



## Pesa Lo Que Come

Subir medio kilo al año no parece ser algo importante – en un primer momento. Sin embargo, durante varios

años, el aumento de peso gradual puede conducir a la obesidad.

Según un nuevo estudio de Harvard, lo que usted come se encuentra definitivamente vinculado con su peso. Pero el tipo de alimentos que usted coloca en su plato podría ser más importante que la cantidad que come.

El estudio se centró en el estilo de vida de 120.000 personas para conocer que fue lo que hizo que las personas aumenten de peso – en este caso, un promedio de 3.35 libras (1.5 kgs) cada cuatro años. (¡Ello equivale a un aumento de casi 17 libras (8 kgs) en 20 años!) Tres factores parecen tener mayor influencia en este hecho:

- Cuánto dormían
- Cuan activos eran
- Qué comían

Dormir menos de seis horas o más de ocho horas por noche puede

conducir al aumento de peso. Realizar actividad física regular ayudó a las personas a perder 1,76 libras (aprox. 1 kg) cada cuatro años. Por otro lado, los participantes que veían televisión durante 3 horas al día subieron una libra (½ kg) en el mismo período de tiempo. De acuerdo con la Oficina de Estadísticas Laborales, los estadounidenses ven alrededor de 3 horas de televisión diariamente.

En general, la gente aumentó de peso cuando comían patatas, bebidas azucaradas, carne y alcohol. La gente bajó de peso cuando comió alimentos integrales. “La idea de que no hay alimentos “buenos” o “malos” es un mito

### Re-Mix de Recetas

Comer es una parte importante de la celebración de las fiestas y reuniones familiares. Pero si los miembros de su familia tienen sobrepeso, o que tienen presión arterial alta o diabetes, es posible que desee elegir la comida pensando en ellos. Para hacer sus recetas y bocadillos tradicionales saludables, utilice este link: [www.fruitsandveggiesmatter.gov/activities/recipe\\_remix.html](http://www.fruitsandveggiesmatter.gov/activities/recipe_remix.html)

### Alimentos que producen aumento de peso:

- Papitas de snack – incluso papitas sin grasa
- Papas – incluyendo papas fritas
- Bebidas azucaradas
- Carne rojas sin procesar
- Carnes procesadas
- Alcohol

### Alimentos que ayudan a perder peso:

- Verduras
- Cereales integrales
- Frutas
- Frutos secos
- Yogur bajo en grasa o sin grasas



que debe ser desacreditado”, expresa el Dr. Frank Hu, un médico de Harvard que trabajó en la investigación.

Comer muchas frutas, verduras, granos integrales y frutos secos en lugar de alimentos procesados puede ayudar a controlar su peso.

*New England Journal of Medicine & Escuela de Salud Pública de Harvard*

## ¿Desea que Su Estudiante Obtenga Buenas Calificaciones?

Cuando la gente fuma alrededor de un niño, aumentan el riesgo del niño de desarrollar asma e infecciones pulmonares. Estar enfermo constantemente hace que sea difícil para los niños tener un buen desempeño en la escuela. Un nuevo estudio ha encontrado que los niños criados en un hogar con fumadores eran más propensos a tener problemas de aprendizaje o de conducta, que los niños criados en un hogar libre de humo.

Los investigadores de Harvard examinaron los resultados de la Encuesta Nacional de Salud Infantil 2007. Esta encuesta comprendió a más de 55.000 niños menores de 12 años de edad. El seis por ciento de ellos fueron expuestos a humo de segunda mano en su casa en forma regular.

En la encuesta, a los padres se les preguntó si un médico o un maestro les había dicho que su niño tenía TDAH (déficit de atención con hiperactividad) o alguna otra conducta o trastorno del aprendizaje. Los investigadores encontraron que alrededor del 8% de los niños expuestos al humo de segunda mano tenía problemas de aprendizaje. Otro 6% tenía TDAH, y otro 4% sufría trastornos de conducta y comportamiento.



En este estudio, los niños que vivían en hogares con fumadores tenían un 50% más de probabilidades de presentar dos o tres de estos trastornos en comparación con niños que vivían con no fumadores. El estudio sugiere que a cerca de 275.000 estudiantes de los EE.UU. les va mal en la escuela debido al humo de segunda mano en el hogar.

Se estima que 4% de todos los niños en edad escolar tienen TDAH, según el Instituto Nacional de Salud Mental, y casi 1 millón de niños tienen algún tipo de discapacidad de aprendizaje, de acuerdo con el Departamento de Educación de EE.UU.

Por la seguridad de sus hijos, mantenga su casa libre de humo. Insista en que sólo vayan a eventos libres de humo. Si usted fuma, deje de hacerlo. Por lo menos, no fume en su casa o automóvil. Es una de las mejores cosas que puede hacer por usted y sus hijos.

*Pediatrics & el Centro para el Control Mundial del Tabaco, Escuela de Salud Pública de Harvard*

Aprenda cómo proteger a sus hijos del humo de segunda mano: [www.kidslivesmokefree.org/patients](http://www.kidslivesmokefree.org/patients)



## Cómo Vivir en la Ciudad y Mantener la Calma

Las personas que viven en las grandes ciudades están más estresadas que las personas que viven en zonas rurales. También tiene un 21% más de probabilidades de desarrollar ansiedad y depresión. Los científicos no están seguros de por qué esto es así, pero las causas pueden estar vinculadas a enfrentar más ruido, tráfico, contaminación y mayor aglomeración de gente. Un reciente estudio analizó cómo el cerebro de un habitante de la ciudad trabajaba en comparación con el cerebro de un hombre de campo – en especial en situaciones sociales. Los investigadores encontraron diferencias reales. En el estudio, las personas fueron colocadas en ambientes estresantes. La parte del cerebro que procesa la ansiedad y el miedo (la amígdala) se hizo mucho más activa en la población urbana que en la población rural. Esto sugiere que las personas que viven en la ciudad

están más alertas. También sugiere que reaccionan más a las situaciones potencialmente peligrosas que aquellos que viven en otros lugares.

Si usted vive en una ciudad (como la mayoría de nosotros), pruebe algunos de estos consejos para aliviar el estrés de la ciudad:

- Trate de vivir y trabajar en áreas con espacios verdes.
- Coloque plantas en macetas en su casa, y en el patio y las ventanas.
- Mantenga la configuración de su casa tan aislada como le sea posible del ruido exterior.
- Utilice persianas o cortinas que bloqueen la luz para mantener su dormitorio oscuro por la noche.
- Organice su casa, y tenga todo ordenado.
- Medite.

Aprenda cómo funciona el cerebro y cómo cambia con la depresión, la ansiedad y otros trastornos mentales: [www.nimh.nih.gov/brainbasics/index.html](http://www.nimh.nih.gov/brainbasics/index.html)

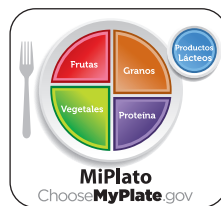
- Respire profundamente y relaje los músculos.
- Céntrese en el presente en lugar de mortificarse por el pasado o preocuparse por el futuro.
- Realice pasatiempos que brinden calma como la fotografía, la jardinería o la artesanía.
- Toque un instrumento musical.
- Vea una película divertida.
- Reduzca el consumo de cafeína. Un estudio de Duke University Medical Center encontró que el café incrementa los niveles de estrés.
- Duerma de 7 a 8 horas cada día.
- Programe momentos de diversión con su familia y amigos.
- Camine, corra, o en monte bicicleta por un parque local.
- Pase un fin de semana en la playa, montaña, o en otro lugar tranquilo.

*Nature 474, 429 & Duke University Medical Center.*

### Tiene Diabetes. Viajará.

¿Saldrá fuera de la ciudad? ¿Dejando atrás sus problemas? ¿Sale en un importante viaje de negocios? Cada vez que viaje, su diabetes va con usted. Y si bien la diabetes no debe detenerlo en su estilo de viajar, usted tiene que realizar una planificación cuidadosa. Estos son algunos consejos útiles de viaje para personas con diabetes del Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes.

[http://ndep.nih.gov/media/diabetes\\_travel\\_article.pdf](http://ndep.nih.gov/media/diabetes_travel_article.pdf)



## Cómo Hacer una Comida Sana

Durante casi 100 años, el Departamento de Agricultura de EE.UU. (USDA) ha proporcionado

asesoramiento sobre alimentos. En un primer momento, la atención se centró en la selección de alimentos saludables de los grupos de alimentos específicos. En la década de 1960, se recomendó el fitness junto con una buena nutrición. Posteriormente se presentó la pirámide de alimentos en 1992. Esta recomienda comer una variedad de alimentos y saber qué cantidad de ellos comer.

En junio de 2011, el Departamento de Agricultura presentó una nueva gráfica para ayudar a las personas a visualizar de forma más fácil cómo luce una comida sana en un plato. [ChooseMyPlate.gov](http://ChooseMyPlate.gov) se basa en las Guías Alimentarias para los Estadounidenses (2010). En base a estas pautas, se recomienda a las personas comer porciones más pequeñas, que por lo menos la mitad de su plato contenga frutas y verduras, y mantenerse físicamente activo.

Consulte las diferentes guías de alimentos utilizadas desde 1916 en: [www.choosemyplate.gov/downloads/MyPlate/ABriefHistoryOfUSDAFoodGuides.pdf](http://www.choosemyplate.gov/downloads/MyPlate/ABriefHistoryOfUSDAFoodGuides.pdf)

### PREGUNTE AL MÉDICO de Bienestar

- P:** ¿La diabetes se puede curar?
- R:** Visite [www.wellsource.info/wn/diabetes-SP.pdf](http://www.wellsource.info/wn/diabetes-SP.pdf) para leer la respuesta de Don Hall, DrPH, CHES.

Para formular su pregunta, remita un correo al email: [evan@wellsource.com](mailto:evan@wellsource.com), con el asunto: Pregúntele al Médico de Bienestar. Los correos electrónicos con cualquier otro asunto serán derivados a la carpeta de spam.

## Q. ¿La diabetes se puede curar?

A. La respuesta corta es con frecuencia “sí, pero no siempre. Al hacer los siguientes cambios importantes de estilo de vida, puede normalizar sus niveles de azúcar en la sangre:

- Perder cualquier exceso de peso.
- Hacer ejercicio físico regular, como caminar en forma enérgica durante 30 o más al día.
- Como una dieta principalmente a base de vegetales – incluyendo más alimentos ricos en fibra y granos integrales.
- Reduzca su ingesta de alimentos refinados (pan blanco, arroz blanco, snacks, refrescos, azúcar y dulces).
- Limite el consumo de carnes rojas y procesadas. También, reduzca las grasas saturadas y grasas trans. En su lugar, consuma grasas saludables (como los aceites vegetales poli insaturados y frutos secos).
- No fume.

Al hacer estos cambios, muchos diabéticos pueden mantener sus niveles de azúcar en sangre bajo control, sin tomar medicación. Estos cambios también pueden prevenir el daño a las arterias, nervios, ojos, riñones y otros órganos.



PREGÚNTE AL **MÉDICO**  
de Bienestar

Sin embargo, si una persona que tenía un elevado nivel de azúcar en la sangre dejará de realizar estos cambios positivos, el azúcar en la sangre rápidamente volvería a subir. Así que en ese sentido, no, hacer cambios positivos en el estilo de vida no curará la diabetes. Estos cambios de estilo de vida sólo permitirán mantener la enfermedad en remisión o dicho de otro modo, bajo control.

La diabetes a menudo se vuelve a presentar más adelante en la vida porque el problema de fondo sigue ahí. Esto es cierto inclusive para aquellos que han controlado la enfermedad por años con los cuidados respectivos. Pero debido a que fueron capaces de controlarla durante años, el daño causado normalmente a sus organismos es mucho menor. Y generalmente se presentan menos complicaciones.

La conclusión es sí, hay mucho que puede hacer para minimizar los efectos negativos de la diabetes mediante cambios en el estilo de vida. En un estudio, por ejemplo, los diabéticos que simplemente se ejercitaban todos los días disminuían su riesgo de muerte a la mitad en el estudio realizado en un periodo de 10 años.

