

CLARA | ESTE MES

¿Es verdad que...?

Resolvemos todas tus dudas



¿El estreñimiento se puede evitar cambiando pequeños hábitos?



Polen de abeja

Activa el tránsito añadiendo en tu desayuno una cucharada de polen de abeja. El resto del día consume más fibra procedente de cereales integrales, fruta, verdura...



Sin cafeína

Intenta evitar la cafeína y el alcohol mientras no regularices tus deposiciones. Provocan deshidratación y dificultan la evacuación. Sustitúyelos por agua, té o y zumo.

Automasaje

Favoreces la evacuación frotando el vientre con aceite de masaje. El movimiento debe ser circular y en el sentido de las agujas del reloj. Hazlo por las mañanas tras el desayuno.

Evita leer, usar el móvil

Realizar otra actividad cuando se va al baño, como leer, alarga el tiempo de permanencia, lo que podría provocar hemorroides. Además, deja de ser un acto consciente, lo que dificulta la evacuación.

Postura correcta

Cuando estés en el baño, apoya los pies en un pequeño taburete para que queden las rodillas a la altura de las caderas. Esta postura simula la de "en cuclillas" que es la más óptima para evacuar.

Sin laxantes

Siempre tienen que ser la última opción. Aunque tu médico puede recetarlos si el estreñimiento es crónico. Con su asesoramiento, busca la dosis mínima efectiva y déjalos cuando notes que mejoras.

¿Puede ser menopausia con solo 40?

Sí. La menopausia precoz no solo aparece si se ha sufrido extirpación de parte o de todo el aparato reproductor. También la sufren mujeres que padecen enfermedades autoinmunes, síndrome de Turner o incluso algunas infecciones como la tuberculosis. Pide cita con el médico si tienes alguno de estos síntomas: llevas meses sin tener la regla, sientes sofocos, sequedad vaginal, falta de deseo sexual o insomnio.

FRUTA POCO MADURA

¿La fruta verde "hincha" más?

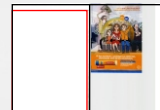
"Sí, provoca una mayor fermentación por parte de la flora intestinal e hincha más. También puede contener más ácido por lo que las personas más sensibles tendrán dificultad para digerirla", explica la doctora Gemma Sesmilo, jefa del servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Universitario Dexeus.



Vino y hamburguesa engordan igual

Sí, si te tomas dos copas de vino. Para que te hagas una idea: un vaso pequeño de vino tiene 70 calorías pero dos copas grandes llegan hasta las 370. Una hamburguesa con queso de una cadena de comida rá-

pida cuenta con 305, menos que las dos copas de vino. La ley actual no obliga a las bebidas como el vino, la cerveza o los licores indicar la cantidad de calorías. Por eso se les ha denominado calorías invisibles.



CLARA | ESTE MES



¿Congelar dos veces es malo?

Sí. Cuando un alimento se descongela se acelera su degradación y se multiplican los microorganismos patógenos. Si lo vuelves a congelar, esos microorganismos no mueren, solo se inactivan. Cuando lo consumes te expones a sufrir una intoxicación alimentaria. Sus propiedades como el color, sabor u olor también se deterioran.



¿La piña en ayunas quema la grasa?

No. Ni en ayunas ni en otro momento del día. La piña es un alimento bajo en calorías y rico en fibra. Ayuda a controlar la sensación de hambre y a combatir el estreñimiento. Pero no quema grasas ni tiene ningún otro poder mágico. La mejor manera de controlar la grasa corporal es seguir una dieta equilibrada que incluya abundante fruta y verdura, así como pescado y legumbres y acompañarla de ejercicio físico regular.



¿Subir las escaleras causa artritis?

No, pero... si puede ser la primera señal de alarma. Un estudio de la Universidad de Leeds, en Inglaterra, vio que el dolor de rodillas al subir las escaleras puede ser el primer signo de osteoartritis, la forma más común de la artritis. Por ello, recordó que se acuda al médico si se siente dolor al utilizar las escaleras y así poder frenar la progresión de este problema.

Adeíñtate al problema. Diagnosticar de forma temprana la osteoartritis es muy importante, ya que permite adoptar medidas sencillas que pueden retrasar el progreso de la enfermedad. Por ejemplo, perder peso, caminar o hacer ejercicios suaves en aparatos como la elíptica o la bicicleta, que no sobrecargan la articulación.

¿Te puedes pasar de sana?

Sí, si cometes muchos excesos y comes demasiada verdura e integrales. "Un exceso de fibra (presente en cereales integrales o verduras) produce flatulencias, hinchazón abdominal y mala absorción de nutrientes", explica el doctor Álvaro Sánchez, de Medicadiet. También hay que tener cuidado con la fruta: "No deben consumirse más de seis piezas diarias porque aumenta el riesgo de diabetes por el exceso de azúcar", aclara el médico.



CREENCIA POPULAR

Canas: ¿si te arrancas una salen siete?

"No hay ninguna evidencia científica que confirme este mito tan popular", asegura el doctor Josep González, director médico de IDERMA en el Hospital Universitario Dexeus. Las canas aparecen cuando los melanocitos, las células encargadas de

producir melanina (el pigmento que da al cabello nuestro color natural), pierden su función. Tener canas o no está determinado por nuestra genética, aunque pueden influir también factores externos como el estrés o trastornos en la alimentación.