos puede dar lugar a **calambres por calor**, contracciones musculares lentas y dolorosas, que pueden afectar a las piernas, los hombros o el abdomen y que empeoran a medida que progresan las pérdidas de líquidos y electrolitos.

## ¿Cómo mantener la casa fresca (sin aire acondicionado)?

**Ventilar** a primera hora de la mañana, cuando las temperaturas son más bajas. Abrir en la zona más fresca y cerrar en la zona más caliente. Cuando la temperatura empieza a subir, es el momento de **cerrar ventanas, bajar persianas y tener las cortinas cerradas**. Así conseguimos aislar la vivienda y evitar que el calor acceda de forma rápida y directa. Al atardecer, volvemos a abrir para refrescar la vivienda. **Aprovechar las corrientes de aire**, de esta forma el aire fresco circulará por toda la vivienda. Si es posible, mojar las

Hay personas a las que el calor les afecta más que a otras, como es el caso de **los deportistas, los ancianos, los pacientes con enfermedades crónicas**, los que toman determinada medicación, **los niños**, y los que deben trabajar con temperaturas elevadas en su entorno.

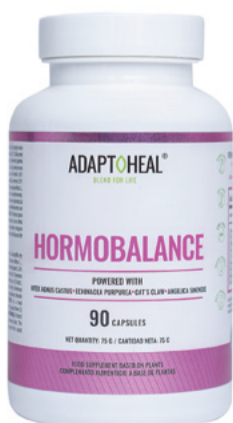
Poco podemos hacer para mejorar las temperaturas que nos rodean, pero sí unos pequeños consejos nos pueden ayudar a sobrellevar mejor el calor.

**Introducir las manos y los pies en agua fría proporciona un rápido alivio en momentos de calor**

## EL BOTIQUÍN DEL MES

Espacio no publicitario donde los productos referenciados son seleccionados según la dinámica de mercado.

### Hormobalance, de Adaptoheal



Mantener el sistema hormonal equilibrado es fundamental. Esta fórmula combina los mejores 9 adaptógenos que ayudan a reducir los síntomas del ciclo menstrual y la menopausia. Actuando de forma natural, se adapta a las necesidades del cuerpo, promoviendo un balance hormonal saludable.

Con aproximadamente 450 ciclos menstruales a lo largo de la vida, es vital cuidar la salud hormonal y Hormobalance ofrece una opción natural para mantener el equilibrio y así sentir bienestar en cada etapa.

### Alcachofa - Newme Depur, de Herbora



Alcachofa es un complemento alimenticio de la gama Newme Depur de Herbora, a base de extracto concentrado de alcachofa equivalente a 4.000 mg de alcachofa, 20 mg de cinarina en cada cápsula vegetal.

La gama Newme ha sido desarrollada para renovarte por dentro y sentirte bien por fuera y es que Herbora cuida de ti y de tu bienestar. Es un producto apto para veganos, sin lactosa ni gluten.





**cortinas** con agua fría para aprovechar mejor el aire fresco que pasa por ellas.

Situar macetas con **plantas** en ventanas y fachada, consigue que el sol **no pegue directamente en las paredes** y que las plantas absorban parte del calor. También las plantas en el interior absorben calor.

No tener muchas luces encendidas y utilizar **bombillas de bajo consumo**, además de ser más rentables económicamente, también **emiten menos calor**.

Usar la **campana extractora al cocinar** porque a la vez que los olores se expulsa también el calor acumulado en los fogones.

Los **ventiladores** pueden ser útiles para refrescar habitaciones. Si los ponemos delante de un recipiente con hielo y sal gruesa, el aire que generarán será más fresco. Otro de los trucos que se utilizaban en las casas de los pueblos es humedecer el suelo, fregarlo con agua fría que al evaporarse refresca el ambiente.

**Los ventiladores pueden ser útiles para refrescar habitaciones. Si los ponemos delante de un recipiente con hielo y sal gruesa, el aire que generarán será más fresco**



123rf Limite@johnalexandr

Usar **sábanas de algodón o lino**, acumulan menos calor que las sintéticas.

**¿Cómo influye la vestimenta?**

Para evitar el calor y combatirlo es necesario escoger **ropa ligera, holgada y cómoda**. Se suelen recomendar colores claros, pero que sea clara u oscura dependerá de las condiciones climatológicas. En caso de que exista **viento junto con calor seco, lo más apropiado sería usar ropa negra holgada que permita la recirculación del aire**. El viento, por convección, se lleva el calor que absorbe la ropa negra, por esa razón los beduinos cruzaban el desierto con ropa negra. No obstante, si las condiciones son calor húmedo sin viento, la opción preferente serán las prendas blancas, que reflejan la luz solar. Mejor las telas transpirables, como algodón, lino o bambú, que permiten una mayor circulación de aire por ser más porosas y ligeras que las sintéticas.

También es refrescante mojar la ropa, que al evaporarse el agua ex-

trae el calor del cuerpo. Usar sombreros de ala ancha y gafas de sol.

**¿Qué alimentos pueden ayudar a mantener la temperatura del cuerpo?**

Consumir alimentos frescos, ricos en vitaminas y minerales **ayudará a combatir el calor, mantenerse hidratado y, además, gozar de buena salud**. Los mejores alimentos a elegir en días calurosos son aquellos que contengan un porcentaje alto de agua, como las verduras y las frutas. Entre estos se encuentran: peras, melón, sandía, brócoli, apio, pepino, pimientos, lechuga, tomates, manzanas. Los **gazpachos, las ensaladas o las pastas y legumbres frías** pueden ser comidas muy adecuadas para aliviar el calor. Consumir abundantes líquidos, limitando el alcohol y la cafeína ya que favorecen la deshidratación.

No hacer comidas copiosas o pesadas, las digestiones son más lentas, el cuerpo trabaja más y genera más calor. Es preferible cantidades **pequeñas, pero más frecuentes**. Evitar las cocciones lentas, guisos,

**Es refrescante mojar la ropa, que al evaporarse el agua extrae el calor del cuerpo**

estofados, etc., recurrir más a elaboraciones sencillas, crudos, o cocciones rápidas, vapor, hervidos, planchas, etc.

Algunas hierbas, como la **menta** o la **hierbabuena**, dan la sensación de frescor inmediato, de manera que es una buena idea añadirlas a batidos, infusiones frías y otros platos como las ensaladas de verano incluidas las de legumbres.

**¿Qué suplementos pueden contribuir a aliviar el calor?**

Además del calor, las altas temperaturas suelen acompañarse de fatiga y astenia, para aliviarlas contamos con varios suplementos que pueden ayudar a mitigar estos efectos.

Los suplementos que parecen influir en la regulación del calor y de la fatiga son: **magnesio, omega-3, potasio, vitaminas C y B, B2, B6 y B12 y ginseng**, al que se atribuyen propiedades tónicas y reconstituyentes. Así como, el **triptófano** y la **melatonina** que además permiten dormir mejor.

**Consulta a tu farmacéutico /a está muy cerca de ti. ■**

\*La información contenida en esta página tiene carácter divulgativo y no pretende sustituir el consejo médico. Ante cualquier duda, consulte con un profesional de la salud.



EL BOTIQUÍN DEL MES



Espacio no publicitario donde los productos referenciados son seleccionados según la dinámica de mercado.

**Sueño Cannabis + Melatonina, de Laboratorios Ynsadiet**



Complemento alimenticio a base de Cannabis y extractos de plantas de alta calidad que aseguran una gran efectividad al producto. Sueño Cannabis + Melatonina es un producto especialmente formulado a base de botánicos que contribuyen a la relajación y la calidad del sueño, como la Amapola californiana y la Valeriana. Además, en su fórmula incluye Melatonina que contribuye a disminuir el tiempo necesario para conciliar el sueño. Un complemento alimenticio ideal para ayudarte a conciliar un sueño de calidad.

**Probioticslider cápsulas, de Naturlíder**



Complemento alimenticio a base de probióticos, lactoferrina y vitamina D3, que contiene la mezcla de 1.000 millones de bacterias probióticas y también prebióticos para servir así de alimento a los probióticos y hacer que aumenten las colonias formadoras de esas bacterias buenas. Este complemento también contiene lactoferrina y vitamina D, que contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario. Sus cápsulas son gastrorresistentes, lo que permite que pasen directamente al intestino grueso sin degradarse antes por los jugos gástricos.



# Qué comer y qué evitar para bajar el colesterol

Tener el colesterol alto en la sangre aumenta el riesgo de sufrir problemas cardiovasculares. Aunque el colesterol es una sustancia imprescindible para la vida, el exceso hace que se deposite en las arterias, dando lugar a la formación de **placas de ateroma**. Estas placas estrechan u obstruyen las arterias, dificultando o impidiendo el paso de la sangre. Si esto ocurre en los vasos que llevan sangre al corazón, las células del corazón dejarán de recibir la sangre que necesita para latir y morirán, esto se llama **infarto de miocardio**. Si las arterias que se obstruyen son las que van hacia el cerebro, se producirá un **infarto cerebral**.

## ¿Qué es colesterol?

El colesterol es una sustancia grasa que forma parte de la pared de las células de todos los animales. Además, el organismo usa el colesterol para producir algunas hormonas, como el cortisol, el estrógeno o la testosterona, y para producir vitamina D. El colesterol forma parte de las sales biliares, que son un elemento importante para la digestión de los alimentos.

El hígado produce colesterol y lo envía a través de la sangre a todos los órganos para que lo vayan usando según lo necesiten. Este colesterol va envuelto en unas proteínas especiales y se llama colesterol-LDL. Si se acumula más del que necesitamos, se depositará en las arterias. Por eso se le llama "colesterol *malo*". Cuando las células quieren eliminar el colesterol que ya no necesitan, lo



123rf Limite@grazvydas

envuelven en otro tipo de proteínas y lo envían al hígado a través de la sangre. Este colesterol se llama colesterol-HDL o "colesterol *bueno*".

## ¿Qué alimentos debo evitar si quiero bajar mi colesterol?

Debes evitar todos los alimentos con colesterol y los alimentos ricos en grasa saturada. El colesterol está presente en todos los alimentos animales, como carnes, pescados, quesos y otros lácteos, y huevos. Los alimentos vegetales no contienen colesterol. La grasa saturada está también presente en los productos animales, especialmente en los lácteos, por ello quesos, helados y nata son los alimentos más perjudiciales en este sentido. Los alimentos vegetales tienen principalmente grasa insaturada, pero algunos, como los aceites de coco y de palma, son ricos en grasa saturada. Numerosos estudios han demostrado de forma concluyente que tomarlos eleva las cifras de colesterol total y colesterol-LDL. No tomes produc-

tos que incluyan estos aceites en su composición.

## Pero me han dicho que el colesterol de la dieta no influye en las cifras de colesterol de la sangre, ¿qué hay de cierto?

El 80% del colesterol que circula en la sangre procede del hígado. El otro 20% procede de la alimentación. Aunque este porcentaje es más bajo que el anterior, no es insignificante, especialmente en las personas con colesterol alto. Aunque no comer colesterol no garantiza que vayas a tener niveles normales, desde luego si añades al que ya produces, esto no va a beneficiarte. Además, como se ha explicado antes, los alimentos ricos en colesterol también aportan grasa saturada, que es el principal elemento que eleva el colesterol.

## ¿Qué alimentos son beneficiosos para bajar el colesterol?

Todos los alimentos vegetales

integrales (frutas enteras, verduras, cereales integrales, legumbres, frutos secos y semillas) aportan proteínas, fibra y antioxidantes, pero nada de colesterol y muy poca grasa saturada, por lo que deben ser la base de cualquier dieta para bajar el colesterol.

Los alimentos ricos en un tipo especial de fibra soluble y viscosa como la avena, la cebada, las peras, las manzanas, los aguacates, los higos, las ciruelas, las lentejas, las alubias y los guisantes, absorben parte del colesterol que circula por el intestino y ayudan a eliminarlo. Debes comer varios alimentos de este grupo todos los días, cuantos más mejor.

La proteína de soja ayuda a bajar el colesterol-LDL. La soja además es rica en fibra y baja en grasa saturada. Trata de comer derivados de la soja, como leche, yogures, tofu, tempeh o soja texturizada, 2-3 veces al día.

## ¿Hay suplementos que ayuden a bajar el colesterol de forma natural?

Sí, algunos suplementos, cuando se suman a una buena alimentación, ayudan a reducir las cifras de colesterol.

Los **esteroles vegetales** ayudan a reducir la cantidad de colesterol que absorbemos de los alimentos. La **cáscara de psyllium** es muy rica en un tipo de fibra que impide o dificulta la absorción de colesterol en el intestino. Se puede comprar en copos para añadir a las comidas, o en cápsulas. ■



## HOLOS NUTRITION®



ORGÁNICO  
NATURAL



FRESCO  
LIOFILIZADO



HORMÉTICO

SINÉRGICO



VEGANO

SOPORTE  
MICROBIOTA



SIN  
EXCIPIENTES



SIN  
ALÉRGICOS

