



## ¿Es Hora de Decir Adiós al Azúcar?

Es posible que usted crea que un video de 90 minutos no logré ser visto por muchos en YouTube™. Pero el video del Dr. Robert Lustig tiene más de un millón de visitas. ¿Quién es el Dr. Lustig, y

qué es lo que tiene de especial su video?

Lustig enseña en la Universidad de California, en la Escuela de Medicina de San Francisco. Él es un médico que identifica enfermedades que cambian la forma en que nuestro cuerpo produce hormonas. Es también un experto en los aspectos que hacen que los niños tengan sobrepeso

En su video de YouTube™, “Azúcar: La Verdad Amarga”, Lustig afirma que el exceso de azúcar y una cantidad no suficiente de fibra son las principales razones por las que tantas personas, incluidos los niños, tengan sobrepeso.

La investigación de Lustig se centra en dos tipos de azúcar: la sacarosa (azúcar de mesa) y el jarabe de maíz alto en fructosa (JMAF). Comer demasiado de cualquiera de estos tipos de azúcar puede dañar su salud. He aquí por qué: El azúcar parece engañar a su cerebro para que piense que usted necesita comer más de lo que come. Bloquea las hormonas normales que el cuerpo produce (como la leptina) para señalarle al cerebro que usted ya ha comido suficiente.

Comer una gran cantidad de azúcar también hace que el hígado produzca grasa, la que termina en la sangre y se acumula en el hígado y la grasa abdominal. Esto significa que la mayor parte del azúcar que come se transforma en grasa. Este exceso de grasa hace que sea más probable que las personas sean obesas y tengan diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y cáncer.

Usted no puede deshacerse de todo el azúcar en su dieta, ni tampoco lo desea. Por ejemplo, las manzanas y los plátanos contienen azúcar. Pero es bueno comerlos porque de manera natural integran nutrientes y mucha fibra, lo que significa que el azúcar se absorbe más lentamente.

Los azúcares agregados son los que causan los problemas. Y debido a que el JMAF es barato, se agrega a todo tipo de alimentos refinados - en especial a los alimentos bajos en grasa que tendrían un “sabor a cartón” sin él.

El Departamento de Agricultura de EE.UU. dice que comer un poco de azúcar está bien - pero no más de 10 cucharaditas al día. La Asociación Americana del Corazón indica que los hombres deberían limitar la ingesta de azúcar a 9 cucharaditas, y las mujeres deben limitarse a no más de 6 cucharaditas de azúcar. El estadounidense promedio consume 22,2 cucharaditas de azúcar al día.

*Departamento de Agricultura de EE.UU.  
Lustig. Sugar: The Bitter Truth.  
Asociación Americana del Corazón.*

Ver el video en  
YouTube™:  
<http://tinyurl.com/ldgu9k>

## Ejercítese. ¡Siéntase Bien!

Las personas que hacen ejercicio a menudo dicen que el ejercicio las hace más felices. Es cierto. El ejercicio también le ayuda a relajarse y manejar mejor el estrés. El ejercicio hace que su organismo libere endorfinas - hormonas que ayudan a lidiar con el estrés y hacen que se sienta entusiasmado y feliz. Se producen cuando realiza ejercicios que le hacen transpirar, como correr, trotar, caminar, bailar, nadar y yoga.

El ejercicio puede parecer como algo difícil de integrar en su vida ajetreada y estresante. Usted podría saltarse un entrenamiento con el fin de terminar una tarea importante o recuperar horas de sueño. Pero sin hacer ejercicio, su cuerpo y la mente no puede funcionar tan bien - y no usted no puede lidiar con el estrés, tan bien como debería.

El ejercicio es la clave para la salud y la felicidad. Y no tiene por qué ser una tarea. Veinte a 30 minutos de ejercicio de intensidad moderada es todo lo que se necesita para activar esas endorfinas. Hacer ejercicio durante un período de tiempo más largo - por lo menos 45 minutos - por lo general produce un beneficio aún mayor.



Si usted está aburrido con la rutina de los gimnasios tradicionales, pruebe estas alternativas:

- Vaya al trabajo en bicicleta o caminando, y deje el coche en casa.
- Corra o camine en su hora de almuerzo.
- Comience su día con yoga.
- Tome una clase de baile.
- Juegue tenis o frontón con un amigo.
- Trate de practicar acuacrobáticos o una clase de Zumba® en lugar de los aeróbicos tradicionales.

Un estudio demostró que las personas que realizan ejercicio en grupos producen más endorfinas que los que se ejercitan solos. Los investigadores no están seguros de por qué sucede esto. Pero creen que tiene que ver con el sentido de trabajo en equipo y la interacción social en el ejercicio grupal. Si quiere ser más feliz, ejercítese - solo, con un compañero de ejercicio, o en un grupo.

*Florida State University.  
El ejercicio en grupo aumenta la felicidad. BBC News.*

## Conoce la Verdad sobre la Fibra

¿Está teniendo problemas con una cintura que aumenta? Si es así, usted no está solo. Aproximadamente 2 de cada 3 adultos estadounidenses pesan demasiado. Comer más fibra todos los días puede ayudar con su problema de cintura.

La fibra es la parte de una planta que no se digiere. Diferentes plantas varían en la cantidad y el tipo de fibra que poseen. Ambos tipos de fibra ayudan a reducir los niveles de colesterol malo, mantener sus intestinos sanos, y mantener las heces blandas. Esto puede prevenir el estreñimiento.

Un estudio a gran escala de 6 años en Europa encontró que las personas que consumían una gran cantidad de fibra diariamente eran mucho menos propensas a subir de peso que aquellos que comían muy poca fibra al día. La fibra en los cereales integrales fue mejor para no aumentar de peso. Las frutas y verduras ricas en fibras también ayudaron a las personas a mantener su peso.

Los alimentos ricos en fibra como los granos integrales pueden ayudarle a sentirse lleno más pronto - y por más tiempo - que los alimentos refinados.

La fibra en la dieta ayuda también de otras maneras, como por ejemplo:

- Mantiene bajo su nivel de azúcar en la sangre.
- Hace más lenta la digestión, lo que le da a sus intestinos más tiempo para producir las hormonas que le ayudan a sentirse satisfecho.
- Comer alimentos ricos en fibra puede ayudarle a mantener su peso de forma natural. También ayudan a reducir el riesgo de diabetes, presión arterial alta, enfermedades del corazón, y cáncer (en los hombres).

En el nuevo estudio realizado en un periodo de 9 años, los alimentos ricos en fibra redujeron el riesgo de muerte por enfermedades cardiovasculares, infecciosas y respiratorias. ¡Coma una variedad de alimentos ricos en fibra para una mejor salud!

*American Journal of Clinical Nutrition.*

*91(2):329-36.*

*Archivos de Medicina Interna. Publicados en internet el 14 de febrero de 2011.*

*Servicio de Extensión de la Universidad Estatal de Colorado.*



## Alimentos con Alto Contenido de Fibra

**Los Granos** integrales son una buena fuente de fibra - pan de trigo integral, cereales para el desayuno (busque cereales con al menos 5 g de fibra por porción), arroz integral, avena y pasta de granos integrales. Trate de consumir por lo menos 3 porciones de granos integrales cada día.

**Las Legumbres** son muy ricas en fibra - los guisantes, frijoles, lentejas, garbanzos, arveja partida, la soja, y los frijoles pintos.

**Las Frutas** son el siguiente grupo de alimentos más altos en fibra - bayas, peras, plátanos, manzanas, naranjas, etc. Trate de comer por lo menos dos tazas diariamente. Incluso los zumos de fruta puros tienen algo de fibra en comparación a los refrescos, que no tienen ningún contenido de fibra.

**Verduras** - especialmente las verduras de hoja verde, la col, los espárragos, zanahorias y berenjenas. Todas las verduras son buenas. Trate de comer 2 a 3 tazas de verduras al día.

**Los Frutos Secos** son también buenas fuentes de fibra. Pero tenga en cuenta que también tienen muchas calorías. De modo que si bien es bueno comerlos diariamente, cómalos en cantidades moderadas.



## Justo Cuando Pensaba que Era Seguro Volver al Agua...

La natación es divertida, popular, y una buena manera de realizar actividad física aeróbica regular. Pero es importante recordar que cuando usted va a nadar comparte el agua - y los

gérmenes en su interior - con todos los demás en la piscina.

¿Cómo llegan los gérmenes allí? Si no se ducha antes de entrar en una piscina u otra instalación con masa de agua, los gérmenes en su cuerpo se "enjuagan" al nadar y jugar en el agua. Sólo una persona que tiene diarrea puede contaminar fácilmente el agua en una piscina grande o parque acuático con millones de gérmenes. No trague agua de la piscina, y trate de que no entre agua en su boca.

En los últimos 20 años, ha habido un aumento de las enfermedades transmitidas por aguas recreativas, tales como la diarrea. Pero hay cosas que usted puede hacer para que usted y su familia se mantengan más seguras.

- No nade cuando tenga diarrea.
- Dúchese con jabón antes de nadar, y lávese las manos después de ir al baño o cambiar pañales.
- No trague agua de la piscina y evite que entre agua en su boca.
- Si usted tiene niños, llévelos al baño o revise los pañales frecuentemente. Esperar escuchar "tengo que ir" puede significar que sea demasiado tarde.
- Cambie los pañales en un baño o una zona para cambiar pañales lejos del agua.

Si bien todo este tema acerca de los gérmenes puede sonar aterrador, no debe alejarlo del agua. El ejercicio en el agua es

bueno para el cuerpo y la mente. Sólo asegúrese de protegerse y proteger a los demás.

*Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. 2011.*

## PREGUNTA AL MÉDICO de Bienestar

**P:** Creo que podría estar deprimido porque lloro mucho. ¿Está bien llorar a menudo?

**R:** Consulte [www.wellsources.info/wn/llorar.pdf](http://www.wellsources.info/wn/llorar.pdf) para leer la respuesta de Don Hall, Doctorado en Salud Pública y Especialista Certificado en Educación de la Salud.

**P.** Creo que podría estar deprimido porque lloro con frecuencia. Me han dicho que es bueno para la salud si uno está deprimido. ¿Está bien llorar a menudo?

**R.** El llanto puede ser un síntoma de estar deprimido. También es una respuesta natural en cualquier momento que estamos tristes. El llanto puede proporcionar una liberación de emociones y es útil en momentos de dolor. Llorar de vez en cuando es normal. Pero llorar con frecuencia no sólo es negativo para su vida, sino lo más probable es que sea una señal de que algo anda mal.

Recuerde que el llanto es sólo el síntoma. Puede indicar que usted está fatigado, con dolor crónico, frustrado, incapaz de lidiar con el estrés, tiene niveles

¿Está bien llorar?



hormonales desequilibrados (por ejemplo, hipotiroidismo o estrógeno bajo), o se siente ansioso o deprimido. Busque ayuda profesional si no puede resolver sus problemas por sí mismo o con la ayuda de sus amigos.

Si el problema de fondo es la depresión, necesita tratarse. Su médico puede prescribirle medicamentos para ayudar con este problema. También es conveniente obtener la asesoría de un profesional de salud mental para ayudarle a lidiar con cualquier problema en su vida que esté provocando que se encuentre deprimido o alterado emocionalmente.

*Fuente: Asociación de Lesiones Cerebrales del Estado de Nueva York*

**PREGÚNTELE AL** **MÉDICO**  
*de Bienestar*

