

# NUTRIGUÍA PARA TODOS

Nutriguía

Conocer más para alimentarse mejor

Nº 26

FIC

FONDOS DE INCENTIVO CULTURAL

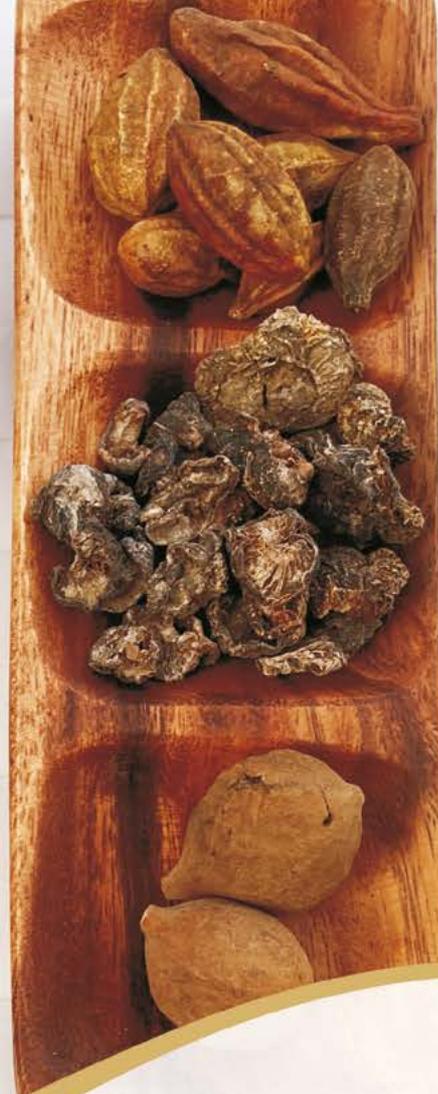
- ENTREVISTA -  
VIDA  
SALUDABLE  
durante la pandemia

ALIMENTACIÓN  
Y DEFENSAS

LÁCTEOS EN  
EL DEPORTE

TRANSTORNO  
POR ATRACÓN

SUPLEMENTOS  
Y PIEL



## AYURVEDA

### LA TRINIDAD agrega a su línea de productos TRIPHALA CHURNA

#### La Trinidad desarrolla su línea de productos ayurvédicos colaborando con el bienestar y la salud.

La Triphala es la combinación de tres frutos: Phyllanthus Emblica, Terminalia bellirica y Terminalia chebula.

Se usa hace 2000 años y es una de las formulaciones básicas en esta medicina, contando con cinco de los seis sabores primarios reconocidos en ayurveda.

Equilibra los biotipos o doshas (Vata Pitta Kapha). Forma parte de las terapias desintoxicantes, purificantes y rejuvenecedoras. Es beneficiosa para jóvenes y adultos.

Su acción principal se desarrolla sobre el tubo digestivo, lo que en ayurveda se considera un principio central, mejorando los procesos de digestión y eliminación del organismo.

Actúa sobre el tejido gastrointestinal, promoviendo la regularidad intestinal sin generar dependencia, reduce la inflamación del intestino y se usa en una amplia gama de desórdenes desde la constipación a la colitis.

La combinación de sus ingredientes ejerce efectos enteroprotectores, promueve la salud del epitelio intestinal y las vellosidades, lo que resulta en una mejor función de barrera y absorción de nutrientes, promoviendo un microbiota intestinal saludable.

La investigación clínica y preclínica moderna amplía la aplicación de triphala para abarcar una variedad de usos biomédicos modernos que incluyen inmunomodulación, regulación del azúcar en sangre, protección de hígado y riñones, efectos antiinflamatorios entre otros.

Acciones: levemente laxante, anti inflamatorio, anti artrítico, antipirético, analgésico, antimicrobiano, antioxidante, anti estrés, protector cardiovascular, hepático y renal, inmunomodulador

Fuente: Monografía Triphala de AHP American Herbal Pharmacopoeia.

Si quieres saber más ingresa a [www.la Trinidad.com.uy](http://www.la Trinidad.com.uy)

## “Nuestras acciones son nuestro futuro”

### Cuidar la salud humana y el bienestar del planeta

Durante la pandemia, más que nunca, se ha puesto en evidencia la fragilidad de nuestras sociedades. Se ha producido una recesión económica mundial, se alteraron los sistemas agroalimentarios y la inseguridad alimentaria y la desigualdad aumentaron.

Bajo el lema del Día Mundial de la Alimentación 2021 “Nuestras acciones son nuestro futuro”, FAO nos invita a reflexionar sobre los alimentos que elegimos, la forma cómo los consumimos, ya que esto afecta a nuestra salud y la salud del planeta. Es necesario construir un futuro con suficientes alimentos nutritivos, inocuos y asequibles para todos.

Para conocer de qué manera el SARS-CoV-2 ha afectado la salud en la población uruguaya, hemos realizado una entrevista al doctor Jorge De Paula, médico cardiointensivista y docente del postgrado de Integración en salud desde la Psiconeuroinmunoendocrinología de la Universidad Católica quien afirma que “ha sido un gran desafío para la salud física, mental y emocional”

Esperamos disfruten y les resulten útiles las notas de esta revista cuyo objetivo es mantener actualizados distintos aspectos que hacen a la salud, nutrición, calidad de vida y arte, contribuyendo así a formar parte de nuestra cultura alimentaria.

Por último, los animamos a probar las recetas de jugos y batidos frescos para el verano!

¡Felices fiestas!



Lic. en Nutrición  
Lucía Pérez Castells



Alexandra  
Golovchenko



Lic. en Nutrición  
Paula Antes

- 02 El desafío de mantener una vida saludable durante la pandemia**  
Entrevista con Dr. Jorge De Paula
- 08 Cómo mejorar las defensas a través de la alimentación**  
Lic. en Nutrición Lucía Alba
- 12 Muchos nutrientes en un pequeño envase de semillas**  
Lic. en Nutrición Elizabeth Barcia
- 16 Coaching nutricional, una metodología diferentes para lograr resultados exitosos y duraderos**  
Lic. en Nutrición Valentina Baccino
- 20 Importancia del paso a paso y el poder del tiempo**  
Dr. Mateo Gamarra
- 26 Tratamiento de la obesidad: la panacea de las dietas milagro**  
Lic. en Nutrición Lucía Pérez Castells
- 32 La aparición de los primeros dientes en el bebé**  
Dra. Lorena Spatakis Argimón
- 34 El posparto, un momento de emociones encontradas**  
Lic. en Psicología Cristina Pons y  
Lic. en Psicoterapia Patricia Amerio
- 38 Trastorno por atracón: un problema muchas veces oculto**  
Lic. en Nutrición Julia Cassinelli
- 44 Dermapen lápiz “anti-imperfecciones”**  
Florencia Keresztes, Cosmetóloga Médica
- 48 Suplementos nutricionales pueden mejorar la salud de la piel y disminuir su envejecimiento**  
Dra. Lidice Dufrechou, Dra. Alejandra Larre Borges
- 52 Lácteos en el deporte**  
Rafael Cornes, M.Sc. Lic. en Nutrición
- 54 Cerámica y gastronomía, un maridaje subyugante**  
María Noël García Austt
- 58 Libros: Tal para cual - Milton Fornaro**
- 60 Recetas: Jugos y batidos frescos para el verano**  
Lic. en Nutrición Andrea Gamarra

**Dirección y Coordinación:** Lic. en Nutrición Lucía Pérez Castells, Alexandra Golovchenko, Lic. en Nutrición Paula Antes

**Colaboración en Edición:** Cristina Canoura | **Diseño:** Gendiseño - gendiseño.com



Entrevista con el Dr. Jorge De Paula

# El desafío de mantener una vida saludable durante la pandemia

Desde hace un año y medio la población uruguaya sufre embates, más o menos intensos, de la epidemia mundial de SARS-CoV-2.

Los primeros meses de 2020 fueron de reclusión, aislamiento, de quietud. Los consejos médicos a veces eran encontrados: o bien se recomendaba realizar actividades al aire libre o, por el contrario, se exhortaba a permanecer en la burbuja de personas convivientes.

Salvo emergencias, la mayor parte de las instituciones de salud concentraron su esfuerzos en el combate al virus y adoptaron una peculiar forma de atención: la consulta virtual. Del mismo modo, se pospusieron intervenciones quirúrgicas no urgentes y los controles médicos de rutina de pacientes, en especial los ginecológicos y también de aquellos con algunas enfermedades crónicas, se espaciaron y hasta dejaron de hacerse.

Para evaluar el impacto de esa realidad en la salud de la población uruguaya y el desafío de mantener un estilo de vida saludable, Nutriguía entrevistó al doctor Jorge De Paula, médico cardiointensivista y docente del postgrado de Integración en salud desde la Psiconeuroinmunoendocrinología de la Universidad Católica (UCU).



El siguiente es un resumen de sus opiniones:

#### —¿Cómo evalúa el impacto de la pandemia en la salud de los uruguayos?

Ha sido un gran desafío para la salud física, mental y emocional. Si ya antes de la pandemia la vida moderna en los centros urbanos conspiraba en cierta forma para mantener hábitos saludables de alimentación y de vida, una pandemia, con todo lo que ello implica, genera condiciones aún más adversas. Con ella se produjo un aumento de la carga de enfermedad en todos los órdenes, físico, mental y emocional, sea por retraso de las consultas médicas presenciales, por cambios de hábitos de alimentación, por ganancia de peso excesiva, por aumento del sedentarismo y, muy especialmente, por la carga de estrés, de incertidumbre y de inseguridad. Todo ello desembocó en una situación excepcional con la consecuente repercusión sobre los estados anímicos de la población, con aumento de los cuadros de ansiedad, depresión y también de suicidios.

#### —Del punto de vista de la salud ¿estábamos los uruguayos preparados para enfrentarla?

No lo estaba el Uruguay ni ningún país del mundo. Pese a que el informe del Global Health and the Future Role of the United States, del año 2017 ya advertía que el primer problema de salud era que los virus mutaban rápidamente y no estábamos preparados para una pandemia, las advertencias no fueron tomadas en cuenta, como tampoco lo son

las del cambio climático, de la desertización ni de la contaminación de los océanos, y son muy pocos los organismos o países que atienden estas alertas. Quizá algunos países de Asia, como Corea del Sur, Japón o Singapur estaban mejor preparados porque ellos han sufrido varias epidemias en esos últimos 20 años, pero en Occidente no. Quizá una excepción haya sido la creación en el año 2017 de la Coalición para las Innovaciones en Preparación para Epidemias (en inglés, Coalition for Epidemic Preparedness Innovations, CEPI), que financia proyectos de investigación para el desarrollo de vacunas contra enfermedades infecciosas emergentes (EID), como el virus Chikungunya y el coronavirus relacionado MERS-C.

Cuando apareció esta pandemia, la CEPI incorporó a su plataforma el coronavirus 2 del SARS-CoV-2, y ello ha sido clave para la obtención de vacunas efectivas y seguras en un tiempo récord.

Pero Uruguay ha tenido una respuesta muy rápida y ejemplar a través de los servicios de salud, de la academia, de la ciencia, de las medidas del gobierno y de la conducta mayoritaria de su población.

#### —¿Qué patologías subyacentes influyeron en los casos graves y en la mortalidad por este virus pandémico?

Las patologías pulmonares, cardiovasculares, metabólicas, renales, hepáticas y aquellas que debilitan al sistema inmunitario tomaron gran relevancia.



Pero la patología subyacente que mayor influencia ha tenido en la gravedad y la mortalidad de la COVID 19, ha sido la obesidad. ¿Qué es lo que explica esta asociación? La obesidad se asocia en general con otras patologías de riesgo, como ser la hipertensión arterial y la diabetes. Pero el factor de mayor relevancia es que en realidad en la obesidad existe un estado inflamatorio crónico de bajo grado, donde hay un incremento de citoquinas (moléculas inflamatorias), encargadas de la respuesta inmunitaria. En algunos casos de infección por virus SARS-CoV-2 el sistema inmune se descontrola, reacciona en exceso y libera una superabundancia de citoquinas inflamatorias que producen un daño en los diversos órganos de nuestro cuerpo (sea pulmón, riñón, hígado o corazón). Esta peculiar respuesta inflamatoria se conoce como “tormenta de citoquinas”, y se encuentra exacerbada en presencia de un estado de inflamación crónica como es la obesidad.

Otra causa por la cual la obesidad se asocia con mayor riesgo de complicación grave es por la presencia de trombosis venosas que son más frecuentes en estos casos y que constituye a su vez otra de las formas en que se presenta la COVID-19 complicada.

#### —¿Cómo es la mirada de la realidad actual de la pandemia desde Psiconeuroinmunología (PNIE)?

Desde la PNIE conocemos el constante diálogo que existe entre el cerebro, el sistema inmune y el sistema endócrino, y cómo se interrelacionan y se influyen mutuamente, sea para bien o sea para mal. Por

lo tanto sabemos que tenemos que cuidar nuestro campo mental de temores infundados, de noticias sensacionalistas, de los análisis tremendistas, de los mensajes de desesperanza o pesimismo, sea de las personas, de los entornos, de los medios de comunicación y también de algunos profesionales de la salud, pues todo ello genera condiciones adversas para el normal funcionamiento de nuestro sistema inmunitario.

En el siglo X, Avicenas —un médico, científico, filósofo musulmán de origen persa— decía que “la imaginación es la mitad de la enfermedad, la tranquilidad es la mitad del remedio y la paciencia es el comienzo de la cura”.

Desde la PNIE sabemos cuánta verdad hay en esos consejos de Avicenas y por tanto cuidamos nuestro sistema inmunológico de la situación de indefensión que le genera el negativismo, el pesimismo, la queja continua, la victimización, los fanatismos, la desesperanza, la ingratitud, la desinformación o el abrazar las teorías conspirativas, anticientíficas y negadoras de la pandemia. Todos estos tóxicos inmunológicos pueden estar consumiéndose diariamente sin percatarnos del mal que pueden estar haciendo a nuestra inmunidad.

Esa ha sido nuestra prédica durante toda la pandemia, apostar a fortalecer nuestra inmunidad, y afiliarse a aquellos consejos de la ciencia médica que provengan de fuentes confiables y reconocidas.



Ahora que estamos entrando en la era pospandemia los consejos médicos apuntan a evitar el triunfalismo, a no sumarse a esa sensación de seguridad que ha invadido a otros países. Es necesario tener muy presente que puede sobrevenir una segunda ola por la presencia de la variante delta, capaz de producir eventos supercontagadores, como ha estado sucediendo en países vecinos, por lo que hay que evitar el relajamiento de las medidas; la causa principal de nuevos brotes es ignorar las medidas de protección o el olvido transitorio de ellas.

Uruguay, luego de 18 meses de pandemia tiene una situación sanitaria excepcional y la realidad nos ha mostrado la efectividad y la seguridad de las vacunas. Y, a pesar de la irrupción de la variante delta de máxima contagiosidad, observamos que se le está haciendo muy difícil dispersarse en una población que tiene más de 72% de vacunados.

Una vez más, se ha comprobado que la ciencia no es perfecta, muchas veces se utiliza mal, pero es la mejor herramienta que tenemos contra las enfermedades, la ignorancia, los fanatismos, las ideologías destructivas y los miedos infundados.

**—¿Qué recomendaciones hace para mantener un estilo de vida saludable en época de pandemia y, sobre todo, en caso de un recrudecimiento de los contagios por nuevas cepas?**

La primera recomendación es la vacunación, sin abandonar las medidas de protección y de cuida-

do personal, el control de la ventilación que se verá favorecida en estos próximos meses, el uso de la mascarilla facial en espacios cerrados, y el evitar aglomeraciones innecesarias, sin tomar los debidos cuidados que marcan los protocolos.

Insistimos siempre en la promoción de hábitos saludables de alimentación que protejan nuestra microbiota intestinal, de gran influencia sobre nuestro sistema inmune; promover una actividad física regular, en la modalidad que más nos satisfaga, practicar técnicas de relajación diaria para bajar nuestro nivel de estrés y si se realizan previo a dormir nos ayudarán a conciliar un sueño más reparador.

No engancharse con las redes, los programas, las lecturas ni la información que nos generan incertidumbre, ansiedad, temores, inseguridades o males. Escuchar música, buscar el contacto con la naturaleza en cualquiera de sus formas; leer poesía, reírse y agradecer.

De manera que, como mensaje final, decimos que debemos cultivar nuestro jardín mental con sentimientos de gratitud, con optimismo y con esperanza, y evitar que nada ni nadie nos quite esos valiosos compañeros de viaje en el camino de la vida.

Cuando las aguas turbulentas pasen, entonces vendrá la calma. Ojalá que hayamos aprendido a valorar más las pequeñas cosas de la vida, a cuidarnos más unos a otros y a cuidar más todo aquello que el dinero no. ■

# EMPRENDEDORES



## DESHIDRATADOS GENESE

Empresa uruguaya radicada en la ciudad de Rivera, dedicada a la deshidratación de alimentos. Snacks saludables sin agregado de azúcar ni conservantes. 100% naturales.

@deshidratados\_genese  
 099 733 838

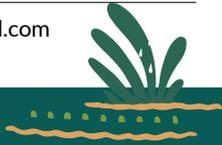


## POULIN

Enseña didácticamente a tus pacientes a armar un plato ideal. Incluye 4 tiempos de comida, porciones, valor nutricional y alimentos veganos.

@nutrir.bi  
 099 693 628

nutriruy@gmail.com



## FLOR DE GRANOLA

Snacks saludables, sin azúcar ni harinas refinadas. Para todos los amantes de lo dulce que desean comer un producto delicioso con un perfil nutricional más saludable.

@flor\_de\_granola

flordegranola.com



## SABORES CASEROS

Innovando el mercado gastronómico, comida casera al vacío y pasteurizada de larga vida, sin conservantes, libre de gluten. 2 min en el micro o 5 min en agua hirviendo.

@\_Sabores\_Caseros\_  
 099 406 288

[info@saborescaseros.com.uy](mailto:info@saborescaseros.com.uy)  
[saborescaseros.com.uy](http://saborescaseros.com.uy)



## MANDUCAS

Empresa uruguaya dedicada a la elaboración de hamburguesas veganas libres de gluten. Productos de calidad, naturales, sin aditivos, conservantes y colorantes.

@manducasvb  
[manducasvb@gmail.com](mailto:manducasvb@gmail.com)  
[manducasvb.uy](http://manducasvb.uy)



## VITANNA

Empresa pionera en hacer Polvo de orujo de uva tannat en Uruguay y el mundo. Superantioxidante natural, beneficioso para la salud. Sin gluten, azúcar ni conservantes.

@vitannapolvodeorujo  
 098 880 883

[vitanna@vitanna.com.uy](mailto:vitanna@vitanna.com.uy)  
[vitanna.com.uy](http://vitanna.com.uy)





# Cómo mejorar las defensas a través de la alimentación

Lic. en Nutrición Lucía Alba

Desde que somos pequeños escuchamos de nuestras abuelas frases que vinculan ciertos alimentos con la respuesta inmunitaria: que el jugo de naranja previene el resfrío, que si tomamos la sopa seremos más fuertes y sanos, o que un ajo diario en ayunas promueve las defensas. Ahora bien, ¿tienen estas ideas transmitidas a través de las generaciones verdadero sustento científico?

**Cada vez existe más evidencia acerca del importante papel que juega la alimentación en la prevención y el tratamiento de enfermedades. Tanto es así que dentro de la nutrición existe una rama —la inmunonutrición— que estudia los procesos mediante los cuales los nutrientes y componentes bioactivos de la dieta interactúan entre sí y repercuten en el funcionamiento del sistema inmunitario.**

## Primeras defensas

Ya dentro del vientre, el feto recibe nutrientes de la alimentación materna que van a determinar, en gran medida, la salud a largo plazo. Lo que la mujer consuma durante el embarazo será fundamental para darle al feto las bases sólidas para el resto de su vida extrauterina.



Luego del nacimiento, la lactancia materna provee al niño de una cantidad de compuestos bioactivos que afectan su inmunidad. Inmunoglobulinas, citoquinas, factores de crecimiento, hormonas, enzimas digestivas, transportadores y factores antimicrobianos determinan una disminución en el riesgo de enfermedades como diarrea o neumonía en recién nacidos, en comparación con aquellos alimentados con fórmula.

Además de proteger contra infecciones, la lactancia materna tiene efectos a corto y largo plazo, tales como protección contra reacciones alérgicas, asma, enfermedad inflamatoria intestinal y prevención de enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, obesidad, autoinmunes y cardiovasculares.

La presencia de probióticos y prebióticos, particularmente los oligosacáridos de la leche humana condicionan el desarrollo de una flora intestinal característica y contribuyen a la futura adaptación del lactante a los desafíos que le plantea el entorno.

### Nutrientes clave

Gozar de una buena inmunidad no depende solamente de los primeros años de vida. Resulta evidente que un individuo que goza de un buen estado nutricional se encuentra mejor preparado para afrontar una infección con cualquier agente patógeno que pueda invadirlo. Contrariamente, aquel que padezca malnutrición, ya sea por déficit o por exceso, se verá comprometido en su capacidad para enfrentarlo.

Varias vitaminas y minerales juegan un papel esencial en el mantenimiento de las células del sistema inmune y, por lo tanto, en un incremento de la resistencia a infecciones. Otros nutrientes –como los ácidos grasos omega 3– también contribuyen a su funcionamiento óptimo.

# los nietitos®

## dietética

# Únicas con más beneficios para tu salud





Es una vitamina liposoluble esencial, ya que el organismo no la puede sintetizar y debe ser administrada a través de la dieta. Es un soporte fundamental de epitelios, como el epitelio gastrointestinal, la piel y la retina, y participa en la regulación del número y la función de las células del sistema inmune especializadas en tejidos. Las principales fuentes de vitamina A son las vísceras, la leche y sus derivados, la yema de huevo, las frutas y verduras de color naranja o amarillo y los vegetales de hoja verde.



Es una vitamina de tipo hidrosoluble, esencial para los seres humanos. Desempeña un papel crucial en la integridad de la barrera y la función de los leucocitos y es un estimulador de la producción de anticuerpos. Es, además, un potente antioxidante que protege a las células del daño oxidativo causado por los radicales libres de oxígeno. Son fuentes de vitamina C las frutas cítricas, el tomate y los vegetales de hoja verde. Sin embargo, se trata de una vitamina termolábil, por lo que la cocción de estos alimentos comprometerá su aporte en mayor o menor medida.



Es otra vitamina liposoluble que se sintetiza mayoritariamente en la piel luego de la exposición a los rayos ultravioletas provenientes de la luz solar. Otra parte de esta vitamina deriva de la ingesta de alimentos como pescados grasos, yema de huevo, quesos y alimentos fortificados. Esta vitamina tiene la capacidad de modular la inmunidad optimizando la respuesta a infecciones y evitando la inflamación excesiva.



Es un mineral esencial para los humanos, necesario para el funcionamiento de numerosas enzimas. Su carencia se asocia con un incremento de la respuesta inflamatoria y la liberación de citocinas proinflamatorias. También contribuye al mantenimiento de la integridad de las barreras de membrana que protegen al organismo de la entrada de patógenos, como los epitelios pulmonares e intestinales. Se ha comprobado que la suplementación con zinc es eficaz para acortar la duración de los síntomas del resfrío en adultos, además de tener efecto antiviral para virus comunes e incluso los de la familia del coronavirus. Alimentos fuentes de zinc son carnes, pescados, huevos y lácteos, así como también legumbres, granos enteros y nueces.



Es otro mineral antioxidante, cuyas deficiencias nutricionales pueden afectar no solo a la respuesta inmunitaria sino también a la patogenicidad de un virus, incrementando su virulencia. Son alimentos fuente de selenio las nueces, los granos enteros, pescados y mariscos.

Dentro de la larga lista de nutrientes que funcionan como inmunomoduladores se encuentran, además, la vitamina E, B6, B12, ácido fólico, hierro, magnesio y cobre.



## Otros nutrientes

Los ácidos grasos de la serie omega 3 son una familia de ácidos grasos poliinsaturados que ejercen una fuerte influencia en el sistema inmunológico, ya que compiten con los de la serie omega 6, que en concentraciones altas presentan efecto inmunosupresor y favorecen la respuesta inflamatoria. La principal fuente alimentaria de este tipo de lípidos son los pescados de alto tenor graso (salmón, atún, anchoa, sardina).

Se ha visto que una ingesta alta en fibra, proveniente de alimentos como frutas, verduras, granos integrales y legumbres, ayuda a reducir la inflamación, tanto sistémica como intestinal. Por su parte, las dietas altas en productos procesados, con índices glicémicos altos tendrían un efecto contrario.

Asimismo, se ha podido observar que la cantidad y la calidad de las proteínas de la dieta, provenientes de alimentos como huevos, carnes magras, pescados, influyen sobre la respuesta inflamatoria. Además, algunos de sus aminoácidos constituyentes, como la arginina y la glutamina tienen una fuerte influencia sobre la modulación del sistema inmunitario.

La microbiota intestinal es el conjunto de microorganismos que habitan en el intestino. Estos microorganismos son sumamente beneficiosos cuando se encuentran en equilibrio. Sin embargo, cuando existe un desequilibrio, repercute en el estado inmunológico del huésped contribuyendo al desarrollo de múltiples enfermedades. Los probióticos y prebióticos de la dieta actúan sobre esta flora intestinal al estimular el crecimiento de bacterias benéficas y eliminar las patógenas. Se pueden encontrar prebióticos en cereales integrales, legumbres, frutas y verduras, mientras que los probióticos abundan en los alimentos fermentados tales como el yogur.

## La dieta adecuada

En términos generales, cuando la alimentación es saludable, completa y balanceada, la ingesta de vitaminas, minerales y compuestos bioactivos suele ser óptima.

Sin embargo, es sabido que una gran parte de la población tiene hábitos alimentarios inadecuados, por lo cual la obtención de ciertos macro y micronutrientes en las dosis diarias recomendadas puede verse afectada. Los estudios sugieren que en algunos casos la suplementación con micronutrientes podría tener efectos positivos en la resistencia a infecciones y la restauración de la función inmunológica.

Una dieta adecuada es aquella que está basada en el consumo de:

- Frutas y verduras en al menos 5 porciones diarias: proporcionan múltiples vitaminas, minerales y sustancias antioxidantes.
- Cereales integrales, semillas y frutos secos: ricos en fibra, vitaminas del grupo B y ácidos grasos de la serie omega 3
- Legumbres: fuente de fibra, prebióticos y proteína vegetal
- Lácteos descremados, huevos, carnes magras y pescados grasos: ricos en proteínas, vitaminas, minerales y grasas saludables.

Por lo tanto, el consumo de una alimentación variada y balanceada es una de las claves para mantener un correcto funcionamiento del sistema inmunitario pues potencian las defensas y reducen el riesgo de enfermedades infecciosas, incluida la enfermedad por COVID-19.

Después de todo, ya sea por instinto o no, tal vez nuestras abuelas no estaban tan equivocadas. 



# Muchos nutrientes en un pequeño envase de semillas

Lic. en Nutrición Elizabeth Barcia

Aunque se consumen desde tiempos antiguos, las semillas se han vuelto cada vez más populares. Tal vez por una mayor conciencia de los consumidores, o simplemente por moda o marketing, son tendencia en alimentación. Algunas viejas conocidas, pero otras pueden resultarnos nuevas y despertarnos varias interrogantes. ¿Realmente las necesitamos? ¿Qué beneficios nos aportan? ¿Cómo podemos incluirlas en las comidas?

Las semillas son componentes de un fruto, y cada una de ellas contiene un embrión que puede derivar en otra planta, y alimento para nutrirlo y ayudarlo a crecer. Concentran proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas, minerales, fibra y otros compuestos bioactivos.

Son alimentos que al ser densos en nutrientes esenciales podemos elegirlos a diario para enriquecer nuestra alimentación y, al mismo tiempo, sumar sabor y textura.

El tamaño de la porción varía según la semilla, pero una pauta general es 2 cucharadas al día como máximo. Lo ideal es variar entre los diferentes tipos y molerlas justo antes de su consumo para aprovechar mejor los nutrientes. En general, no es necesario activarlas (si bien el remojo reduce antinutrientes, como el ácido fítico, también afecta la cantidad de minerales).

Deben guardarse en frascos herméticos, lejos de la luz, la humedad y el calor, para conservar sus propiedades.

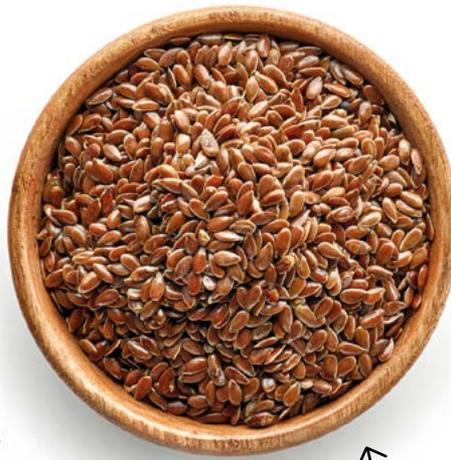


chia

Las semillas de chía son fuente de grasas saludables poliinsaturadas, principalmente ácido alfa-linolénico (omega 3). También son excelente fuente de fibra soluble, que da saciedad, enlentece la absorción de glucosa y colesterol, y fibra insoluble que ayuda al correcto tránsito intestinal. Aportan algunas proteínas, minerales como calcio, hierro, magnesio y zinc y compuestos con actividad antioxidante como ácido clorogénico, ácido cafeico y quercetina.

Investigaciones sugieren que pueden ayudar a mejorar factores de riesgo cardiovascular al reducir el colesterol LDL, los triglicéridos y la presión arterial y a mejorar la tolerancia a la glucosa y la insulina.

Las semillas de chía pueden comerse enteras, crudas o cocidas en varios platos, también ser molidas y consumidas en forma de harina. Tienen una alta capacidad absorbente y desarrollan un gel cuando se sumergen en agua por 30 minutos que puede utilizarse para dar textura a bebidas, masas, o como reemplazo de huevo o grasas en algunas preparaciones horneadas.



lino

Al igual que la chía, las semillas de lino son buena fuente de grasas omega 3 (ácido alfa-linolénico) y fibra soluble e insoluble. También son capaces de absorber agua y formar un gel que puede usarse para dar textura y sustituir huevo en preparaciones (al dejarlas en remojo durante 6-8 h).

Hay evidencia científica convincente de que el consumo de lino protege contra enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer como el de mama. También se ha visto que el consumo de lino mejora el estreñimiento y que reduce la glucosa en sangre en personas con prediabetes y diabetes tipo 2.

Es la fuente más importante de lignanos, fitoestrógenos con acción antioxidante. Algunos estudios sugieren que el lino puede tener un efecto protector contra los síntomas de la menopausia.

La capa externa de las semillas de lino es muy dura y las semillas enteras tienden a pasar intactas a través del tracto digestivo. Por eso, para aprovechar al máximo los nutrientes que contienen es mejor consumirlas molidas (harina de lino). Lo ideal es triturar la cantidad que se va a consumir en el momento con un molinillo de café o procesadora para evitar la oxidación y conservar sus propiedades.



sésamo

Las semillas de sésamo son fuente de fibra, calcio (que se encuentra en la cáscara en forma de oxalato y por esto sólo el 20% del mismo está disponible para ser absorbido) y otros minerales como cobre, magnesio, hierro, zinc y fósforo. Son ricas en grasas saludables y contienen fitoesteroles que ayudan a reducir el colesterol. Además, aportan aminoácidos como la metionina que es esencial y el triptófano que contribuye al bienestar y a un sueño reparador.

Para absorber mejor sus nutrientes, conviene tostarlas y triturarlas con un molinillo de café, pero sin molerlas por completo. También pueden consumirse en forma de pasta (tahini).

## calabaza

Las semillas de calabaza contienen gran cantidad de zinc, de especial interés para vegetarianos. También minerales como magnesio, hierro, selenio, fósforo y vitamina B1. Son ricas en grasas saludables, proteínas con metionina y triptófano, fibra y antioxidantes.

En tratamientos fitoterapéuticos se las utiliza para combatir parásitos intestinales y aliviar síntomas de la hiperplasia benigna de próstata. Según estudios en animales, las semillas de calabaza podrían ayudar a mantener el control de glucosa en la sangre.

Se pueden comer sin remojar, pero conviene tostarlas y masticarlas bien para aprovechar sus propiedades.



## girasol

Las semillas de girasol son ricas en vitamina E, un poderoso antioxidante. También tienen vitaminas del complejo B, calcio, magnesio, selenio, hierro, fósforo, proteínas con triptófano y grasas saludables.

Se pueden consumir tostadas o sin tostar y conviene masticarlas bien para absorber mejor sus nutrientes. También se usan molidas en forma de harina (que puede adquirir un color verdoso al reaccionar con el polvo de hornear) o en crema para hacer sustitutos del queso.

Ideas para incorporar semillas en la alimentación diaria.

### Desayuno/Merienda:

Scones con semillas de chía. Galletas y panes con semillas. Tostadas con mermelada y chía, tostadas con palta y semillas de calabaza. Pan o muffins de harina de lino, chía o girasol. Yogur con fruta y semillas. Licuado de frutas y chía, pudding de chía con frutas.

### Almuerzo/Cena:

Verduras en ensaladas, al wok y/o sopas con semillas tostadas. Carnes, vegetales y nuggets rebozados con mix de semillas. Masa de tartas con semillas. Harinas de lino o chía hidratadas como sustituto de huevo. Queso vegano de girasol o sésamo.

### Merienda escolar/Snack:

Pipas de girasol o calabaza tostadas. Barritas de cereales caseras con mix de semillas. Sándwich de pan de lino. **II**



# Coaching nutricional,

una metodología diferente  
para lograr resultados exitosos  
y duraderos

Lic. en Nutrición Valentina Baccino





**Quizás en algún momento acudiste a un nutricionista para comer mejor, para perder peso, o más allá de los cambios en la balanza, para dejar de sentir esa angustia de no poder controlarte con la comida, para mejorar tu salud o prevenir enfermedades en un futuro.**

En esta nota quiero contarte un nuevo enfoque para modificar tus hábitos alimentarios que es el coaching nutricional. Es fundamental que él o la profesional que te acompañe en el proceso para lograr tus objetivos nutricionales y mantenerlos en el tiempo sea un licenciado en nutrición especializado en coaching nutricional, ya que es necesario combinar el asesoramiento con la metodología del coaching.

### **¿De qué se trata?**

**¿No te pasa que ya sabés de memoria lo que tenés que comer pero el problema es que no podés llevar a la práctica las indicaciones o mantenerlas en el tiempo?**

Esto sucede porque hay ambivalencia y el coach te acompaña para reducir o eliminar la confusión que genera el hecho de querer llevar a cabo un cambio y no saber cómo lograrlo.

Coaching es una palabra derivada del verbo en inglés to coach, que significa “instruir, entrenar, preparar, ayudar”. El coach, es el instructor o entrenador, y el coachee, es el aprendiz.

Se trata de un programa personalizado donde se acompaña en el cambio de los hábitos alimentarios. Te ayuda a conseguir tus objetivos aumentando tu motivación y tu confianza y así disfrutar de la comida de una manera sana y perdurable en el tiempo.

¿Querés conseguir el control sobre tus hábitos alimentarios?

¿Te gustaría hacer un cambio de tu alimentación y te cuesta conseguirlo?

¿Sentís que estás perdiendo el tiempo con tu dieta actual y que la vas a volver a abandonar en cualquier momento?

¿Necesitás apoyo y motivación?

¿Buscás resultados a largo plazo?



El acompañamiento del profesional en este proceso hace que todo sea más fácil. Seguro podés hacerlo solo, pero voy a usar una metáfora para explicar la diferencia. Es como ir al cine, podés ir solo y ver la película, pero si vas acompañado seguro lo pasás mucho mejor. En esto es igual, se trata de disfrutar cada etapa del proceso.

### Diferencia con la consulta tradicional

Seguramente estés acostumbrado a una relación tradicional más jerárquica. Tu escuchas y esperas con pasividad las indicaciones; la nutricionista marca el ritmo y hasta se puede mostrar en ocasiones bastante autoritaria.

En el coaching nutricional la actitud es totalmente diferente. La jerarquía se rompe. El profesional tiene una actitud abierta hacia su paciente y entiende que si bien él es el experto en nutrición, el paciente es el experto en su propia vida.

### Sacarle presión a la consulta

A menudo, en la consulta tradicional, el paciente “confiesa haber pecado”, esperando el juicio negativo por parte del profesional. “Vengo a que me rezongues” dicen los pacientes. En el coaching nutricional no hay espacio para esto. “Un tropezón no es caída” y lo importante es identificar qué nos dejó esa experiencia, porque en los procesos de cambio las recaídas son normales y nos dejan enseñanzas.

### A ver si te sentís identificado

¿Cuál es el principal problema a resolver para llevar una alimentación saludable? Quizás... ¿te servís cantidades excesivas de comida? ¿Comés por ansiedad? ¿Picoteás en algún momento del día? ¿Necesitás información calificada para saber cómo diseñar un menú saludable y apetecible a la vez? ¿Tu problema es la falta de planificación? ¿O quizás es que no sabés cómo reaccionar eficazmente a la presión social que te arrastra a comer mal?

No te alarmes si respondiste afirmativamente a todas las preguntas anteriores. No sos un caso perdido. La mayoría de las personas que quieren mejorar sus hábitos alimentarios se encuentran en su camino con alguna, o algunas, de estas barreras, o incluso con todas a la vez.

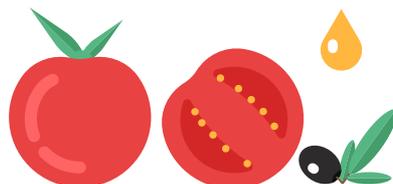
“No tengo fuerza de voluntad” me dice una paciente respecto de seguir la dieta. Sin embargo, minutos antes me explicó que cocina todos los días para 5 personas, su marido y sus hijos. Que cada día se levanta a las 6 de la mañana, tiene un empleo de 8 hs y regresa directo a hacer las tareas de la casa. Yo no veo una mujer con falta de fuerza de voluntad. Veo una mujer con una gran fortaleza y mucha voluntad que hasta el momento ha tenido dificultades para cambiar su dieta.

### Pensar en el presente

**Sólo tenés que centrarte en lo que vas a hacer hoy. ¿A qué así es más fácil?**

Definir tu objetivo y levantarte cada mañana centrandote tu atención en las actividades que debés hacer para lograrlo. No dejar que nada te distraiga o reste tu energía, pensando en cuánto te queda por conseguirlo o lo mal que te salió la última vez.

Cuando termine el día, ¿qué debés haber conseguido para que tu día haya valido la pena?



## Confiar en ti

Por otro lado, desde el coaching nutricional se te acompaña para aumentar la confianza en ti mismo. A veces las personas desconfían de su capacidad debido a errores cometidos en el pasado. Los pacientes, con frecuencia caen en el rol de víctima, recordando lo duro que fue estar a dieta y lo poco que le duró, lo que después de mucho esfuerzo consiguió.

Lo importante es darle significado a esa experiencia pasada, ¿qué es lo que ahora sabés que no debés, ni querés, volver a repetir? ¿qué es lo que aprendiste y podés usar ahora en el presente?

En ocasiones no nos salen las cosas o no nos va bien en lo propuesto porque pensamos que hay una única manera de hacerlas. Y no es así. Nos bloqueamos al intentar una y otra vez porque una y otra vez

queremos conseguir de la misma manera lo que aniamos. Siempre hay más posibilidades de las que a priori pensamos o somos capaces de ver. Ya lo decía Einstein: "Si buscás resultados diferentes, haz cosas diferentes".

¿Estás repitiendo lo mismo que probaste la última vez para conseguir mejorar tu alimentación y controlar tu peso? Si la respuesta es sí, es probable que esta vez vayas a conseguir lo mismo que entonces. Por otro lado, si querés algo nuevo a la hora de mejorar tu alimentación, quizás podrías probar algo distinto, como el enfoque del coaching nutricional.

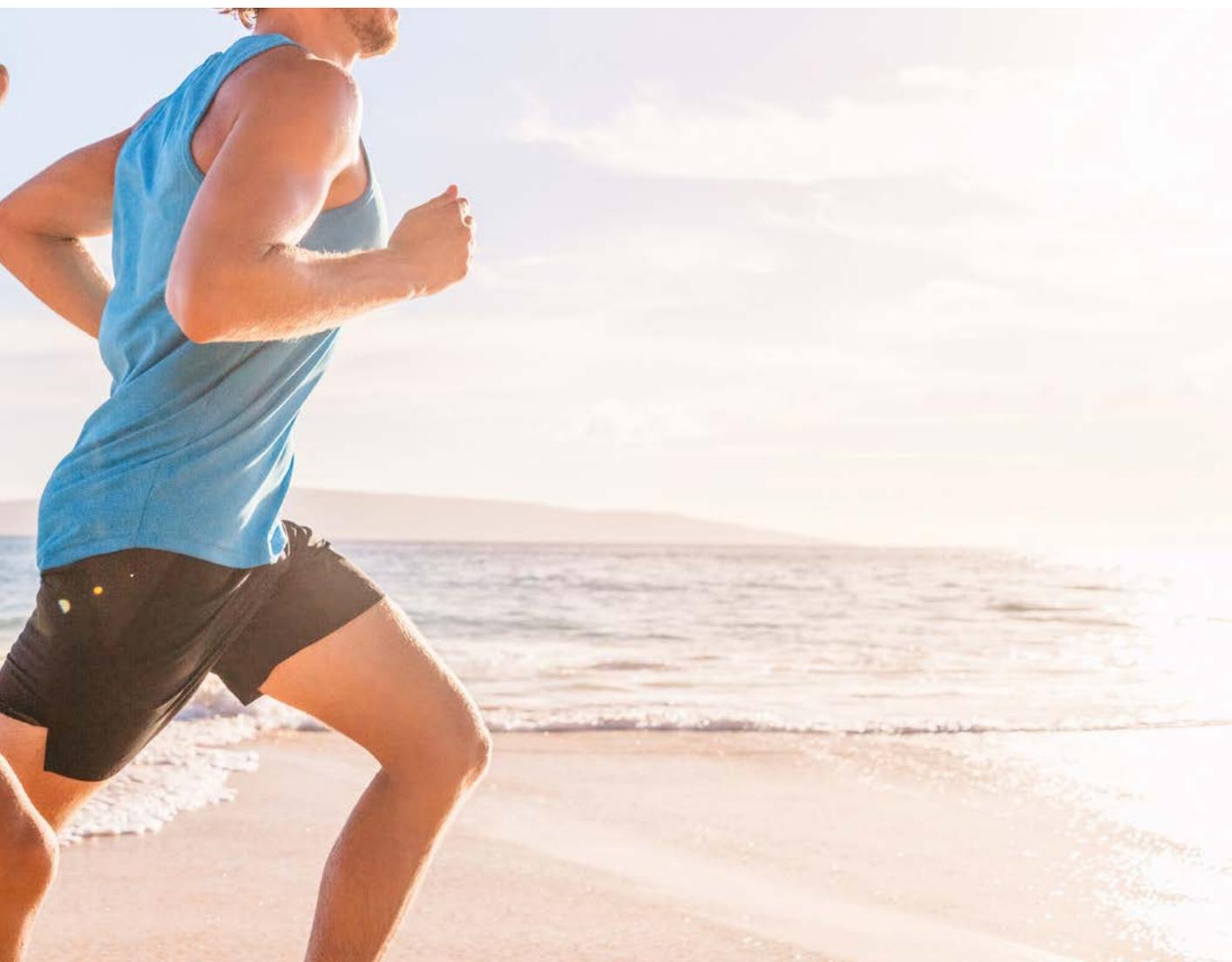
¡Feliz viaje hacia la alimentación saludable! **N**





# Importancia del paso a paso y el poder del tiempo

Dr. Mateo Gamarra | Médico Deportólogo



**Todos buscamos “estar bien”, “ser felices”, y en ese objetivo subjetivo solemos asegurar que “la salud es lo primero”. Pero qué difícil es definir salud y priorizar su importancia en un estilo de vida donde parece que siempre nos falta tiempo o dinero.**

Sin duda, al hablar de salud nos referimos a un equilibrio entre factores biológicos, psicológicos y sociales, mucho más fácil en la teoría que en la práctica, donde cada variable se relaciona con la otra.

El estilo de vida determina la condición física de forma más significativa a medida que avanza el tiempo, es decir la capacidad para movernos y cumplir con la actividad física cotidiana y la que nos planteamos como objetivo, hoy y a medida que envejecemos.

Obviamente, el proceso de envejecimiento biológico no se puede detener, pero sí estimular funciones

para mantenerlas lo mejor posible.

Como determinantes de un “estilo de vida saludable” podemos incluir: alimentación, actividad física, descanso (tiempo de sueño), estrés, no consumo de tóxicos (tabaco, alcohol, etc), higiene, recreación, relaciones sociales, inmunizaciones, medidas de seguridad y autocuidado, entre otras.

Aun con el creciente fundamento científico resulta un reto aplicarlo en “la vida real”, debido a que un montón de motivos variados llamados “excusas” o “barreras” conspiran contra el mantenimiento de nuestra voluntad saludable.

Actitud, regularidad, objetivos a corto plazo, paciencia para esperar a las adaptaciones biológicas, suelen ser “claves” repetidas por los profesionales de la salud. Muchas veces buscamos soluciones mágicas que no funcionan u opciones de cambio tan diferentes a nuestras costumbres que no podemos mantenerlas.

Para la mayoría de nosotros el confort es moverse lo menos posible, pero sin darnos cuenta vivimos en el mundo del comportamiento sedentario sin cuestionarlo. El ejemplo más gráfico puede ser una escalera mecánica, donde subimos o bajamos 1 nivel ocupando todo el ancho del escalón, por sí a alguien se le ocurre transitarla activamente. Escaleras o ascensor por un par de pisos, dejar el carrito del super en el sitio del estacionamiento, estacionar lo más cerca posible del destino aunque nos cueste girar 10 minutos a la manzana, poner el auto en doble fila cuando buscamos a nuestros hijos en la escuela, quienes probablemente repetirán el ciclo que les enseñamos. Hay muchos ejemplos más... el delivery ya, la vestimenta formal, los zapatos de vestir! Atendidos "culturales" al movimiento humano.

Inactividad física, sedentarismo, consumo de ultraprocesados, exceso de calorías, tóxicos como alcohol y tabaco (por citar los más consumidos), estrés en reposo y reiterado, insomnio, mal descanso, son frecuentes y socialmente aceptados.

Lograr cambiar esta realidad depende de cada uno, pero el mundo en el que vivimos hace que vivir saludablemente sea por momentos como luchar contra la corriente.

La complejidad de nuestro comportamiento escapa a los objetivos de esta nota, pero ilumina la importancia de los equipos interdisciplinarios de salud y de las acciones necesarias en todos los niveles con profundos cambios educativos, sanitarios, culturales, políticos, arquitectónicos, comunicacionales, y más.

Los cuidados de la condición física son más eficientes si comenzamos a edades tempranas, pero nunca es tarde.



## ¿Para qué un estilo de vida saludable?

Nuestro organismo es el único que tenemos, no podemos comprar otro; favorecer su mejor funcionamiento posible es fundamental en el equilibrio biopsicosocial que llamamos salud.

Las variables de la condición física interactúan entre sí: resistencia cardiorrespiratoria, fuerza, flexibilidad, equilibrio, coordinación, velocidad, composición corporal, entre otras. El desacondicionamiento físico nos complica lentamente, generando limitaciones que pueden afectar severamente nuestra calidad de vida para trabajar, jugar con nuestros hijos, viajar en ómnibus, recorrer un destino turístico, cargar las bolsas de los mandados, tener relaciones sexuales, bañarnos, vestirnos, atarnos los cordones, subir una escalera, bajar de un auto y miles de ejemplos más; ni qué hablar de hacer el deporte que nos gusta.

Dolor, falta de aire, dificultad para mover una articulación, falta de fuerza, dependencia funcional son atribuidos pura y exclusivamente al envejecimiento y a "la genética", pero la forma en que vivimos es causa y consecuencia de la salud que tenemos, en cualquier contexto.

La propuesta es aumentar nuestro nivel de actividad física cotidiano y cambiar la cultura del no movernos por una actitud activa. Es decir, por actitud positiva para aprovechar las oportunidades que tenemos de sumar movimiento humano al día (en cantidad, calidad y oportunidad). “No tengo tiempo” ya no es una excusa válida, hay 3 niveles de acción:

### Recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS)



#### Menos sedentarios

Disminuir el tiempo que permanecemos sentados o al menos fraccionarlo, cambiarlo por actividades aunque sean de baja intensidad. El tiempo sentado es un factor de riesgo independiente para enfermedades cardiovasculares. De todo el tiempo que permanecemos sentados el destinado a las pantallas (tv, celular, videojuegos) es el de peor calidad, especialmente cuando lo hacemos recreativamente.



#### Más activos

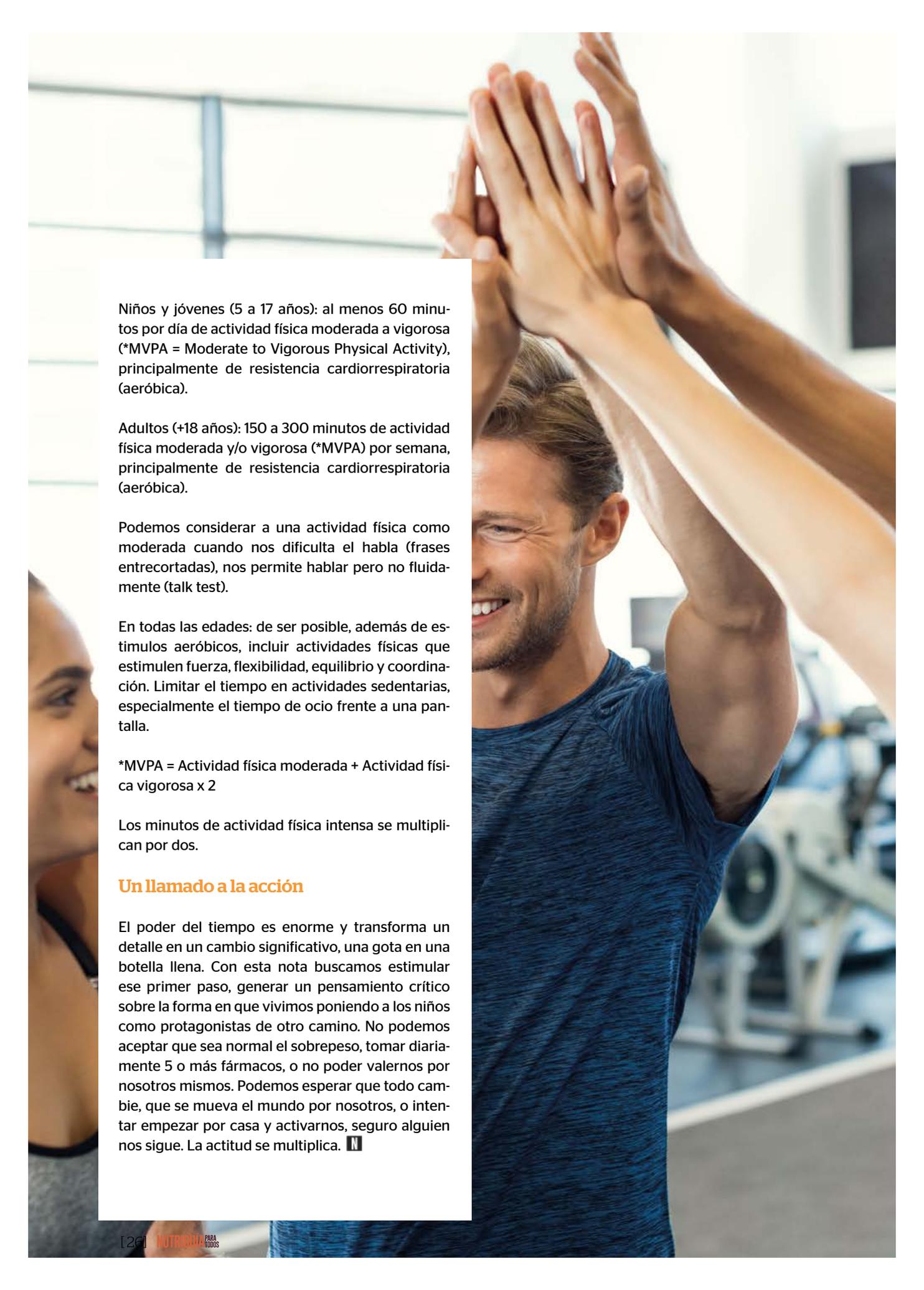
Cada paso suma, algo es mejor que nada, esa debe ser la primera consigna. De estar sentados a pararnos ya hay un cambio a favor de nuestra condición física. Si podemos alcanzar las recomendaciones de actividad física de la OMS para nuestra edad mejor, y si las superamos mucho mejor.



#### Ejercicio físico

Entrenar tiene como objetivo mejorar las capacidades de la condición física. La frecuencia o regularidad de los estímulos de entrenamiento son, sin duda, la variable más relevante. El entrenamiento multicomponente (estimula las variables fundamentales de la condición física con el objetivo de promover la salud en tres zonas; superior, media e inferior) es muy recomendado. Los principios del entrenamiento (especificidad, sobrecarga progresiva, recuperación/adaptación, etc) deben respetarse para aprovechar sus beneficios. Los licenciados en educación física son los profesionales idóneos para ayudarnos a entrenar bien.

Ante cualquier duda, si afrontamos una propuesta intensa, o si tenemos un estado de desacondicionamiento físico muy significativo lo mejor es consultar al médico deportólogo. El principal error es subestimar la intensidad; realizar ejercicio físico intenso y/o deporte cuando no estamos preparados genera riesgos evitables.



Niños y jóvenes (5 a 17 años): al menos 60 minutos por día de actividad física moderada a vigorosa (\*MVPA = Moderate to Vigorous Physical Activity), principalmente de resistencia cardiorrespiratoria (aeróbica).

Adultos (+18 años): 150 a 300 minutos de actividad física moderada y/o vigorosa (\*MVPA) por semana, principalmente de resistencia cardiorrespiratoria (aeróbica).

Podemos considerar a una actividad física como moderada cuando nos dificulta el habla (frases entrecortadas), nos permite hablar pero no fluidamente (talk test).

En todas las edades: de ser posible, además de estímulos aeróbicos, incluir actividades físicas que estimulen fuerza, flexibilidad, equilibrio y coordinación. Limitar el tiempo en actividades sedentarias, especialmente el tiempo de ocio frente a una pantalla.

\*MVPA = Actividad física moderada + Actividad física vigorosa x 2

Los minutos de actividad física intensa se multiplican por dos.

### Un llamado a la acción

El poder del tiempo es enorme y transforma un detalle en un cambio significativo, una gota en una botella llena. Con esta nota buscamos estimular ese primer paso, generar un pensamiento crítico sobre la forma en que vivimos poniendo a los niños como protagonistas de otro camino. No podemos aceptar que sea normal el sobrepeso, tomar diariamente 5 o más fármacos, o no poder valerlos por nosotros mismos. Podemos esperar que todo cambie, que se mueva el mundo por nosotros, o intentar empezar por casa y activarnos, seguro alguien nos sigue. La actitud se multiplica. 

Escaneá el QR  
y seguinos en  
nuestras redes



**PROTEÍNA**  
100% ISOLADA

**PROTEÍNA**  
CONCENTRADA

# PWIP WP

**2lb Y 4lb**

SABOR:  
FRUTILLA  
Y VAINILLA

**2lb Y 4lb**

SABOR:  
FRUTILLA



**SUPLEMENTO PROTEICO PARA DEPORTISTAS QUE BUSCAN AUMENTAR SU MASA Y FUERZA MUSCULAR. MEJORA LA RECUPERACIÓN MUSCULAR POST-EJERCICIO.**



# Tratamiento de la obesidad: la panacea de las dietas milagro

---

Lic. en Nutrición Lucía Pérez Castells

La obesidad es una enfermedad crónica, multicausal y recidivante que se caracteriza por un aumento del tejido graso. Condiciona la salud y calidad de vida de las personas, ya que es el principal factor de riesgo de padecer Enfermedades No Transmisibles (ENT). La prevalencia se ha triplicado en estas últimas décadas en el mundo y sigue en aumento.

Desde la Edad de Piedra la obesidad siempre ha estado presente; pinturas y esculturas con más de 20 mil años ya representaban figuras de mujeres obesas.

A partir de 1997, cuando la Organización Mundial de la Salud (OMS) emite su declaración de Obesidad-Enfermedad, esta era considerada como producto de la gula, falta de voluntad, flaqueza de carácter o también ocasionada por disturbios psicológicos.

Esta visión postergó durante demasiado tiempo la oportunidad de estudiarla desde un punto de vista científico. Sin embargo, en los últimos años el conocimiento de la naturaleza de la enfermedad ha cambiado. Según el Dr. Albert Goday, endocrinólogo del Hospital del Mar de Barcelona, “nadie es obeso porque quiere”. “La obesidad es una condición médica potencialmente grave que condiciona, en las personas, un incremento del riesgo de muerte por diversas causas”

Es una enfermedad que conlleva un componente genético, pero estos genes ahorradores (antes tan necesarios para la supervivencia) ahora están expuestos a un ambiente obesogénico. La realización de dietas malsanas (consumo de alimentos procesados altos en calorías, grasas, sal y azúcares pero carentes de nutrientes esenciales) y la inactividad física, alteran mecanismos metabólicos, y favorecen la ganancia de peso.

Hoy se considera la obesidad una pandemia mundial, segunda causa evitable de enfermedad y muerte prematura, sólo superada por el tabaquismo.

### Clasificación e indicadores

Para detectar y diagnosticar el sobrepeso y la obesidad, se utilizan el índice de masa corporal (IMC) y la circunferencia de la cintura.

#### IMC

El índice de masa corporal (IMC) es un indicador que surge de la relación entre el peso y la talla (altura elevada al cuadrado) y que se utiliza para identificar el sobrepeso y la obesidad.  $IMC = \text{Peso actual} / T^2$

#### Clasificación de la OMS según IMC

	IMC
Normopeso	18.5-24.9
Sobrepeso	25-29.9
Obesidad GI	30-34.9
Obesidad GII	35- 39.9
Obesidad GIII	Mayor de 40

#### Cintura

Además del IMC, otro indicador muy importante es la medida del perímetro de cintura (sencilla de realizar) que muestra la distribución grasa, ya sea en la cadera y piernas (obesidad ginoide o forma de pera) o en el abdomen (obesidad androide o forma de manzana). Esta última está asociada fuertemente con un incremento en el riesgo cardiometabólico (enfermedades cardiovasculares) tanto en hombres como en mujeres.

Un perímetro de cintura en hombres menor o igual a 94 cm y en mujeres menor o igual a 80 cm. se corresponde con un riesgo cardiometabólico bajo.

A mayor cintura mayor riesgo. Es así que existen los “flacos-gordos”, personas con IMC normal pero con cintura aumentada, que deben controlar su alimentación y aumentar el ejercicio físico.

## Situación mundial y en Uruguay

Estudios a nivel mundial muestran un crecimiento exponencial de esta enfermedad que es un factor de riesgo muy importante de padecer Enfermedades No Transmisibles (ENT) tales como enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer, enfermedad respiratoria crónica.

Tanto es así que OMS declaró a la obesidad como pandemia del siglo XXI.

Cada año mueren por ENT 15 millones de personas entre 30 y 69 años de edad; la mayoría de las muertes obedece a enfermedades cardiovasculares.

Los casos de obesidad se han triplicado en todo el mundo entre los años 1975 y 2016, según la OMS. En 2016, más de 1.900 millones de personas mayores de 18 años tenían sobrepeso y, de ellos, más de 650 millones eran obesos. Además, según datos del año 2018, unos 40 millones de niños menores de 5 años padecían sobrepeso u obesidad.

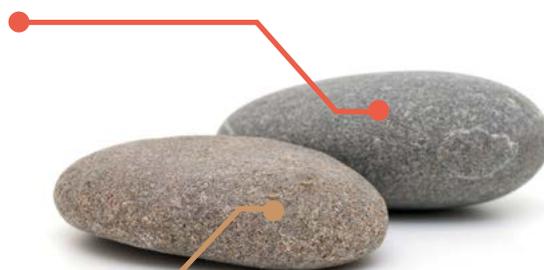
En Uruguay las cifras de sobrepeso y obesidad acompañan esta tendencia mundial. De cada 10 adultos entre 25 y 64 años, 4 presentan sobrepeso y 3, obesidad. (MSP 2016) En adolescentes, 3 de cada 10, y 4 de cada 10 niños en edad escolar presenta un peso mayor al recomendado. (ENDIS, ANEP, SND, 2018).

Peor aún, la pandemia ha incrementado la prevalencia mundial de la obesidad. Una investigación realizada en 2020 en 30 países del mundo por el Institut de Publique Sondage d'Opinion Secteur (IPSOS) denominado "Dieta y salud durante la pandemia" muestra cambios en diferentes factores que incrementan el riesgo de padecer ENT: aumento de peso, disminución de actividad física, consumo de alcohol y tabaquismo. El estudio mostró que tres cuartas partes de los encuestados informaron cambios en su peso, ejercicio, aumento del consumo de alcohol y tabaquismo. El aumento de peso fue lo que se observó en forma más generalizada. En promedio las personas reportaron haber subido en 6.1 kg durante la pandemia.

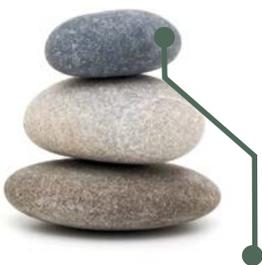


Venus de Willendorf

**+1900 millones**  
personas mayores de 18 años  
en el mundo con sobrepeso



**+650**  
millones  
de obesos



**40 millones**  
de niños menores  
de 5 años

## Dietas milagro o de moda

Las dietas de moda que se ofrecen como “panacea” no son la mejor opción para su tratamiento

Recibimos información constante sobre dietas de todo tipo, algunas actualmente de moda, otras no tanto, pero que sí lo estuvieron y se siguen practicando. Todas prometen un adelgazamiento seguro y rápido. Redes sociales, revistas, diarios y televisión nos entusiasman con mensajes que brindan soluciones maravillosas. Las dietas para “adelgazar” como Atkins, de la zona, Montignac, Antidieta, Cronodieta, de los grupos sanguíneos, de la sopa, de la luna, disociadas, dieta keto, Scarsdale, detox, ayuno intermitente, entre muchas otras, muestran resultados mágicos. Algunas cuentan con evidencia científica insuficiente y a corto plazo pero otras, ni siquiera eso.

### ¿Y a largo plazo?

El abuso y el uso indiscriminado y sin control profesional de dietas muy hipocalóricas o desbalanceadas lleva a un seguro fracaso. Pueden provocar situaciones de déficit nutricional, perpetuación de la obesidad o, en quienes tienen terreno propicio, severos trastornos de la conducta alimentaria.

Producen el llamado “efecto rebote” o “fenómeno yo yo”, es decir, se pierden kilos con rapidez que luego se recuperan con la misma facilidad y, lo que es peor, con un aumento de peso adicional.

De esta manera, cada ciclo dieta/ exceso de comida/ aumento de peso hace que se incrementen los kilos de más al iniciar cada nuevo tratamiento, lo cual acentúa el sentimiento de fracaso y, en algunos casos, el riesgo de padecer enfermedades vinculadas al exceso de peso.

Aunque parezca mentira, las dietas pueden generar adictos a la comida.

Es sabido que los carbohidratos producen sensación de bienestar. Al suprimir violentamente alimentos como pastas, papas, pan, bananas, arroz, entre otros, el organismo reclama los nutrientes contenidos en ellos y se genera la necesidad compulsiva de comerlos.

Se entabla entonces una lucha constante entre la imposición psicológica de seguir un régimen estricto y la necesidad fisiológica de incorporar alimentos que nos brindan esa satisfacción.

De esta manera, surgen conductas de desborde, caracterizadas por períodos de abstinencia de alimentación seguidos de otros en los que se ingieren cantidades desmesuradas de comida.

En la actualidad se plantean tratamientos más amplios, que ofrecen opciones con metas más reales para evitar el “exceso de control”. Así, las soluciones rápidas y mágicas se convierten en evidentes perpetuadoras de la gordura.

# x3

prevalencia  
se triplicó  
desde 1975  
a 2016

## Tratamiento adecuado

Planificar un tratamiento hipocalórico saludable, capaz de modificar hábitos, sin renunciar al placer de comer, es el camino adecuado a seguir.

Se debe ir paso a paso, con metas reales para llegar a un peso saludable que no lo fijan las tablas de peso, sino que es aquel en el cual la persona se siente bien y mantiene un perfil metabólico normal.

Otro aspecto fundamental es comenzar a moverse más en lo cotidiano y elegir el tipo de ejercicio que nos resulte disfrutable.

Con respecto al plan de alimentación es imprescindible que sea realizado "a medida", basado en una restricción moderada de calorías, completo en sus nutrientes, con una mayor proporción de vegetales, frutas y cereales integrales y, fundamentalmente, bajo en grasas, grasas saturadas, sal y azúcares. Elegir siempre agua como bebida y volver a la comida natural elaborada en casa.

Además, se intenta (siempre y cuando no exista alguna patología que lo contraindique) prescribir dietas sin alimentos prohibidos totalmente, ya que darse un gusto en cantidades pequeñas o en el momento oportuno evita la clásica compulsión. Hay que aprender a manejar las conocidas tentaciones que en los tratamientos muy estrictos están vedadas.

Esta propuesta alimentaria y una buena cuota de ejercicio diario constituyen a nuestro criterio una forma más adecuada, humana, real y disfrutable de tratar esta enfermedad que cada vez afecta a mayor número de personas y que produce serias alteraciones en la salud y calidad de vida de las personas. **N**



**+6.1 kg**  
en promedio  
fue el aumento  
de peso de las  
personas durante  
el año de pandemia  
(IPSOS 2020)



# Sucaryl

*Dulzura que te cuida*  
La línea más completa de endulzantes  
recomendada para diabéticos y apta para celíacos.

*Sucaryl*  
*Clásico*

*Sucaryl*  
*Sucralosa*

*Sucaryl*  
*Stevia*



**Algunas incomodidades son propias del proceso:  
otras pueden tener una causa diferente**

# La aparición de los primeros dientes en el bebé

**Dra. Lorena Spatakis Argimón - Odontopediatra**

La aparición de los dientes temporarios es un proceso fisiológico (natural) en los primeros meses del desarrollo del bebé. Sin embargo, produce un impacto importante tanto en ellos como en los papás.

El bebé nace, en la mayoría de los casos, sin dientes. Al acercarse el momento de su irrupción, la encía se hincha y se pone dolorosa. La saliva, escasa hasta entonces, se hace abundante y exige el uso del babero. Después de transcurridos varios días de esos síntomas locales, que suelen acompañarse de algunos desórdenes digestivos y señales de malestar, hace irrupción uno de los incisivos, generalmente el central inferior.



Esto ocurre alrededor de los seis meses de vida. Luego siguen en forma progresiva los incisivos centrales superiores, los incisivos laterales inferiores, incisivos laterales superiores, y así sigue la secuencia. Es decir, salen en fila hacia atrás, por lo general primero los inferiores y luego los superiores.

En ocasiones, puede saltarse el canino y aparecer primero el primer molar, lo que es totalmente normal. También es normal la variación individual en los tiempos, hasta un año de demora no amerita preocuparse, salvo que haya antecedentes familiares de agenesias (o falta de algún diente). En ese caso conviene advertir al odontopediatra tratante.

### Signos y síntomas habituales

Durante el período de “brote” dentario se manifiestan signos y síntomas que comienzan con el proceso de erupción y terminan una vez que ya brotó el diente.

Las diarreas y la irritación que ocasionan ocuparon el mayor porcentaje de afectación (60%) según las referencias de las madres en casi todos los casos. Según diferentes investigaciones la fiebre estuvo presente en un tercio de los bebés, seguida de los vómitos, estado catarral e irritabilidad.

En el caso de la fiebre no ha sido posible calcular el promedio ponderado por falta de evidencia científica, por lo que sería más apropiado hablar de aumento de temperatura.

Estos síntomas son más frecuentes en la erupción de los primeros incisivos.

Algunas veces el diente temporario viene rodeado de una bolsita con aspecto azulado, que con los días va poniéndose violácea, y puede sangrar cuando termina de erupcionar. Pese a su aspecto desagradable, no causa ninguna molestia para el bebé. Es un quiste de erupción que rodea la corona del diente y que rompe una vez que esta comienza.

Estos síntomas suelen ser un motivo de consulta muy frecuente.

Lo importante es que ninguno es específico de la erupción dentaria temporaria y atribuirlos exclusi-

vamente a ella podría retrasar o impedir el diagnóstico de enfermedades coincidentes con la salida de los dientes.

Síntomas más serios como los de infección respiratoria, convulsiones febriles, bronquitis sibilante y eczema infantil, que a menudo se atribuyen a la dentición, no tienen relación con este proceso.

Es fundamental que los padres no permanezcan indiferentes ante las quejas de los niños en época de erupciones de dientes, y como resultado de ello, pasen por alto enfermedades respiratorias superiores y fiebre causadas por otras complicaciones extrabucales.

Por ese motivo, es muy necesario educar a los papás durante el embarazo y en etapas tempranas del niño, y animarlos a consultar frente a la persistencia de signos.

### Creencias populares

El uso de argollitas de marfil, collares eléctricos, jara- bes especiales para la encía y otros preparados que se anuncian como favorecedores de la salida de los dientes deben ser proscriptos pues ofrecen, por el contrario, grandes inconvenientes; unos, contribuyen a la irritación de la encía, ya bastante inflamada, y otros están compuestos por sustancias medicamentosas que no deben ser manejadas por manos inexpertas. Otra gran parte son completamente inútiles.

¿Qué es lo que sí podemos hacer? Lo que podemos y debemos hacer es tratar los síntomas. Si el bebé empieza a estar más baboso y molesto podemos darle mordillos, que en verano pueden estar guardados en la heladera. La dermatitis en la zona del pañal la tratamos con cremas, y podemos ayudar al malestar o un leve estado febril con el analgésico recetado por el pediatra tratante. Si algún síntoma persiste hay que consultar.

En conclusión, no existe una asociación directa absoluta entre erupción dentaria y alteración del estado general del niño. Sin embargo, la inflamación de la encía en el sitio de erupción puede tornarlo irritable y, en ocasiones, hasta elevarle la temperatura corporal o causar leves cambios en el sistema digestivo. ■



Recomendaciones para transitarlo  
de forma saludable

# El posparto, un momento de emociones encontradas

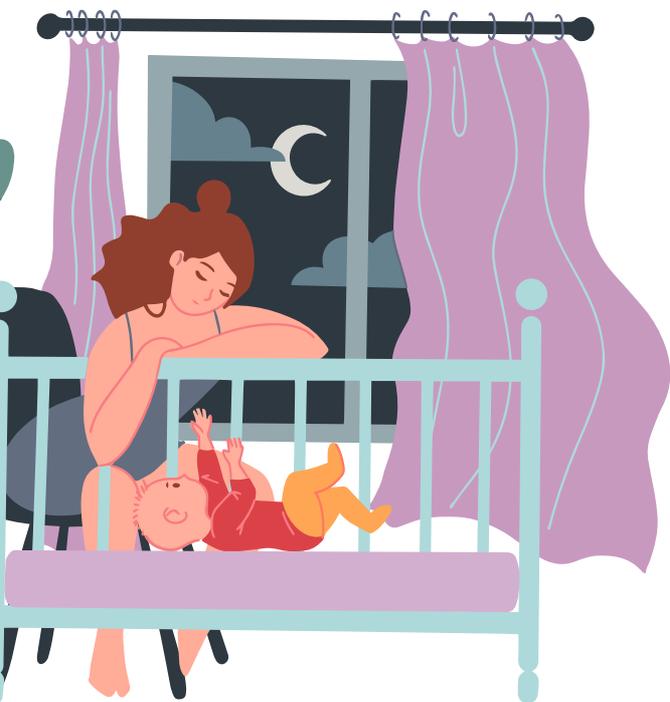
Lic. en Psicología Cristina Pons - Obstetra-partera  
y Lic. en Fisioterapia Patricia Amerio

La experiencia de la maternidad es sumamente transformadora. Cambia la forma en que se percibe el mundo y las prioridades.

La llegada de un hijo/a despierta una emoción inimaginable. Sin embargo, lo que sucede en el posparto, desde lo físico y emocional, puede hacer transitar a la mujer emociones encontradas.

Entre el 50 y el 80% de las mujeres pueden transitar por el "Baby Blues", una reacción adaptativa a uno de los cambios más grandes de la vida. Pueden aparecer emociones contrapuestas; por un lado, la alegría por el nacimiento de esa persona tan especial, por otro lado angustia, irritabilidad y frustración.





## Lactancia materna

Uno de los grandes temas es la lactancia materna y su idealización.

Pueden existir, al principio, dificultades vinculadas con el acople, técnica, entre otras. Inconvenientes de ese tipo pueden activar mensajes idealizados de la lactancia que han sido recibidos durante toda la vida, que parten de la idea de que la lactancia es instintiva y sencilla, cuando en realidad tiene también un componente de aprendizaje mutuo (madre-bebé) importante.

Si bien la lactancia materna es la mejor opción nutricional, es importante respetar a aquellas mujeres que decidan no hacerlo o que no puedan dar pecho directo, en el entendido de que igualmente se puede tener un vínculo afectivo sano con su bebé.

### **Recomendación:**

En caso de dificultades asesorate con especialistas en lactancia. Muchas de las maternidades cuentan con asesoras que apoyan a las mujeres durante la internación y en domicilio.

## Sueño de recién nacido/a:

El sueño del recién nacido es intermitente y está sujeto a la alimentación, por lo cual inevitablemente el sueño de madre y pareja se verán afectados. Esto puede generar cambios en el humor, además de irritabilidad y cansancio, lo cual puede repercutir en la comunicación de la pareja, produciendo malos entendidos y malestar.

Existe una expectativa, bastante generalizada, vinculada con el sueño del bebé. Madres y padres recientes esperan poder dormir seis u ocho horas de corrido cuando su bebe tiene unos pocos meses de vida y, cuando esto no sucede, se frustran y piensan que algo deben estar haciendo mal. Esto es reforzado por familiares y amigas/os que les ofrecen “recetas mágicas” para terminar con esta situación. Es por ello que muchas veces se termina accediendo a métodos drásticos, muy eficaces, pero que lo que hacen es instalar en ese bebe la idea de que, aunque llore, nadie va a venir a consolarlo.

En los primeros años de vida la persona adquiere diferentes aprendizajes, habilidades y funciones y todo esto repercute en que el sueño vaya cambiando.

### Recomendaciones:

- Informate con respecto al sueño del recién nacido y primeros años de vida. Esto ayuda a que te enfrentes al tema con más realismo.
- Asesorate con profesionales especialistas en sueño y crianza temprana.
- Aprovecha para dormir cuando duerme tu bebé. Pedí y aceptá ayuda de la familia y en caso de que tengas pareja, túrnense para poder descansar.

## Piso pélvico

Alrededor del 30% de las mujeres pueden padecer una disfunción del suelo pélvico luego de un nacimiento. Si bien estas disfunciones no son mortales pueden tener un gran impacto en la calidad de vida de las personas que las padecen. La consulta oportuna ante síntomas como incontinencia de orina, gases o materia; sensación de bulto o de peso en la vagina o disfunciones sexuales es fundamental para iniciar un tratamiento adecuado, evitar la progresión de estas disfunciones y mejorar la calidad de vida. Es importante saber que existen múltiples tratamientos que van desde lo menos a lo más invasivo, de lo más sencillo a lo más complejo y que estas disfunciones tienen solución.

### Recomendaciones:

- No naturalices estas disfunciones.
- Realiza ejercicios de fortalecimiento de piso pélvico. Contrae y relaja estos músculos como si quisieras interrumpir el chorro de orina (pero no lo hagas mientras orinas).
- No inicies rápidamente actividades deportivas de alto impacto, ni ejercicios abdominales que aumenten demasiado la presión dentro del abdomen.
- En caso de presentar síntomas de disfunción de piso pélvico consultá.



## Relaciones sexuales

Se sugiere finalizar la cuarentena (treinta o cuarenta días) para reiniciar las relaciones sexuales con penetración vaginal, pudiéndose tener otro tipo de prácticas sexuales. Sin embargo, en muchas oportunidades puede ser que la mujer y/o pareja no quieran reiniciar las relaciones. Esto puede deberse a:

- La llegada al mundo de una nueva persona que demanda de todos los sentidos y la mujer (y pareja) intentan decodificar cuáles son sus necesidades, a la vez que asimilan lo que significa la maternidad y paternidad.
- Los cambios en el sueño y el cansancio.
- Los cambios corporales en la mujer y cómo ella se siente con ellos.
- El temor al dolor en las relaciones en aquellas mujeres que tienen una episiotomía (incisión que se realiza en el periné para evitar desgarros mayores) Esto puede hacer además que la mujer tense su zona genital y de esta forma se genere mayor molestia.
- La sequedad vaginal producto de los cambios hormonales producidos en la lactancia y la idea de que la mama (zona erógena importante) es ahora fuente de alimento de su hijo/a.

### Recomendaciones:

- Comunícate con tu pareja y contale cómo te sentís, cuáles son tus temores y date tiempo para reiniciar las relaciones sexuales sin presión.
- A la hora de mantener relaciones sexuales intentá generar un espacio que “invite” a la intimidad, por lo que el bebé no debería estar en el mismo espacio físico.
- Frente a disfunciones consultá con profesionales del área sexológica.

Si bien la llegada de esta nueva persona trae aparejadas emociones de felicidad y alegría, es también normal que aparezcan emociones displacenteras. Aceptar que estas pueden ser parte del postparto libera la presión que la mujer puede llegar a sentir y le permite compartir con otras personas sus malestares y así empezar a sentirse mejor. **M**



# Trastorno por atracón: un problema muchas veces oculto

Lic. en Nutrición Julia Cassinelli

**Se trata de un trastorno de la conducta alimentaria que afecta el modo de alimentarse y, por lo tanto, la salud física y emocional.**

Consiste en realizar atracones frecuentes de comida, en donde se ingiere una cantidad excesiva de alimentos perdiendo el control. Cada atracón es seguido por una profunda sensación de malestar; la persona se siente culpable, avergonzada y muy mal consigo misma por no poder controlarse. La vergüenza es tal que muchos esconden su problema y lo sufren en secreto, sin pedir ayuda.

El trastorno por atracón se reconoce como patología desde hace muchos años. En principio era considerado como un trastorno alimentario no especificado y con criterios diagnósticos en estudio. Desde el año 2014 tiene entidad clínica y criterios diagnósticos definidos. Está descrito en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5), dentro del apartado “*Trastornos alimentarios y de la ingestión de alimentos*”.



## Criterios diagnósticos

Según el DSM-5, el Trastorno por atracón está presente cuando una persona experimenta episodios recurrentes de atracones con una frecuencia de, al menos, una vez por semana durante 3 meses.

Se define “atracon”, como un episodio en el que deben estar presentes dos hechos:

- 1- Ingesta de una gran cantidad de alimentos muy superior a lo que una persona normalmente puede llegar a consumir en un período de tiempo similar en circunstancias parecidas.
2. Sensación de completa falta de control sobre lo que se ingiere durante ese episodio. La persona verdaderamente siente que no puede controlar qué come ni la cantidad de lo que ingiere durante ese momento.



El manual también establece como criterio que los episodios de atracones estén asociados a tres o más de los siguientes hechos:

- Comer mucho más rápido de lo normal.
- Comer hasta sentirse “desagradablemente lleno”.
- Comer grandes cantidades de alimentos sin sentir hambre.
- Comer solo, debido a la vergüenza que se siente por la cantidad que se ingiere.
- Sentirse luego a disgusto, deprimido o muy avergonzado.

Además, el DSM-5 establece que se debe comprobar que exista un malestar intenso y significativo respecto a los atracones.

A diferencia de lo que ocurre en la bulimia nerviosa, los atracones no van sucedidos de una conducta compensatoria, de tipo purgativa para eliminar el exceso de calorías ingeridas.

### Calidad de vida deteriorada

Los atracones llevan a un deterioro de la calidad de vida, ya que repercuten negativamente en la salud física y emocional.

Por lo general, los alimentos elegidos son pocos saludables, con gran contenido en carbohidratos, grasas de mala calidad, calorías, sodio y azúcares refinados. Esto conlleva un aumento directo del riesgo de padecer sobrepeso, obesidad y sus enfermedades asociadas como hipertensión arterial, colesterol, diabetes, entre otras.

Desde el punto de vista emocional el paciente vive su compulsión como algo muy desagradable que no puede controlar y que domina por completo su vida.

Este trastorno afecta su vida personal y, muchas veces, su desempeño laboral y social. Es común que estas personas tiendan a aislarse socialmente para ocultar su problema que tanto los avergüenza. Tienen la autoestima muy baja y una muy mala imagen de sí mismos.

### Afecta a un gran número de personas

En los últimos años, el trastorno por atracón ha crecido en forma alarmante, por lo que actualmente se considera un problema de salud de gran prevalencia.

Es más frecuente en mujeres que en hombres. Puede presentarse en personas con un peso normal, pero está muy relacionado con el sobrepeso y la obesidad, sobre todo en pacientes con obesidad severa y obesos que se encuentran en tratamiento para perder peso.

La mayoría de estas personas se han sometido a dietas en numerosas ocasiones y manifiestan lo difícil que les resulta ajustarse al plan dietético indicado. También es común que tengan con frecuencia grandes variaciones de peso y una mayor preocupación o angustia relacionada con su peso corporal.

### Causas: una combinación de factores

La causa del trastorno por atracón todavía no está definida. Al igual que otros trastornos alimenticios resulta de una combinación de factores psicológicos, biológicos y medioambientales.

Algunos estudios han mostrado que la restricción alimentaria muy estricta puede estar relacionada con su aparición. Esto explicaría porqué en los obesos en tratamiento para perder peso es mayor la incidencia de trastorno por atracones que entre quienes no están en tratamiento.

Se asocia fuertemente con la depresión, la ansiedad, una autoestima baja y emociones negativas como angustia, miedo, aburrimiento, tristeza, ira. Las personas recurren al atracón como una forma de escapar de sus emociones, para llenar un vacío interno o para evadir el estrés y la angustia.

La mala noticia es que esta conducta no resuelve ninguno de sus problemas sino que por el contrario los agrava. Cada episodio de comer en forma mecánica y compulsiva es seguido de malestar emocional por no haberse podido controlar, con lo cual se agrava aún más la situación.



En resumen: la depresión, la angustia, la ansiedad, el estrés, una autoestima baja, una mala imagen corporal propia, haber estado todo el día bajo la presión de un régimen alimentario muy estricto, en combinación con la disponibilidad de alimentos preferidos pueden convertirse en factores desencadenantes de los episodios de atracones. Por tanto sobre ellos es que se debe trabajar en el tratamiento de este trastorno.



## ¿Cómo enfrentarlo?

Para poder enfrentar este trastorno lo primero es contarlo. Es de gran utilidad que la persona encuentre a alguien cercano para confiarle lo que esta viviendo y conseguir su apoyo. Debe pedir ayuda profesional, antes de que la situación empeore y se torne aún más difícil.

Dada la complejidad de sus causas quienes lo padecen deben ser tratados por un psicólogo especializado en el tema que trabaje de manera multidisciplinaria con un licenciado en nutrición.

La psicoterapia es imprescindible para salir del círculo vicioso en el que se encuentra inmersa la persona. Se trabaja sobre la autoestima para lograr que se sienta bien consigo misma y no recurra al descontrol alimentario frente a los retos y problemas que le presenta la vida. En muchos casos, es necesario combinar el tratamiento psicológico con medicación para resolver problemas asociados de base como depresión o ansiedad.

El tratamiento nutricional va de la mano del psicológico. A medida que la persona tenga avances en el control de sus emociones, también logrará progresos en su conducta alimentaria. El objetivo del tratamiento es ayudar a la persona a tomar control sobre sus hábitos alimentarios. Lograr que la frecuencia de atracones vaya disminuyendo hasta que ya no se produzcan.

### Alimentación consciente: una eficaz herramienta terapéutica

Consiste en comer prestando atención plena a la comida, a los alimentos en si, a su sabor, olor y textura, así como al motivo por el cual los ingerimos. Se debe tomar consciencia del acto de alimentarse y disfrutarlo. De esta forma se logra controlar lo que se come. Para ello es preciso aprender a identificar las sensaciones de hambre y saciedad y a no relacionar la ingesta de alimentos con conflictos emocionales. Antes de comer hay que detenerse a pensar cuál es el motivo que nos está llevando a comer, ¿es hambre u otro motivo?



Esta forma de relacionarse con la comida, para muchos novedosa, es de gran utilidad a la hora de combatir el trastorno por atracón. El paciente debe reaprender a relacionarse con ella. Se debe evitar que coma por motivos emocionales.

Tomar conciencia de que se está comiendo en exceso por motivos emocionales y establecer estrategias para controlar dicho hábito, es el primer paso para resolver el desorden alimenticio.

Muchas veces se le pide al paciente que anote los factores emocionales, las situaciones que lo llevaron a cometer el atracón, de modo que pueda comenzar a identificar qué es lo que lo desencadena y así poder enfrentarlo desde la psicoterapia.

En caso de que exista conjuntamente un problema de sobrepeso, obesidad o cualquiera de sus enfermedades asociadas que requiera restricción de algunos alimentos, se deben evitar las dietas muy estrictas y dejar un margen de calorías para dar lugar a la gratificación con los alimentos preferidos del paciente.

Si se somete a la persona a la privación durante mucho tiempo de sus alimentos preferidos, tendrá mayor deseo y ansiedad por consumirlos, lo cual aumenta la presión.

No queremos que esto suceda porque aumenta el riesgo de que se desencadene el atracón. El paciente no tiene que sentirse presionado por estar bajo un tratamiento que no es capaz de cumplir. Debemos ir marcando metas accesibles que estén a su alcance y así podrá cumplirlas y sentirse bien con sus logros y consigo mismo.

### Ejercicio físico

Dentro del tratamiento es importante incentivar a la persona a que realice ejercicio físico como estrategia para canalizar la ansiedad, perder peso si fuera necesario y para mejorar la sensación de bienestar general, ya que el ejercicio libera endorfinas que nos hacen sentir mejor. ■

# Dermapen: lápiz “anti- imperfecciones”

**Con un dispositivo en forma de lápiz, que acciona microagujas, se corrigen imperfecciones de la piel**

**Florencia Keresztes - Cosmetóloga Médica**

¿Qué es el Dermapen que en tantos lados escuchamos hablar de sus excelentes resultados? ¿Es realmente tan mágico? Como toda técnica nueva, al principio se hablan maravillas, lo cual hace que la técnica se popularice y lleguen las pacientes al consultorio con muchas ganas de realizárselo. Sin embargo, lo ideal es que esté un tiempo en el mercado y, a partir de entonces, podamos investigar un poco de la experiencia que se va generando con el tiempo en cuanto a su uso, resultados, riesgos y cuidados.

Se trata de un dispositivo descartable con forma de lápiz, al que se le anexa un cartucho que contiene una cantidad variable de microagujas (de 12 a 42) que penetran a diferentes profundidades. Se está usando en la actualidad en tratamientos dermocosméticos para corregir imperfecciones de la piel.

Una de sus funciones principales es estimular el colágeno de la piel que, con el paso del tiempo, también se envejece.

Al ponerlo en funcionamiento (se recarga mediante batería) el cartucho se mueve en forma perpendicular a la superficie que se quiere tratar y las agujas —que penetran a diferentes y seleccionadas profundidades— producen pinchazos microscópicos que facilitan la activación de los mecanismos naturales de reparación de la piel.

La penetración de las agujas se puede regular, de 0,5 cms a 3 cms de profundidad, de acuerdo a la zona que se quiere tratar desde el contorno de ojos hasta el escote.







### ¿Qué resultados puedo obtener?

Como todo tratamiento, se necesita seleccionar muy bien al paciente, ya que no todas las técnicas pueden generalizarse.

En este caso, el dermapen está indicado para personas en las que el especialista quiera lograr una mejora en la luminosidad de la piel, corregir cicatrices de acné o líneas finas de expresión, aclarar manchas y mejorar la textura de la piel al minimizar el tamaño de los poros.

Actúa contra el envejecimiento cutáneo, ya que toda su mejora se debe a la producción de colágeno en forma masiva; al pasarlo por cara, cuello y escote son miles los puntos sobre los cuales la piel debe regenerarse.

### Cambios progresivos

Ese proceso biológico de regeneración lleva aproximadamente 3 semanas, por lo que recién en ese momento se comienzan a ver los cambios más significativos como disminución de líneas de expresión, textura de la piel más lisa y el aclaramiento de manchas. Lo que primero se nota al cabo de una semana es la luminosidad de la piel. Este tratamiento se puede repetir una vez evaluado el cambio logrado al mes de realizado.

En base a esto se puede repetir o combinar con otra técnica. Según mi experiencia, en una sesión ya se notan mejorías.

### Procedimiento

Luego de explicarle al paciente en qué consiste la técnica, qué produce y qué cuidados debe tener los días siguientes, se procede a realizar la higiene de la piel. Si el paciente tiene un bajo umbral de dolor se puede optar por poner una crema anestésica que se deja durante unos minutos. Si bien la técnica no es dolorosa puede molestar un poco en determinadas zonas. Cada sesión dura, aproximadamente, una hora.

Se eligen las sustancias activas con las cuales se combina la técnica. Estas pueden ser antioxidantes, como la vitamina C, la cual ayuda a la reparación del colágeno y concede luminosidad; péptidos, como precursores del colágeno y agentes hidratantes, como el ácido hialurónico. Además de estas sustan-



cias básicas, hay otras que también se pueden usar. Las múltiples micropunturas funcionarán como canales que transportarán esas sustancias activas hacia la dermis superficial, la capa de piel donde se empiezan a notar los cambios degenerativos por falta de colágeno y que se manifiestan en arrugas, flacidez y falta de luminosidad. Una vez alojadas en la dermis, con el correr de los días ayudan a regenerar la piel al cerrar esos canales con tejido nuevo de mejor calidad, nuevo colágeno y nuevas células.

Al terminar la sesión el paciente puede quedar con la piel más o menos enrojecida, según sea su reacción individual y la intensidad de la intervención. Esta reacción no dura más de 24 horas y se puede cubrir con protector solar con color.

Lo ideal es hacer la primera sesión más superficial y, de acuerdo a los resultados en la segunda se puede evaluar mantener la profundidad o avanzar un poco más; en ocasiones pueden llegar a apreciarse algunos puntitos de sangre sin importancia.

### Cuidados y contraindicaciones

Dado que la piel queda alterada y sensible es imprescindible usar protector solar estrictamente durante una semana. Si la piel quedó muy enrojecida se aconseja no hacer actividad física para evitar que el sudor pueda irritarla aún más.

Suspender los tratamientos con ácidos por una semana y está contraindicada esta técnica en casos de acné activo, embarazadas y en personas que estén tomando anticoagulantes.

En conclusión, con dermapen se consigue un muy buen recambio celular y nuevo colágeno visible en un mes. Una técnica más para poder ofrecer a los pacientes y que suma más herramientas que, combinadas con otras, logran excelentes resultados. **II**



powered by  
**NETLOCK**  
TECHNOLOGY

**ANTHELIOS**  
TE PROTEGE COMO  
NINGÚN OTRO

**Nº 1** MARCA  
DERMOCOSMÉTICA  
EN PROTECCIÓN SOLAR  
EN EL MUNDO  
PRODUCCIÓN EN FRANCIA



FÓRMULA  
RESPECTUOSA CON LA  
**VIDA  
MARINA**



# ANTHELIOS

## FLUIDO INVISIBLE **SPF 50+**



### ULTRA PROTECCIÓN UVA/UVB

Protección solar de amplio espectro contra rayos UVA y UVB.  
**SPF 50+ / PPD 46**



### ULTRA TEXTURA

Textura invisible sin acabado graso.  
No deja marcas blancas.



### ULTRA TOLERANCIA

Tecnología anti-migración.  
No pica en los ojos.



### ULTRA RESISTENCIA

Al agua, sudor y arena.

CONOCE MÁS



# Suplementos nutricionales

pueden mejorar la salud  
de la piel y disminuir su  
envejecimiento

Dra. Lidice Dufrechou, Dra. Alejandra Larre Borges - Dermatólogas



**Los suplementos nutricionales están en auge en la actualidad a nivel global y se espera que esta industria mantenga su crecimiento en los próximos años. Estos son ingeridos cada día sin necesidad de ser recetados por un médico y son de gran atractivo para la población por sus múltiples efectos positivos sobre la salud. Pero, ¿hay realmente evidencia que respalde el uso de suplementos nutricionales para mejorar la salud de la piel? ¿Son todos efectivos? ¿Quiénes los necesitan?**

Nuestra piel se encuentra en constante cambio. Sus características dependen del estado de salud de cada individuo. Una dieta balanceada juega un rol fundamental en su adecuado funcionamiento, en su salud y en su aspecto.

Uno de los aspectos que más preocupa a la población es el envejecimiento de la piel, un proceso natural y complejo generado por mecanismos intrínsecos (genética de cada individuo y la edad) y extrínsecos (factores medioambientales como la exposición al sol, la polución y el tabaco).

De ellos, las radiaciones ultravioletas provenientes del sol y de las camas solares es el más importante frente a todos los mecanismos de envejecimiento cutáneo. De hecho, se calcula que el 90% del envejecimiento de nuestra piel es causado por el sol.

En este sentido, la suplementación con principios activos que logren reducir la absorción de luz ultravioleta redundará en un menor envejecimiento. Tal es el caso de suplementos que contengan por ejemplo *Polypodium leucotomos*, extracto vegetal que ha demostrado efectos fotoprotectores.

Es indiscutible que las dietas bien balanceadas ayudan a detener el proceso de envejecimiento, fundamentalmente gracias a la inclusión de los llamados “ingredientes funcionales antiedad”, como son las proteínas, los péptidos y los ácidos grasos esenciales que tienen un rol activo en la síntesis y el metabolismo de los componentes de la piel.



Los antioxidantes también son naturalmente integrados a nuestra dieta mediante la ingesta de vegetales, fuentes de carotenoides, polifenoles, así como vitaminas y minerales.

Sin embargo, si no podemos asegurar una dieta balanceada, es de utilidad realizar suplementación con los compuestos mencionados, capaces de brindar firmeza estructural y prevención del daño oxidativo inducido por la radiación ultravioleta.

### Amplia gama de opciones

Dentro de la variedad de suplementos nutricionales, hay algunas sustancias que se posicionan como realmente ventajosas frente a otras en cuanto a sus efectos positivos en la piel. Las vitaminas A, C y E, tienen una gran influencia en la salud de la piel: regulan la multiplicación de los queratinocitos, las células predominantes, mejoran su espesor y color, regulan la función de las glándulas sebáceas, promueven la formación de colágeno, tienen efectos antioxidantes, tienen actividad antiarrugas, efectos fotoprotectores, disminuyen la pigmentación, hidratan, mejoran la estructura y suavidad de la piel. Los minerales son micronutrientes esenciales también presentes en los suplementos, que han demostrado ser eficaces en el antienvjecimiento, sobre todo el selenio, el zinc y el cobre. En el caso del primero, su suplementación es estratégica para inhibir la aparición de arrugas, porque estimula la síntesis de colágeno, y por sus propiedades antiinflamatorias y antioxidantes.

En la misma línea, los suplementos que contengan carotenoides y polifenoles también aportarán efecto antioxidante. Dada la gran variedad de compuestos dentro de esta categoría, los efectos van desde modulación de la actividad metabólica de la piel hasta la protección contra la radiación ultravioleta, todo lo cual resulta en enlentecimiento del envejecimiento cutáneo.

### Colágeno

Más allá de los mencionados, el colágeno es sin duda el suplemento más promocionado y distribuido en nuestro medio. Si bien no todos los trabajos científicos han sido convincentes en el pasado respecto a sus ventajas, recientes estudios han demostrado mejoría de la calidad de la piel mediante la suplementación de colágeno hidrolizado, especialmente cuando se combina con coenzima Q10 (CoQ10) o ubiquitina, la cual disminuye el daño oxidativo y cuyos niveles, al igual que los del colágeno, decrecen con la edad.

Los efectos de la combinación de CoQ10, colágeno hidrolizado, vitaminas A, C y biotina han sido muy positivos en trabajos recientes en los cuales se demostró un aumento significativo en la densidad de la dermis y la disminución de arrugas periorculares, de la deshidratación y mejoría de la suavidad de la piel.

Por lo antedicho, creemos que la evidencia científica aporta datos interesantes y prometedores en cuanto a los efectos positivos de la suplementación. No está del todo clara la concentración exacta que se debe ingerir por día y hay ciertas controversias en cuanto a las combinaciones de nutrientes, así como el tiempo mínimo para que sean efectivos.

Sin embargo, dada la variedad de la oferta y la ausencia de efectos adversos, la suplementación parecería tener más puntos a favor que en contra y es prácticamente indiscutida en aquellas personas en las cuales no podemos asegurar una dieta balanceada. ■



# COLÁGENO HIDROLIZADO

Con el paso del tiempo el organismo disminuye la producción de colágeno, surgiendo la flacidez en la piel, las arrugas y dolor en las articulaciones. Por eso es de gran importancia suplementarlo para mantenerte activo y mejorar tu calidad de vida.



EN  
POLVO

- Favorece la firmeza, elasticidad e hidratación de la piel.
- Ayuda a fortalecer los huesos.
- Trata problemas articulares.
- Fortalece el cabello y las uñas.
- Sin lactosa, sin gluten, sin colorantes, sin saborizantes.



900mg por  
Comprimido





**Aportan hidratación, proteínas y favorecen  
recuperación de la masa muscular**

# Lácteos en el deporte

**Rafael Cornes - M.Sc. Lic. Nutrición**

A partir de la evidencia científica cada vez más consistente, existe una mayor aceptación a nivel deportivo del uso de la leche como una bebida de rehidratación. Además aporta proteínas y favorece la recuperación muscular luego de la realización de un ejercicio físico, sobre todo tras el entrenamiento y los deportes de resistencia.



Es una opción de bebida rica en nutrientes –igual o superior a las bebidas deportivas tradicionales– para personas que participan en deportes de fuerza, resistencia y actividades de entrenamiento. Las bebidas lácteas reducidas en grasa y, en especial la leche chocolatada, son seguras y efectivas para después del ejercicio.

### Hidratación

La leche reducida en grasa es una bebida de rehidratación eficaz, incluso más eficaz que las tradicionales bebidas deportivas. El agua es el principal componente del cuerpo humano; es responsable de entre 45 y 70% del peso corporal, y se encuentra, además, en el 70-75% del músculo y el 10-15% del tejido adiposo.

La adecuada hidratación es un aspecto vital para el correcto funcionamiento del organismo. En la realización de cualquier tipo de actividad física, en cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía, la hidratación es esencial para lograr un óptimo rendimiento físico y cognitivo.

Se debe tener presente la ingesta de líquidos antes, durante y luego de la realización de la actividad física, por pequeña que sea, desde una actividad recreacional hasta la práctica de un deporte más exigente.

El ejercicio físico produce sudoración, que es la forma habitual de liberar el calor en exceso del cuerpo; pero si la sudoración es muy prolongada y no existe la reposición de líquidos se produce el estado de deshidratación, que impacta sobre el sistema cardiovascular y termorregulador. Según el grado del mismo, puede provocar, desde posibles trastornos gastrointestinales (náuseas, vómitos, calambres, flatulencias), hasta el llamado golpe de calor, con un serio compromiso de vida si la pérdida de peso corporal supera el 10%.

A medida que transcurre y se pronuncia el estado de deshidratación, se ponen en marcha mecanismos hormonales que intentan atenuar la pérdida de líquidos corporales, en los cuales intervienen la hormona antidiurética (HAD) y el sistema renina-angiotensina y aldosterona.



HAY UN TIPO DE LECHE PARMALAT  
PARA CADA INTEGRANTE DE LA FAMILIA





Cuando la tasa de sudoración es elevada, la “hipohidratación” es común al final del ejercicio.

Por todo esto es fundamental lograr una buena hidratación a diario y una excelente rehidratación durante y después de la competencia.

Los objetivos de la ingesta de fluidos durante la realización de ejercicios prolongados son reemplazar las pérdidas de agua por el sudor, reemplazar las pérdidas de electrolitos (fundamentalmente sodio y potasio, entre otros), y proporcionar una fuente de energía. Es crucial entonces que la bebida contenga azúcares y electrolitos.

El Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM, por sus siglas en inglés) recomienda que el individuo siga un plan de alimentación equilibrada en nutrientes y que ingiera una cantidad de líquidos apropiada durante las 24 horas previas a un acontecimiento deportivo. Asimismo, se recomienda beber 500 mL de líquido unas 2 horas antes del ejercicio, para favorecer una hidratación adecuada y dar tiempo al cuerpo para que excrete el exceso de agua ingerida.

Es difícil determinar con exactitud cuánto se debe consumir para compensar la deshidratación. Conocer la cantidad de fluidos que se pierden habitualmente en una hora de actividad física nos indicará la cantidad de fluidos a reponer. Para ello es neces-

sario conocer la tasa de sudoración del deportista. El ACSM no formula recomendaciones al respecto, por lo que, en forma práctica, las sugerencias actuales marcan consumir por cada kilo de peso perdido 1,2-1,5 litros de líquido, de los cuales 500 mL se deben consumir inmediatamente y el resto en las 6 horas siguientes.

Sobre la composición de la bebida deportiva, el ACSM establece que durante la práctica de ejercicios intensos de más de 1 hora se recomienda consumir 30-60 g de hidratos de carbono (HC) cada hora. Esta ingestión de hidratos de carbono se puede garantizar sin comprometer el aporte de líquidos, bebiendo de 600-1200 mL/h de soluciones que contengan de 4 a un 8% de HC (glucosa, sacarosa o maltodextrinas).

En la solución de rehidratación ingerida durante el ejercicio de más de 1 hora de duración se recomienda la inclusión de sodio (0.5-0.7 g/L de agua), ya que favorece la palatabilidad y la retención de líquidos, y posiblemente prevenga la aparición de la hiponatremia (baja concentración de sodio en sangre), en deportistas que ingieren una cantidad excesiva de líquidos.

Durante la actividad deportiva en pruebas de más de 1 hora de duración se debe añadir a la solución de reposición de líquidos, cantidades adecuadas de hidratos de carbono o electrolitos, o ambos, ya que mejorarán el rendimiento.

### Leche: bebida de rehidratación y recuperación muscular.

La evidencia científica ha mostrado que las bebidas que contienen proteínas de alta calidad (con todos los aminoácidos esenciales, en buena cantidad y con una excelente absorción intestinal), pueden ser muy buenas opciones para contribuir a lograr una adecuada recuperación muscular luego de la actividad deportiva, al tiempo que contribuyen a una rápida rehidratación. Es por esto, que además de las clásicas bebidas deportivas, comúnmente denominadas isotónicas (con electrolitos y azúcares), han ganado terreno en el mundo deportivo las bebidas con un alto contenido en proteínas.

En este contexto, se ha estudiado y recomendado la leche como bebida de rehidratación y recuperación muscular luego de ejercicios físicos intensos, debido a su excelente composición nutricional: 80% agua, 4% de proteínas de alta calidad, además de electrolitos y azúcares, (con un mayor contenido si se trata de leche achocolatada).

Numerosas investigaciones científicas de los últimos 10 años han demostrado que la leche es una excelente bebida de rehidratación, con efecto similar y hasta superior a las bebidas deportivas existentes actualmente.

La ventaja de la leche sobre estas bebidas radica en que además del equilibrio de sus nutrientes naturales (electrolitos y azúcares), posee proteínas de gran calidad que contribuyen además a una mejor y más rápida recuperación del músculo, afectado luego de la exigencia deportiva.

Estudios como los de la Dra. Susan Shirref y colaboradores (en 2007 y 2008), con deportistas de elite, demostraron que las bebidas a base de leche baja en grasa son excelentes opciones como bebidas de rehidratación durante y post actividad deportiva.

En cuanto a la hidratación posterior al ejercicio, los resultados sugieren que la leche puede ser una bebida efectiva para la rehidratación y puede ser considerada para su uso post ejercicio por cualquier persona, excepto aquellas que tienen intolerancia a la lactosa.

Se estudiaron, además, los posibles efectos del consumo de leche en las horas siguientes a la realización de actividad física. Según los resultados, la capacidad de ejercicio 4 hs después de la pérdida de masa corporal inducida por el ejercicio y calor no fue diferente si se consumía leche desnatada o una bebida de carbohidratos y electrolitos disponible en el mercado.

Es así que se puede resumir que en cada uno de estos estudios que se utilizó leche, se observó que esta tuvo un efecto similar o mejor que una bebida deportiva específicamente formulada para el deportista, por lo tanto, la leche es una muy buena opción para beber durante o luego del ejercicio.



## Proteínas

Las proteínas incrementan su oxidación durante las actividades físicas y, por ende, también aumenta su requerimiento antes, durante y luego de la práctica deportiva.

Son nutrientes fundamentales y la recomendación de consumo puede ir desde 1,2 g - 2 g por kg de peso corporal, de acuerdo con el tipo y la intensidad del ejercicio, así como con los objetivos del deportista.

Las proteínas producen una rápida recuperación muscular post ejercicio, protegen y reducen la destrucción muscular (catabolismo) y los efectos de fatiga, y promueven la reducción de la masa grasa y el incremento de la masa magra.

Respecto a la proteína láctea, debido a su alta calidad y sus beneficios luego de la realización de actividades deportivas, así como su participación en la recuperación muscular en personas jóvenes y adultos mayores, existen diversos estudios que muestran sus efectos positivos.

En cuanto a la masa muscular se demostró que el consumo de proteína del suero de la leche como suplemento alimenticio, luego de un ejercicio de resistencia, incrementa la masa muscular, resulta en mayor síntesis de proteína muscular en jóvenes comparado con la proteína de soya o caseína, e induce un aumento mayor en masa muscular que la proteína de la soya o que una bebida a base de carbohidratos

## Recuperación muscular

Luego del ejercicio, la evidencia nos dice que el uso de proteína de suero de leche (Whey protein), como suplemento alimenticio en maratonistas de elite, aumenta el rendimiento físico, reduce los marcadores de daño muscular e incrementan la función muscular post-ejercicio, en corredores de fondo.

Se ha estudiado también el efecto específico de la caseína y su efecto en la recuperación muscular luego de la realización de ejercicios de resistencia, donde se observó, por ejemplo, en adultos jóvenes saludables que realizaban ejercicios de resistencia por la tarde/noche y consumían caseína antes de dormir, presentaron incrementos significativos en masa y fuerza muscular a las 12 semanas. **N**

# Cerámica y gastronomía, un maridaje subyugante

María Noël García Austt



Parafraseando a Octavio Paz, "Bien plantada. No caída de arriba: surgida de abajo", la cerámica representa a la humanidad de todas las épocas, de todas las geografías. En el territorio de la actual República Oriental del Uruguay tiene un recorrido no menor a los 4500 años.

Los distintos grupos étnicos han realizado gran cantidad de vasijas de diferentes tipologías que han sido y continúan siendo rescatadas por los arqueólogos por la notable información que contienen para interpretar usos y costumbres de culturas milenarias. Son testigos de todos los tiempos. De oriente a occidente, de sur a norte, la cerámica ha estado presente en los fuegos y en las mesas, en las ofrendas a los dioses, en los ritos funerarios.

Desde que los humanos se vuelven sedentarios, surge la necesidad de almacenar y transportar. Aceites, perfumes, frutos secos, vinos, recorrieron tierras y mares contenidos en ánforas y tinajas. Ha sido y es utilizada como símbolo religioso, como por ejemplo los famosos huacos peruanos. El huaco retrato moche o mochica del antiguo Perú es un recipiente con la representación de la cara del difunto, de una factura de alta calidad.

Los antiguos eran más sofisticados de lo que creemos; el huaco silbador es una vasija que emite sonidos de distintas tonalidades a medida que recibe líquido. Se estima que la vasija más antigua tiene alrededor de 10.000 años; fue encontrada en China y se trata de un tazón que podría haber servido para cocinar o fermentar alcohol.

Cada estilo representa una cultura, cada pieza es única. Estos atributos son característicos de las artesanías en general, pero en el caso de los objetos que están ligados a la gastronomía, han tenido una evolución hacia la expresión artística, son algo más que utensilios, son objetos para contemplar, admirar, acariciar. Cuando nos sentamos a la mesa conjugan uso y belleza, son las ollas esperando a ser usadas, platos exclusivos integrados a la vida familiar del comedor y la cocina, que forman cuerpo con su contenido.

El engobe bruñido y el vidriado son los tratamientos de superficie más usados. El esmalte se va craqueando con el uso, el engobe va adquiriendo pátina, ambos atestiguan el paso del tiempo. La presentación es fundamental para que una buena receta sea saboreada desde que llega a la mesa. El soporte ya nos está sugiriendo, antes de probarla, los sabores y aromas que irán llegando. Esa visión de la vajilla y su contenido, abre un mundo sensible. Los mejores restaurantes del mundo lo saben. Invierten tiempo y dinero en elegir vajillas exclusivas que de alguna manera sumen propiedades a sus platos y los hagan más sofisticados, más atractivos.

La cerámica se ha puesto de moda hace algunos años, sustituyendo a la loza industrial en las mesas más sofisticadas. Hemos pasado de apreciar una porcelana de gran calidad a valorar la pieza única, de diseño exclusivo, imperfecta, realizada a mano.

Tal vez, esa fascinación por la cerámica es producto de la intersubjetividad que surge con el ser humano de otras épocas, de otras culturas.



La búsqueda estética vaticina una buena gastronomía. Desde el sushi tan aceptado en nuestra mesa occidental, que requiere un tipo de vajilla minimalista, esmaltada, al guiso de legumbres servido en la gruesa olla de engobe, existe una amplia gama de estilos que hacen maridaje con sus contenidos y exaltan los sentidos.

### Japón una estética peculiar

Hablamos mucho de la occidentalización de Oriente, pero muy poco de cómo esta cultura tan lejana ha permeado en la nuestra. La estética y la comida japonesa han influido en nuestros usos y costumbres en las últimas décadas.

El wabi sabi, es un término estético japonés que combina minimalismo con objetos naturales, busca la belleza a través de la imperfección. "Nada dura, nada es completo, nada es perfecto", serían las premisas, en oposición a los ideales griegos de belleza a través de la perfección. De forma casi imperceptible el wabi sabi ha ido penetrando en nuestras vidas. Basta con mirar cuántas veces se repite la palabra natural en las tiendas de comestibles.

Las casas se han despojado de objetos. Las artes marciales orientales se han integrado a nuestros gimnasios. Los kimonos han pasado a ser prendas habituales en nuestros armarios. Las cañas de bambú decoran nuestras jardineras. Los restaurantes japoneses han invadido las ciudades occidentales con sabores exóticos que han pasado a formar parte de nuestra mesa. El ejemplo del sushi es paradigmático, un buen sushi servido en una fuente de rakú, (técnica de cerámica japonesa antigua), tiene otro sabor, es un maridaje perfecto.

Estos cambios culturales se entrecruzan, se reflejan en las mesas. La difusión cultural sigue su curso con la globalización, un flujo que no para, enriqueciendo nuestro paladar y más aún, nuestra visión del mundo. ■



LIBROS



# Tal para cual

Milton Fornaro

Casi al final de este libro<sup>1</sup>, Fidel Sclavo dice: “una de las medallas inoxidables que llevo con mayor orgullo en mi solapa es y será siempre ser el autor de la tapa de *Zurcidor*.” Obviamente que alude al disco de Eduardo Darnauchans, que es el motivo de la edición de este volumen testimonial.

A su condición de artista plástico —que le permitió la realización de la carátula del disco aludido y a partir de ahí ser el diseñador exclusivo de las restantes— debe agregarse la amistad profunda que lo unía con el músico desde que eran adolescentes en Tacuarembó, además del conocimiento acabado acerca de la obra de su amigo. Si los anteriores ya podrían considerarse méritos más que suficientes para que Sclavo fuese el encargado idóneo para escribir este testimonio, el director de colección, y en este caso prologuista, Gustavo Verdesio destaca que, para confiarle al pintor la tarea de escribir, tuvo en cuenta además la sensibilidad, la prosa “y una mirada que fueran capaces de hacerle justicia a un artista tan singular”.

La sensibilidad del ahora biógrafo es evidente en su obra pictórica donde predominan las tintas aguadas sugerentes, y más recientemente pudo apreciarse con el traslado de esa sutileza a la escritura, como quedó demostrado con elocuencia en las memorias de *Yo soy el que no está* (2019), comentado en su oportunidad en esta revista.

*Zurcidor/Eduardo Darnauchans* en su conjunto, que incluye dibujos de Sclavo y fotos viejas, es la prueba material, legible de esa mirada distinta antes aludida. A partir del disco que da pie a esta publicación, Fidel Sclavo reconstruye momentos compartidos con Darnauchans y otros amigos, tanto en los pagos del Norte (donde el magisterio del poeta Washington Benavídes marcó a toda una generación de creadores tacuarembosenses), como en Montevideo, en los años posteriores. No sólo son los nombres de allá que se repiten acá, sino que el traslado, el tránsito a la capital del país, no altera la predisposición amistosa, la complicidad inalterable en el tiempo, lo innombrable que generan las relaciones profundas.

Eso es evidente en este libro, que trata esencialmente de la amistad construida en las horas aparentemente vacías de una ciudad del interior, y que es recordada por un memorioso más preocupado en recrear atmósferas que en anotar sucedidos. Lo anterior no significa que el interesado en recabar información acerca de Darnauchans salga defraudado, de ninguna manera. Los datos sobre vida y obra están, pero son vistos por alguien que se siente más atraído por los bordes que por el centro. No se trata aquí de la puntualidad científica ni de la precisión matemática, ni siquiera de la evaluación musical de los temas o del análisis de sus letras, porque en ciertos aspectos de la vida no basta con nombrar sino que es necesario sugerir.

El propósito enunciado por Verdesio en el prólogo ha sido alcanzado y desbordado: la mirada de Sclavo es la apropiada para calar en las profundidades de un creador complejo y bien distinto a otros que ejercen su mismo oficio. Sin duda que por el influjo de la melancolía de sus canciones, por las elegidas palabras de sus letras, y por la voz sin estridencias, que cuenta más que canta, Darnauchans se ha ganado una fama equivocada —que sin duda él también fomentó— en la que el adjetivo triste se destaca como el más recurrido por los carentes de imaginación.

Fidel Sclavo, también sin estrépito, de callada manera, intenta poner las cosas en su lugar, descubriendo las singularidades de su amigo mediante la reconstrucción de momentos y pedazos de conversaciones mantenidas, recurriendo a juegos anotados y a fotografías que daba por perdidas, apelando a proyectos compartidos, y también nombrando los discos que escuchaban juntos. Para el buen entendedor se trata de pistas que conducen a un Eduardo Darnauchans que es necesario conocer. Ese que está presente y a la vez desvanecido por las sucesivas capas de la tinta aguada, en la acuarela que imagina Sclavo. **N**



<sup>1</sup>*Zurcidor - Eduardo Darnauchans*, Fidel Sclavo. Estuario, Montevideo, 2021 - 142 págs.

# Jugos y batidos frescos para el verano

Lic. en Nutrición Andrea Gamarra



## Yellow smoothie bowl 2 porciones



- 1 Congelar** por 4 horas aproximadamente
  - 1 banana en rodajas
  - ½ mango
  - 1 taza de ananá en cubos
- 2 Retirar** del freezer y licuar.
- 3 Servir** en un bowl y colocar por encima:
  - 2 cdas. de granola
  - 1 cda. de coco rallado
  - 1 cta. de cacao amargo

## Mojito de melón 2 porciones



- 1 Machacar en un mortero**
  - un puñado de menta
  - ralladura de 1 lima
- 2 Hacer jugo** con
  - 2 limas
- 3 Añadir** al mortero y mezclar bien
  - el jugo
  - 1 vaso de agua con gas
- 4 Servir** en un vaso con hielo picadito.
- 5 Agregar**
  - 1 rodaja de melón en cubitos
- 6 Decorar** con lima y hojas de menta.



- 1 Licuar**
  - 1 taza de frutos rojos
  - 1 cda. de dátiles (previamente remojados en agua tibia)
- 2 Colocar** la mitad de la preparación en un vaso.
- 3 Mezclar en 1 bol y agregar al vaso:**
  - ½ taza de leche de coco (u otra bebida vegetal)
  - 1 cta. de semillas de chía
  - 1 cda. de coco rallado
- 4 Colocar** en el vaso por encima de la mezcla de la leche de coco:
  - 1 cda. de tahini (o mantequilla de algún fruto seco)
  - 1 cuadradito de chocolate 70% picadito
- 5 Completar** el vaso con el resto del licuado y a ¡disfrutar!



# Maracuyada

🍴 4 porciones



- 1 **Exprimir**  
- 3 limones
- 2 **Colocar el jugo en una jarra**
- 3 **Licuar**  
- 250 g de pulpa de maracuyá congelada  
- 2 cdas. de dátiles (previamente remojados en agua tibia)
- 4 **Agregar la preparación a la jarra.**
- 5 **Llenar con hielo y agua sin gas.**  
Mezclar bien.
- 6 **Añadir hojas de menta a gusto.**

**NATURE'S HEART.**

**NATURE'S HEART.**  
**AMÊNDOA**  
SEM ALGODÃO DE BICOQUÊ

**NATURE'S HEART.**  
**ARROZ**  
SEM ALGODÃO DE BICOQUÊ

**NATURE'S HEART.**  
**AVEIA**  
SEM ALGODÃO DE BICOQUÊ

**¡PROBÁ NUESTRAS  
BEBIDAS VEGETALES Y  
ELEGÍ TU FAVORITA!**

**LO HACEMOS DE CORAZÓN**

## Chocobatido

 2 porciones



- 1 Congelar** por unas horas  
- 2 bananas en rodajas
- 2 Licuar**  
- las bananas congeladas  
- 1 y ½ vaso de leche o bebida vegetal  
- 1 cda. de mantequilla de maní  
- 2 ctas. de cacao en polvo  
- vainilla a gusto
- 3 Servir** en un bowl y colocar por encima  
- 2 cuadraditos de chocolate 70% cacao picado

## Jugo morado

 2 porciones



- 1 Licuar**  
- ½ taza de remolacha rallada cruda  
- 1 manzana  
- jugo de 1 limón  
- 1 zanahoria en trozos  
- 1 vaso de agua  
- ralladura de limón
- 2 Servir** en vasos largos con hielo picado.
- 3 Decorar** con ralladura de limón.

# Aprendiendo a cuidarte *Siempre*



Montevideo  
Shopping

# PULPAS DE TOMATES

## GOURMET®

*Sabe de cocina*



Napolitana



Sin Sal



Sin Azúcares



Con Albahaca



Av. General Rondeau 2257 - Tel.: 2924 3222

alimentos\_deambrosi alimentos.deambrosi www.deambrosi.com.uy