

**LVEO**

**Nº 17  
SEP  
2018**



**LA  
REVISTA**

[HTTP://LAVIDAESOCIO.CF](http://LAVIDAESOCIO.CF)

**DESDE  
TABARNIA  
CON AMOR**

**Cómo combatir el olor de pies**

**¿Porqué sudamos más cuando  
hace calor?**

**¿Cenas? Sí, gracias**

**Practica el japonismo**

**Dime que edad tienes y te diré  
como bajar peso**

**9 claves para tener un corazón  
sano**

**Vuelve LVEO  
Night Club**



**SANTIAGO  
ESPAÑA  
POLÍTICAMENTE  
INCORRECTO**

**El león no tiene porqué preocuparse por lo que opinan las ovejas**

## **DESDE TABARNIA CON AMOR**

Vaya veranito caliente y amarillento que hemos tenido, donde las libertades empiezan y terminan en el ombligo de cada uno, donde cada día que ha pasado me ha recordado más y más a la Alemania prehitleriana. Pero bueno ¿qué más da? Tres presidentes no votados mueven los hilos de las ovejas al ritmo del dinero público: en Madrid el okupa de la Moncloa se dedica a saquear tumbas, en Barcelona el okupa de la Generalitat a pregonar la supremacía de su raza... ejem ejem... que malas son las fotos familiares en estos casos... y en Tabarnia, el okupa de... uis, que este no tiene dinero público que gastar, pues nada mi presidente Boadella no okupa nada, he dicho. O como dirían algunos abducidos, beeeee beee beee.

En fin, mientras, nos suben los impuestos, baja el turismo, aumenta el tráfico de personas camuflado en el Mediterráneo, los políticos alargan sus megavacaciones, la calle cada día está más crispada, los sueldos siguen sin subir, igual que las pensiones, pero bueno todo eso da igual, en los medios de desinformación eso ya no importa, es mejor hablar del Sálvame, que la Terelu se nos va a quedar sin tetas y su hermana sin papada, que la Esteban se esta comiendo lo más grande y a este paso no va a caber en el plató, que el Matamoros se separa porque está sin un duro y necesita recaudar exclusivas, que los futbolistas se lian con modelos, ya sean enanos, gays o más feos que las hijs da la Esteban y del Torra comiendo limones mientras les hechan sal en los ojos, todo da igual, la máquina propagandista de los lavacerebros va a todo trapo ¡más madera!

Y ahora viene un otoña calentito, muy calentito, en el que los de siempre se seguirán forrando mientras sus seguidores les seguirán haciendo el juego, pero es lo que hay... ovejitas mías, seguid a la masa al ritmo que os marquen, a ver si os va a dar por pensar y os da un ictus, porque al final vivir en la ignorancia es el placebo que siempre a lo largo de los siglos los "líderes" han querido para sus seguidores. Pujolians del setè llaç... petonets!!!



**La vida es ocio**

**EMISORAS FM**

MIÉRCOLES  
TRINIJOVE 91.6

JUEVES  
CIUTAT VELLA 100.5



**JOSÉ MARÍA  
IZQUIERDO**  
DIRECTOR

A partir de este número de nuestra revista pasa al formato trimestral, potenciando las secciones que no desarrollamos tanto en el programa de radio como el apartado relacionado con la salud y la alimentación que en este número están bien representados a través de tres de los colaboradores del programa.

Este verano hemos descansado en el mes de Agosto, en el que hemos ofrecido una programación enlatada con varios especiales musicales, de chistes, monólogos y poesía musical, y ahora volvemos con las pilas a

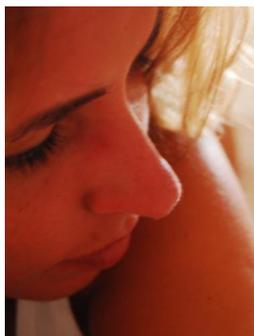
**LVEO Night Club**

Y en esta nueva temporada retomamos los programas de LVEO NIGHT CLUB en radio TriniJOVE, los sábados por la noche a partir de las cero horas de la madrugada del domingo. Con música de Dj's conocidos y noveles de la mano del Dj de cabecera del programa, Dj Centurion. Dos horas de música non stop con todas las variantes de la música dance del momento que convertirán la emisora en una discoteca en cada uno de sus programas, que al igual que los de LA VIDA ES OCIO se podrán escuchar y descargar en nuestra web del programa

Todos  
los fines  
de semana  
en Ràdio TriniJOVE  
con

*Dj Centurion*

[www.lavidaesocio.cf](http://www.lavidaesocio.cf)



**MARIA  
LAPIEDRA**

## Cómo combatir el olor de pies

Mantener una buena higiene, secar bien los pies o utilizar calcetines de algodón son medidas para prevenir el olor de pies.

En ocasiones, nuestros pies pueden desprender mal olor. Pero ¿cuáles son las razones por las que huelen así? ¿Son efectivos los remedios caseros? ¿Qué tratamientos médicos podemos aplicar? Para responder a estas cuestiones hemos contado con la opinión de dos especialistas en Podología.

### ¿Por qué huelen los pies?

El olor de pies puede ser puntual o diario. **Si el olor es de un día, con un mínimo cuidado se resuelve**, pero en ocasiones responde a una patología y no es tan sencillo. **Si el olor es habitual, puede anunciar una afección** como son los [hongos](#), aunque no siempre.

Uno de los motivos del mal olor se debe a que **los pies pasan horas encerrados, con su secreción excesiva y concentrada**. Esta humedad es el caldo de cultivo, donde las bacterias y los hongos que emiten gases malolientes se multiplican.

Este mal olor de pies **se da más en niños y adolescentes** por los siguientes motivos: Porque **se mueven más que un adulto**, por lo que sus pies sudan más y el sudor es una forma de eliminar temperatura corporal; por el **abuso de zapatillas no demasiado transpirables**; y por una **higiene inapropiada**, que se produce porque los padres y madres a veces no le dedican tiempo al secado tras el baño y los niños pequeños no saben hacerlo bien solos.

**Los hongos y el [pie de atleta](#) también guardan relación con el olor de pies**. Si aparecen puntitos, grietas o la piel se enrojece o incluso, adquiere un tono blanquecino, hay que acudir al podólogo, porque el problema puede evolucionar y contagiarse a otras partes del cuerpo.

Otra razón del olor de pies es la **bromhidrosis**, una patología relacionada con las glándulas apocrinas. No es que se produzca necesariamente más sudor, es que estas glándulas tienen ceramidas distintas a las de otras personas, y cuando ese sudor entra en contacto con las bacterias que hay en la piel, produce amoníaco y ácido graso, que genera el olor.

### ¿Son eficaces los remedios caseros?

Tradicionalmente, se han considerado como remedios caseros para combatir el olor de pies el vinagre, el bicarbonato de sodio, la salvia, el té negro, etc., pero estos recursos **no son efectivos ante una bromhidrosis**, ya que **no existe una evidencia científica que asegure el control del mal olor generado en los pies**. En caso de optar por utilizar los remedios tradicionales, **los más eficientes son los polvos de talco**. Para su utilización, hay que espolvorearlos entre los dedos, en la planta, en el calcetín e, incluso, en el calzado, porque es absorbente y elimina el exceso de sudor.

Ante la incierta eficacia de los remedios caseros podemos tomar una serie de **medidas para prevenir el mal olor de pies**:

- Tener una **higiene diaria correcta**, que incluya un **buen secado de los pies después de la ducha o baño**.
- **Usar calcetines de algodón**, que absorben la humedad, y no optar por las fibras sintéticas.
- **Utilizar calzado de piel o tejidos naturales transpirables** que permitan evacuar el calor.
- Ante **hipersudoración**, es aconsejable **cambiar los calcetines una o varias veces**.

Si se tiene la posibilidad, airear los pies y/o cambiar de calzado durante el día.

## ¿Cuándo hay que acudir a un especialista?

Ante cualquier situación anómala presente en los pies, el podólogo es el especialista y encargado de valorar, diagnosticar y dar el tratamiento óptimo en cada caso. Además, en ocasiones se recetan **fórmulas magistrales con elementos esenciales** que se preparan en farmacias especializadas siempre bajo prescripción.

María Lapiedra

## ¿por qué sudamos más cuando hace calor?

El **sudor** es un mecanismo fisiológico que tiene el organismo para liberar calor y mantener la temperatura del cuerpo, por lo que éste, para adaptarse al aumento de la temperatura ambiental, intensifica la sudoración. Esto puede afectar considerablemente a la calidad de vida de las personas, tanto en sus relaciones personales o laborales como en sus hábitos, debido a la posible aparición de sobreinfecciones bacterianas, **hongos** o **eccemas irritativos**, por lo que es recomendable cambiar algunas rutinas para prevenir el aumento de sudor.

### Medidas para disminuir la sudoración

#### La vestimenta

Es recomendable **utilizar tejidos que transpiren y permitan la eliminación del sudor**. Es reconocido que las prendas de algodón y fibras naturales son aconsejables por sus propiedades, sin embargo, éstas mantienen la humedad llegando a ser incómodas. Por lo tanto, **la mejor opción para vestir en esta época del año son los tejidos técnicos**, propios de la vestimenta deportiva y los cuales permiten eliminar el sudor.

#### Los alimentos y las bebidas

La alimentación es otro de los factores a tener en cuenta a la hora de evitar que el cuerpo aumente la sudoración. Existen bebidas y alimentos que propician que el organismo genere mayor sudor y que, por lo tanto, hay que evitar, como es el caso de **las comidas condimentadas, con picante o con téinas, así como la cafeína y el alcohol**. Por otro lado, sudar en exceso aumenta la eliminación de líquidos y electrolitos que deben estar presentes en el cuerpo para tener una buena salud, por lo que se requiere reponer esta falta **bebiendo agua regularmente y consumiendo electrolitos**, es decir, alimentos ricos en sodio o el **potasio**.

#### El entorno

**El lugar en el que se trabaja o se convive con otras personas diariamente debe mantenerse fresco y bien ventilado**. Asimismo, hay que cuidar la higiene corporal. De esta forma se evitará el mal olor corporal, pero no el exceso de sudoración.

#### El estado de ánimo

Es recomendable reducir el **estrés**, la **tensión** y la **ansiedad**.

Si tomadas todas estas medidas, los resultados obtenidos no han sido eficaces, se pueden proceder a otros mecanismos que permitirán reducir la sudoración. Uno de los tratamientos más empleados actualmente son los **antiperspirantes, los cuales contienen sales de aluminio y permiten reducir la humedad axilar**. También se puede aminorar a través de la iontoforesis, un tratamiento que requiere sesiones diarias y consiste en aplicar una corriente galvánica sobre la zona afectada, ya sean las axilas, las plantas de los pies o las palmas de la mano.

Por último, **“la inyección intradérmica de toxina botulínica es un tratamiento muy eficaz que se aplica cuando han fracasado los tratamientos tópicos”**, explica el experto. Ésta actúa bloqueando la liberación de acetilcolina de las fibras nerviosas que inervan y estimulan las glándulas sudoríparas ecninas. La duración del efecto de este procedimiento oscila entre los cinco y doce meses.



**LUIS LEON**

## ¿Cenas? Sí, gracias

**No hay que saltárselas para mantenerse en forma. Todo lo contrario. Un menú nocturno variado, a una hora temprana y cocinado de manera sana será el mejor aliado de la puesta a punto. Y buenas noticias: hay vida más allá de la aburrida ensalada con pechuga de pollo.**

Que levante la mano quien no se haya ido alguna noche a la cama con el estómago vacío. O quien no se haya tomado una porción de pizza recalentada de pie en la cocina justo antes de dormir. **No pasa nada por caer, de forma pun-**

**tual**, en estos fallos nutricionales, pero los expertos insisten en devolver a la cena su papel protagonista: "El de completar el aporte de nutrientes que necesitamos a diario", apunta Luján Soler, decana del Colegio Profesional de Dietistas Nutricionistas de la Comunidad de Madrid (Codinma).

Sin embargo, mucha gente se salta esta comida pensando que así perderá peso de forma rápida. Lo primero que hay que tener en cuenta es que **cenar, en sí mismo, no engorda más que comer o desayunar**. "El problema es que se suele llegar con mucha hambre a este momento y, por tanto, se picotea sin medida, con ansiedad, o las raciones son excesivas", explica Soler. Otro error común: acostarse demasiado pronto. "Deberían pasar al menos dos horas para evitar digestiones pesadas", aconseja la decana, que se refiere a varios estudios, como el de Marta Garaulet, de la Universidad de Murcia, que demuestran la relación entre cenar muy tarde y la aparición de obesidad o diabetes.

En cuanto a lo que puede ponerse o no sobre la mesa, el sentido común gana. "No es cuestión de desterrar alimentos por ser de noche, sino de reducir al máximo la ingesta de algunos (azúcar, harinas y cereales refinados y ultraprocesados) durante todo el día", señala María Hernández-Alcalá, especialista en Nutrición Clínica y Salud Pública y cofundadora de FuturLife21, desde donde animan a incluir la comida como parte de un estilo de vida sano. Los embutidos y la carne roja tampoco deben ser un recurso habitual. Para el resto, vía libre. "Lo ideal sería combinar tres cuartas partes de verdura, un aporte de proteína del tamaño de la palma de la mano (carne, huevo, pescado o legumbres) y grasa saludable, como aguacate o aceite de oliva", detalla Hernández-Alcalá. O como resume Luján Soler, "tan solo es cuestión de variedad, cantidad y de la forma de cocinar el alimento". Ella anima a cenar legumbres -en ensalada a modo de guarnición- y hasta filete empanado, "pero preparándolo al horno en vez de frito". Y concluye con un consejo de oro: "Comer de forma saludable también es un placer. Solo hay que aprender".

### 4 menús para terminar bien el día

#### POST-ENTRENO

"A no ser que se practiquen más de cuatro horas de ejercicio, el cuerpo no necesita aportes extra», explica el deportista y nutricionista Niklas Gustafson. El autor de 'Cambia lo que comes y cambiarás el mundo propone dos ideas de cena tras el gym;

- **Ensalada de berros** con sandía a la plancha, pechuga de pollo y queso feta.

**Merluza en papillote** estilo asiático (con lima, jengibre y ajo tierno) y puré de coliflor.

#### CON INVITADOS

Los sabores exóticos son una buena idea para sorprender a los amigos en casa. La health coach Beatriz Larrea apuesta por estos platos:

- Hummus y guacamole caseros de aperitivo.
- Espaguetis de calabacín con garbanzos, verduras al horno y un pesto de alcaparras, almendra y albahaca.

De postre, mousse mexicana con cacao puro, plátano, aguacate y dátiles.

### 3 IDEAS EXPRÉS

La falta de tiempo no debe ser excusa para cenar sano.

- Salmón a la plancha o al vapor y un huevo poché.
- Tosta de pan integral con queso fresco, tomate y sardinillas o atún al natural.

Rollitos de lechuga rellenos de hortalizas y pavo a la plancha.

### DE CAPRICHO

Hay noches que apetece darse un homenaje culinario. Estas son algunas opciones, sin caer en el fast food.

- Hacer una pizza con base vegetal (con calabacín; con masa de coliflor o espinacas).
- Las patatas, en rodajas finas, al horno y condimentadas son un buen snack.

La pasta, mejor integral o de legumbres y sin salsa: con aceite y ajo; en wok; con yogur, eneldo y pepino...



**JOSÉ MARIA  
IZQUIERDO**  
DIRECTOR

## Practica el 'japonismo' para tener una vida plena

Primero fue el 'hygge', la receta de la felicidad de los daneses, luego el lagom sueco. Ahora, esta nueva filosofía nos inspira para ser más felices

Primero fue el 'hygge', la receta de la felicidad de los daneses, una filosofía que trata de disfrutar de placeres simples, como saborear un café caliente junto a la chimenea en buena compañía. Luego vino el 'lagom', un término sueco que significa

dar con "la medida justa" de las cosas. Ahora llega el 'japonismo', una nueva filosofía que nos inspira para alcanzar una vida más sana y feliz.

Este término se usó por primera vez a finales del siglo XIX para describir la afición de Occidente por el arte, la cultura y el diseño japonés, un interés que ha crecido enormemente en los últimos años y ha abarcado desde la música hasta el cine, pasando por la gastronomía y el arte.

La cultura y las tradiciones japonesas son tan únicas y especiales debido a su larga historia de aislamiento. Si Japón ha adquirido una identidad tan fuerte, definida y rica es porque durante mucho tiempo no estuvo expuesto a ninguna influencia externa. Durante más de 220 años, Japón siguió una política exterior aislacionista conocida como 'sakoku', lo que hizo de él un "país cerrado". Esa cultura tan única ha atraído desde siempre a personas de todo el mundo, que encuentran en ella una manera diferente de mirar el mundo y la vida.

Con el libro '**Japonismo**' (Libros Cúpula), de Erin Niimi Longhurst el lector se adentra en el arte japonés de alcanzar la plenitud mediante trucos y consejos prácticos para llevar una vida más feliz. Gracias al 'shirinyoku' (baños de bosque), a la caligrafía, al 'ikebana' (el arte del arreglo floral), al 'kintsugi' (la reparación de la cerámica quebrada con oro), a la ceremonia del té y a su relación con la comida, los japoneses logran alcanzar la plenitud mediante el ejercicio de sus tradiciones, filosofías y artes, y 'Japonismo' explica cómo incorporarlas a nuestro día a día.

Su autora, creció cabalgando entre varias culturas. **Nacida en Londres, de padre inglés y madre japonesa, fue de su abuelo quien tomó ejemplo.** "Siempre dedicó tiempo a cuidarse a sí mismo, algo que le permitió ser feliz. Pasaba horas arreglando los pequeños naranjos del jardín, paseando sin rumbo por las colinas del barrio, pintando, a escribiendo poemas, fileteando y preparando con esmero pescado fresco para cenar".

Existen muchos aspectos de la vida cultural japonesa que pueden aportar mucho al mundo occidental, ya sea el cambio de mentalidad, **sacar tiempo para apreciar una buena taza de té o salir a dar un paseo por el campo.** Estas y otras técnicas nos pueden resultar de gran valor para disminuir nuestro estrés diario. La esencia de estas filosofías y tradiciones que aportan calma a través del aprecio de los momentos tranquilos. Estas actividades y aficiones aumentarán nuestra concentración y conseguirán que las pequeñas frustraciones de la vida pasen a un segundo plano.

## Dime qué edad tienes y te diré cómo bajar de peso

El equilibrio entre la energía ingerida y la consumida es clave a cualquier edad.

A lo largo de la vida, los dos puntales o elementos principales para bajar de peso son la nutrición y el ejercicio físico. Pese a que los buenos hábitos se deben aplicar desde la más tierna infancia, cada edad tiene sus necesidades. Una máxima común es que para el adecuado control del peso en todas las etapas de la vida **debemos ajustar la energía que ingerimos con los alimentos a la cantidad de energía que consumimos con el ejercicio.**

### Escolares y adolescentes

**El principal obstáculo para la pérdida de peso en la infancia y adolescencia es el sedentarismo.**

El tiempo de ocio dedicado a actividades en las que se consume poca energía -en general, relacionadas con la tecnología- ha aumentado de forma drástica en los últimos 10 años. La obesidad es un importante problema de salud, ya que causa enfermedades crónicas ([diabetes mellitus](#), [hipercolesterolemia](#), [artrosis](#), etc.). Cuantos más años de evolución tenga la obesidad, más grave y más consecuencias tendrá para la salud. Por eso, es preciso ayudar a los más jóvenes a adquirir hábitos de salud que incluyan la realización de ejercicio físico de forma regular”.

**Un error común entre los adolescentes es no desayunar, creyendo que al saltarse una comida se pierde peso.** En realidad, ocurre el efecto contrario, el organismo intenta compensar esa falta de energía durante la mañana con un mayor aprovechamiento de los nutrientes al mediodía. Esto provoca una conducta de hambre desproporcionada y apetencia por alimentos hipercalóricos en la comida, estableciendo un circuito de hambre-saciedad que no facilita el retorno del equilibrio nutricional.

Además, se ha demostrado que prolongar las horas en ayunas reduce el rendimiento académico y físico. **En escolares y adolescentes es recomendable destinar el 20 o 25 por ciento de calorías para su consumo por la mañana**, distribuyéndolo, si es posible, entre desayuno y almuerzo a mitad mañana.

### A los 20 años

En la década de los 20 se vienen lastrando malos hábitos adquiridos en la adolescencia porque todavía la percepción de la propia salud es buena. **Existe la mala costumbre de consumir comida rápida**, con muchas calorías y muy pocos nutrientes interesantes, provocando problemas de sobrepeso. El ambiente social a estas edades (los estudios, la entrada en el mundo laboral y tener pareja) hace que no se priorice la práctica de ejercicio físico. Y cuando se practica es más deporte, como fútbol o [pádel](#), que ejercicio como tal.

¿Qué hacer? Hay que cambiar el estilo de vida. **No se trata de comer menos, sino de intentar comer mejor. De la misma forma, no hay que moverse más, sino hacerlo mejor.** En definitiva, hacerlo de manera eficaz con las siguientes pautas sobre el ejercicio recomendado de los 20 a los 50 años: Las indicaciones van a ser muy variables dependiendo de nuestra condición física, la presencia o no de lesiones y las preferencias y gustos de cada persona. En este sentido, la clave para lograr una pérdida de peso efectiva es la regularidad y el aumento progresivo en la intensidad o duración del ejercicio. **Una falsa creencia es pensar que realizando exactamente el mismo tipo de ejercicio vamos a mantener una pérdida progresiva de peso.** Conforme mejora la condición física, el entrenamiento se ha de adaptar para lograr el objetivo de la composición corporal. **Revisaremos cuál es el tiempo real del que disponemos para hacer ejercicio** y si, además, podemos hacerlo en compañía o complementarlo con otra actividad el fin de semana. Las actividades en grupo son una buena manera de disfrutar de nuestro tiempo libre. Todo esto debe ir acompañado de una vida diaria activa. **Biológicamente, el punto óptimo se alcanza a los 25 años. A partir de los 30 años comienza un “declive”.**

## A los 30 años

Al cumplir los 30 empieza a haber una preocupación por la salud porque debutan algunos signos de envejecimiento (como las arrugas o la caída del pelo). Lo positivo es que **la gente va concienciándose de que hay que cuidarse. Precisamente por eso hay menos prevalencia de obesidad** en esta etapa de la vida. Por otro lado, los hábitos que no se modifican en esta etapa costará mucho modificarlos en el futuro. Nutricionalmente, el principal consejo es alejarse de la comida rápida o basura y **consumir productos naturales en lugar de procesados**. Hay que ingerir algo más de proteínas, comiendo más carne blanca y magra (sin grasa), leche, pescados azules y huevos. A los 30 se inicia la pérdida de masa muscular de manera suave, reduciendo la fuerza. Como añadido, **en las mujeres empieza a aparecer la osteopenia**. De ahí la importancia de empezar a hacer ejercicio físico (cardiovascular, por ejemplo) dejando el deporte poco a poco. Obligatoria-mente tienen que practicar ejercicios que trabajen la fuerza de la masa muscular, como **sentadillas, zancadas y empujes (o flexiones) contra la pared y el suelo**.



**GILLERMO  
NARN**

## A los 40 años

En la década de los 40 años en la mujer aparece la **menopausia** y los problemas derivados del cambio hormonal que supone. En función del estado de cada fémica, tendrá que llevar a cabo un cambio nutricional, incorporando el **calcio** a su dieta. Las mujeres con osteopenia no asimilan bien el calcio porque no tienen suficiente vitamina D3. Esta vitamina, además de estar presente en algunos alimentos, se encuentra en el sol. Por eso **se recomienda hacer ejercicio al aire libre**. Si no es posible, hay que empezar a tomar suplementos de **vitamina D**. Asimismo, hay que hacer **ejercicios que fortalezcan para los huesos**. Un buen ejemplo son los saltos. Lo ideal es **correr**, hacer ejercicios con **step, saltar a la comba**, hacer pequeñas **sentadillas con salto o zancadas también con salto**. Algo que, en general, se desconoce es que a partir de esta edad la mujer tiene que ir reduciendo los ejercicios cardiovasculares, ya que su exceso conlleva una pérdida de masa muscular y ósea. Por ejemplo, se pueden hacer 3 o 4 días de ejercicios de fuerza a la semana y 1 o 2 de cardiovascular.

**En el hombre**, que a estas edades nota ya la andropausia por la bajada de testosterona, es **importantísimo trabajar la fuerza muscular**, suponiendo el 80 por ciento del ejercicio que practique. El resto debe ser cardiovascular.

Siguiendo con la **nutrición para hombres y mujeres**, se aconseja **subir un punto más el consumo de proteínas**. En concreto, en cada década de la vida hay que incrementar entre 0,2 y 0,4 gramos por cada kilogramo de peso la ingesta proteica. Un desayuno muy rico en proteínas podría ser una tortilla con una tostada de pan integral, en lugar de basar la primera comida del día en los **hidratos de carbono**. Sin olvidar, como siempre, el consumo de carbohidratos integrales, **frutas, verduras** y carnes blancas.

## A los 50 años

La energía necesaria para mantener el correcto funcionamiento del organismo se va reduciendo de forma progresiva a partir de los 50. La composición corporal cambia y las necesidades metabólicas se reducen, siendo necesario adecuar el consumo de calorías al gasto energético. A estas edades **muchos hombres ya han acumulado grasa visceral en la zona del abdomen**. Este tipo de grasa trae como consecuencia una **subida del riesgo cardiovascular**. Lo bueno es que es lo primero que responde con un cambio nutricional y de ejercicio físico. En muchas mujeres ya se manifiesta la **osteoporosis**. Por eso es importante **afianzar los ejercicios de fuerza y empezar a hacer otros de movilidad articular (estiramientos, ejercicios en el agua y yoga y tai chi)**.

Las dificultades para la pérdida de peso en este grupo de edad son similares a otras etapas, aunque se añaden otras trabas para la realización de ejercicio físico por limitación en la movilidad o por aparición de otras enfermedades añadidas (patologías respiratorias o cardíacas) y se debe hacer especial hincapié en prevenir la pérdida de masa muscular (sarcopenia), que está muy acelerada en periodos de encamamiento. Será imprescindible la movilización precoz y el ejercicio activo, así como asegurar un aporte proteico ajustado.

## A partir de los 60 o 65 años

En esta etapa de la vida **pueden aparecer problemas en la masticación y deglución**. En las dietas de fácil masticación y en las trituradas se suele aumentar el aporte de hidratos de carbono (patata, pasta, arroz...) y reducir el consumo de proteínas (la carne, por su dificultad en el masticado; y el pescado, por el riesgo de atragantamiento con las espinas). Por eso, hay que **realizar adaptaciones dietéticas que aseguren un aporte proteico correcto**. A partir de los 60 años la ingesta de proteínas ya debería estar en 2 gramos por kg de peso corporal, y se considera **de vital importancia hacer ejercicio físico porque la pérdida de masa muscular se acelera**, llegando a ser brutal. Por ello, tanto hombres como mujeres tienen que fortalecer sus músculos.

**En la mujer es esencial hacer ejercicios de equilibrio**, practicando **tai chí** o con plataformas vibratorias, para evitar caídas y roturas de cadera o fémur.

## 9 claves para tener un corazón sano

### 1. Pescado, cada dos días

Según informes de la Organización Mundial de la Salud (OMS), hay que consumir entre tres y cuatro raciones de pescado a la semana, de las cuales al menos dos deben ser de pescado azul, rico en ácidos grasos Omega 3.

### 2. Dieta Mediterránea

La dieta influye directamente en la salud de nuestro corazón, pudiendo reducir hasta un 30% el riesgo de enfermedad cardiovascular y un 70% las probabilidades de volver a padecer una patología cardiovascular si ya se ha sufrido una. Por eso, es clave seguir una dieta Mediterránea: consumir aceite de oliva, frutas, frutos secos, verduras y cereales, así como un consumo moderado de pescado y aves de corral y una baja ingesta de carnes rojas, carnes procesadas y dulces.

### 3. Equilibrar el consumo de grasas

Es importante mantener un buen equilibrio entre grasas saturadas (o grasas malas) como el tocino o las presentes en la bollería industrial, y las grasas insaturadas (o grasas buenas) como el aceite vegetal, el pescado o las nueces, entre otras. Hay que potenciar estas últimas, entre las que se encuentra el Omega 3, presente en las leches enriquecidas.

### 4. Mucho Omega 3

La American Heart Association afirma que las grasas insaturadas, como los ácidos Omega 3, ayudan a mantener la salud del corazón. Por eso, consumir alimentos ricos en este tipo de grasas es fundamental. Existen gran variedad de productos con Omega 3, pero sin duda la leche enriquecida con Omega 3 se convierte en un complemento perfecto para alcanzar la dosis diaria recomendada, ya que un vaso de leche Omega 3 permite incorporar el 50% de la cantidad diaria recomendada de Omega 3.

### 5. Adiós al colesterol

El exceso de colesterol es uno de los principales factores de riesgo en el desarrollo de enfermedades del corazón.

**EMISORAS FM**

MIÉRCOLES  
TRINIJOVE 91.6

JUEVES  
CIUTAT VELLA 100.5

[http://  
lavidaesocio.cf](http://lavidaesocio.cf)



**Formación  
Profesional  
de Seguridad**

**CENTRO DE  
FORMACIÓN  
C/VILLAR, 71 BCN  
[HTTP://FORPROSEG.CF](http://FORPROSEG.CF)**



**Terapias  
Bea**

**C/Alcudia, 50-52 BCN**

MI  
· GOURMET ·  
MANCHEGO

  
**La vida es ocio**

**LVEO Night Club**

De hecho, el 47% de los españoles en edad adulta tiene el colesterol alto pero sólo la mitad lo sabe. Para evitarlo es importante incluir en la dieta aceite de oliva virgen para cocina y aliño, frutas y verduras ricas en vitamina C, fibra y con efecto antioxidante, frutos secos y pescado azul rico en Omega 3. De esta forma podemos ayudar a reducir el colesterol.

### **6. Andar 30 minutos al día**

Practicar ejercicio físico de forma moderada, como pasear a buen ritmo entre 30 y 60 minutos al día, al menos 5 días a la semana, es un pilar fundamental para prevenir el sobrepeso si se combina con una dieta sana. Andar 30 minutos al día a paso rápido incrementa la esperanza de vida y reduce el riesgo cardiovascular un 11%.

### **7. Menos alcohol y sin tabaco**

El tabaquismo, unido a altos niveles de colesterol en sangre, hipertensión, diabetes y obesidad, es un factor de riesgo cardiovascular. En cuanto al alcohol, el problema aparece en el consumo descontrolado del fin de semana, ya que conlleva una subida de la presión arterial que con el paso del tiempo desemboca en el desarrollo de enfermedades del corazón.

### **8. Reducir el peso**

La obesidad es un factor de riesgo cardiovascular y la Organización Mundial de la Salud recomienda equilibrar nuestro peso corporal y controlarlo en función de la altura, edad y sexo. De lo contrario, aumentaremos el riesgo de sufrir problemas de salud como la diabetes, presión arterial elevada y enfermedades cardiovasculares por niveles de colesterol altos.

### **9. Mejor sin sal**

La sal no es perjudicial, pero una ingesta elevada sí que favorece el desarrollo de enfermedades cardiovasculares. La Sociedad Europea de Cardiología y la Sociedad Europea de Aterosclerosis recomiendan un consumo de sal inferior a 5 mg al día. Por eso, se recomienda reducir la ingesta de alimentos como los embutidos, las conservas industriales o el pan.