

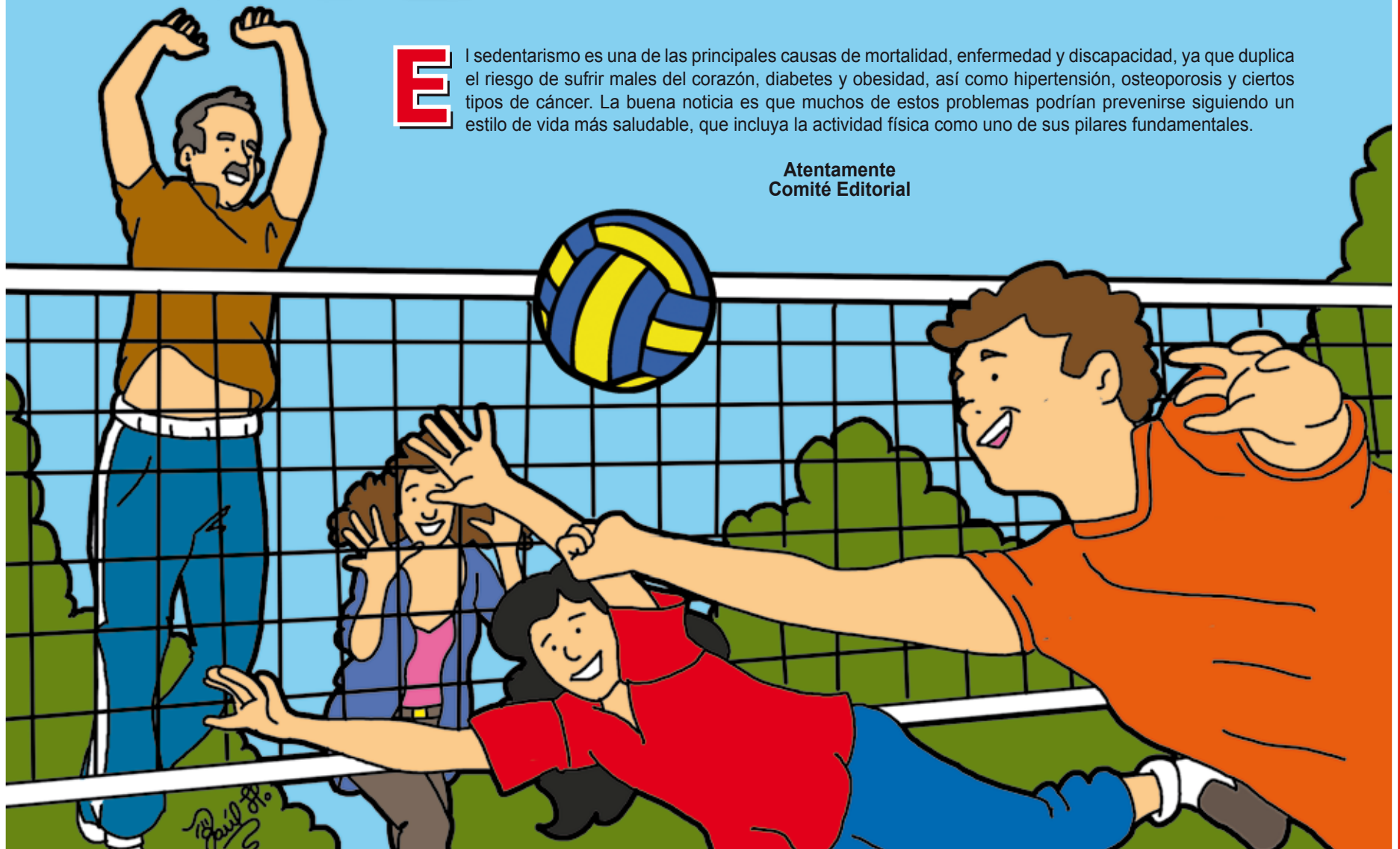
Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult Mayo de 2015 Año XXI No. 247 Distribución Gratuita

Vida activa

El sedentarismo es una de las principales causas de mortalidad, enfermedad y discapacidad, ya que duplica el riesgo de sufrir males del corazón, diabetes y obesidad, así como hipertensión, osteoporosis y ciertos tipos de cáncer. La buena noticia es que muchos de estos problemas podrían prevenirse siguiendo un estilo de vida más saludable, que incluya la actividad física como uno de sus pilares fundamentales.

Atentamente
Comité Editorial



El sedentarismo

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, el sedentarismo es uno de los principales factores de riesgo para desarrollar una enfermedad crónica y provoca anualmente el 6% de las muertes a nivel global, sólo superado por la hipertensión arterial y el consumo de tabaco. Dicha organización estima que si estos factores de riesgo fueran atenuados, por lo menos podrían prevenirse cerca del 80% de las enfermedades del corazón y diabetes mellitus, así como el 40% de los casos de cáncer.



El sedentarismo es un fenómeno que se encuentra a la alza en muchos países, lo que aumenta a su vez la carga de enfermedades no transmisibles, como la diabetes y el cáncer. De hecho, las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen entre un 20 y 30% más de riesgo de muerte que los individuos que realizan al menos treinta minutos diarios de ejercicio moderado la mayor parte de los días de la semana.

La inactividad física en México y el mundo

Las consecuencias del sedentarismo representan entre el 2 y el 6% del costo total de la atención sanitaria en el mundo y cada año mueren alrededor de 3.2 millones de personas por carecer de un nivel apropiado de actividad física. La Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad

Física y Salud de la Organización Mundial de la Salud, estima que más del 60% de la población adulta no realiza la actividad física necesaria para ver beneficiada su salud.

En México, la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición realizada en 2012, revela que más del 58% de los niños y adolescentes de entre diez y catorce años, no practican ninguna actividad física organizada. Por otro lado, se estima que en los adultos de 20 a 69 años de edad, la prevalencia de inactividad aumentó cerca del 47% tan sólo entre 2006 y 2012.

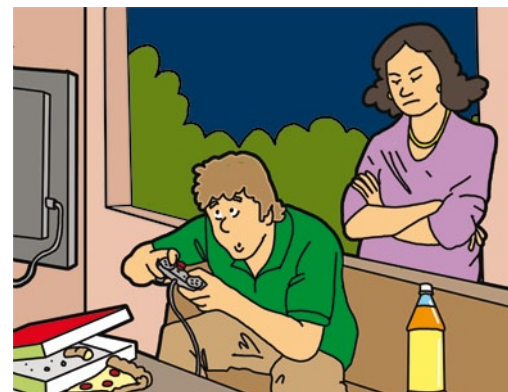
Asimismo, cuando se evaluó el tiempo que las personas pasan frente a una pantalla, lo que se interpreta como un claro indicador del sedentarismo, únicamente una tercera parte de los niños y adolescentes reportaron haber cumplido con la recomendación general de estar frente a una pantalla un máximo de dos horas al día. Entre los adultos las cifras no son mejores, ya que más del 48% de los entrevistados mencionaron que diariamente le dedican a dicha actividad más tiempo del recomendado para su salud.

Las causas de la inactividad

Más de la mitad de la población mundial no realiza la actividad física que se requiere para obtener sus beneficios a la salud. Entre las razones que han propiciado este problema de salud pública se encuentran:

- El incremento en el uso del automóvil, lo que contribuye a que cada vez más personas utilicen este medio para el recorrido de distancias cortas, en lugar de caminar o usar la bicicleta.
- La generalización de los servicios públicos, como el agua y la energía eléctrica, que permiten preparar más fácilmente los alimentos, así como el uso de electrodomésticos, como la lavadora, pues reducen el gasto energético.

- La mecanización y el amplio uso de la computadora en las empresas, lo que ha terminado por reducir sustancialmente la actividad física moderada y sólo una pequeña parte de los empleos actuales demandan trabajo manual.
- Los problemas típicos de las grandes ciudades, como la inseguridad pública y los peligros de jugar en las calles debido al tráfico vehicular, así como la falta de parques, aceras o unidades deportivas adecuadas para la práctica del ejercicio.
- La drástica modificación de los hábitos de ocio pasados, como jugar con los amigos en los espacios abiertos, por el entretenimiento pasivo de la televisión, el internet o los videojuegos.



Está demostrado que cuando los padres de familia tienen una pobre actividad física, sus hijos también tienden a ser sedentarios. Por lo tanto, si de verdad quiere que sus niños adopten un estilo de vida más saludable, debe dar el ejemplo poniéndose en movimiento y reduciendo el tiempo que le dedica a la televisión o el internet.

Familia Yakult

COMITÉ EDITORIAL: Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Rosalba Peregrina Gómez, Rosa Aurora Gutiérrez Barrera y Gabriela Itxel Ramírez Ramírez.
Diseño gráfico: Gerardo Daniel Cervantes Toscano. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1020 9567. **Impresión:** Zafiro Publicaciones. Calle Cartero No. 42 Col. Moderna, Guadalajara, Jal. Tel: 3619-3641. **Familia Yakult** es una publicación mensual de Distribución Gratuita Editada por Distribuidora Yakult Guadalajara, S.A. de C.V., Periférico Poniente Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300. Por Cesión del Certificado de Reserva de Derechos de Autor al uso exclusivo del Título No. 003657, Según Anotación Marginal Por Cambio de Titular de Fecha 17 de Mayo de 2002; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. **Distribución gratuita por Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V.,** Periférico Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300 Certificado de Reserva de Derechos al uso exclusivo del Título No. 003657; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. **Tiro:** 115,000 ejemplares. Teléfonos Sucursales: **Ameca:** 01375-758-1213, **Chapala:** 01376-765-5152, **Cd. Guzmán:** 01341-413-8376, **Colima:** 01312-313-7597, **Lagos de Moreno:** 0147-474-11011, **Manzanillo:** 0131-4333-6936, **Tepatlán:** 0137-878-16160, **Ocotlán:** 01392-9254130, **Puerto Vallarta:** 013-22-29-91-594, **Autlán:** 013-17-38-13-403, **E-mail:** revista_familia@yakult.com.mx

¡A moverse!

La actividad física se refiere a cualquier movimiento voluntario realizado por los músculos esqueléticos, que produce un gasto de energía adicional al que el organismo necesita para mantener sus funciones vitales, como la respiración o la circulación de la sangre. Por lo tanto, existen incontables ejemplos de **actividad física**, como caminar, mover un objeto, jugar al fútbol, bailar, limpiar la casa, etc.

Cuando se planifica, organiza y repite con el objetivo de mantener o mejorar la forma física, le llamamos **ejercicio** y si éste se realiza conforme a reglas establecidas se le llama **deporte**.



Componentes

La actividad física consta de muchos componentes, pero algunos de los que tienen mayor relación con la salud son la resistencia cardiorrespiratoria, la fuerza y resistencia muscular, la flexibilidad y la coordinación motriz, la cual por cierto juega un papel fundamental en el desarrollo de los niños.

La **resistencia cardiorrespiratoria** es la capacidad del organismo para realizar tareas que necesitan el movimiento de grandes grupos musculares durante períodos de tiempo prolongados.

En dichas circunstancias, el corazón y los pulmones necesitan adaptarse para llevar la cantidad suficiente de sangre oxigenada a los músculos y recuperarse al mismo tiempo del esfuerzo realizado. Podemos fortalecer la resistencia cardiorrespiratoria realizando actividades como carrera suave, natación, bicicleta, remo, andar a ritmo ligero, salto, etc.

La **fuerza muscular** es la capacidad de los músculos para generar tensión, en tanto que la **resistencia** es la facultad del tejido muscular para mantener su contracción durante un período de tiempo prolongado.

Entre las actividades de fuerza y resistencia muscular que se pueden practicar con el propio peso son saltar la cuerda, trepar, correr, etc., aunque también se puede fortalecer lanzando un balón, remando o transportando un objeto, etc.

Contrario a lo que se piensa con frecuencia, para realizar ejercicios de fuerza no son imprescindibles las pesas. El transporte del propio peso corporal al trepar, saltar o correr entrena este componente lo suficiente. Además, un trabajo con carga excesiva puede ser perjudicial en la infancia, debido a que el cuerpo está en desarrollo y debe protegerse el cartílago de crecimiento.

La **flexibilidad** es la capacidad que tienen las articulaciones de realizar movimientos con la mayor amplitud posible. Algunas actividades físicas que mejoran este componente son el estiramiento suave de los diferentes músculos, bailar, jugar a la goma elástica, la gimnasia o el karate, etc.

Por último, pero no menos importante es la **coordinación motriz**, que es la capacidad para utilizar los sentidos, especialmente la visión y la audición, junto con las diferentes partes del cuerpo, para desarrollar movimientos con precisión y suavidad.

Entre las actividades de coordinación se incluyen:

- El equilibrio corporal, que es la habilidad para mantener una determinada postura, oponiéndose a las fuerzas que pueden afectarla (como caminar sobre una barra delgada).
- El ritmo (moverse al son de la música).
- La percepción del cuerpo en el espacio y la coordinación espacial (aprender a realizar una marometa o un paso de baile).
- La coordinación ojo-pie (como pegar o conducir un balón con el pie).
- La coordinación ojo-mano (como golpear una bola con una raqueta o lanzar una pelota).

Beneficios

La actividad física es esencial para el mantenimiento y la mejora de la salud, así como la prevención de distintas enfermedades, en todas las personas y a cualquier edad. Además, contribuye a tener una vida más larga y con mejor calidad.

Fisiológicos. La actividad física reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, presión arterial elevada, cáncer de colon y diabetes. Además, ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal. También fortalece los huesos (aumentando la densidad ósea), los músculos y mejora la condición.

Sociales. Fomenta la sociabilidad, además de aumentar la autonomía y la integración.

Psicológicos. Mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de sufrir estrés, ansiedad y depresión, de igual manera aumenta la autoestima y proporciona bienestar mental.



El cuerpo humano está diseñado para moverse. Existe una clara relación entre el nivel de actividad física y la esperanza de vida. Incorporar a la rutina diaria acciones sencillas como caminar más, subir escaleras en lugar de utilizar el elevador o pasear al perro, son buenas medidas para iniciar un estilo de vida más saludable, así como conocer su peso ideal y monitorearlo regularmente.

Ejercicio para todos

Es una realidad que los niveles de inactividad física han aumentado no sólo en nuestro país, sino en el mundo entero. Por ello, en la Asamblea Mundial de la Salud celebrada en mayo de 2004, se respaldó la resolución de la Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud.

En dicho documento, se describen, entre otras cosas, las medidas necesarias para disminuir el sedentarismo, así como las recomendaciones y los beneficios obtenidos, clasificados en tres grupos de edad. A continuación, abordamos algunos de los puntos más importantes.

Niños y jóvenes de 5 a 17 años

Para ellos, se recomienda que inviertan al menos sesenta minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, de preferencia de tipo aeróbica. No obstante, si se realizan por más tiempo del indicado se reportará un beneficio aún mayor para su salud.



Entre los beneficios de la práctica de una actividad física adecuada entre los jóvenes son:

- Desarrollo de un aparato locomotor más sano (huesos, músculos y articulaciones).
- Fortalecimiento del sistema cardiovascular (corazón y pulmones).
- Mayor control del sistema neuromuscular (coordinación de los movimientos).
- Mantenimiento de un peso corporal saludable.
- La actividad física se ha asociado también a efectos psicológicos beneficiosos en los jóvenes, gracias a un mejor manejo de la ansiedad y la depresión.

Además, puede contribuir a su desarrollo social, dándoles la oportunidad de expresarse y fomentando la autoconfianza, la interacción y la integración. También se ha sugerido que los jóvenes activos pueden adoptar con mayor facilidad otros comportamientos saludables, como evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas e incluso tener un mejor rendimiento escolar.

Adultos de 18 a 64 años

Se recomienda que las personas de este grupo de edad dediquen al menos ciento cincuenta minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada o bien, setenta y cinco minutos de ejercicio vigoroso, aunque también es una buena idea hacer una combinación de ambas. A fin de obtener aún mayores beneficios para la salud, se aconseja que aumenten el tiempo hasta trescientos minutos a la semana de actividad física moderada aeróbica o bien, hasta ciento cincuenta minutos semanales de ejercicio aeróbico intenso.

En general, existe una sólida evidencia que demuestra que, en comparación con los hombres y mujeres adultos menos activos, las personas que realizan una actividad física de manera regular presentan los siguientes beneficios:

- Tienen menores tasas de mortalidad por todas las causas, como cardiopatía coronaria, hipertensión, accidente cerebrovascular, diabetes, síndrome metabólico y depresión, así como cáncer de colon y mama.
- Probablemente tienen un menor riesgo de fractura de cadera o columna.
- Presentan un mejor funcionamiento de sus sistemas cardiorrespiratorio y muscular.
- Mantienen más fácilmente su peso y tienen una mejor masa corporal.

Personas de más de 65 años

Pese a su edad, las personas mayores de 65 años también pueden disfrutar de los efectos benéficos de la actividad física, por lo que se recomienda que dediquen al menos ciento cincuenta minutos semanales de ejercicio aeróbico moderado o bien, de tipo vigoroso durante setenta y cinco minutos.

Cuando no puedan realizar ejercicio debido a su estado de salud, se mantendrán físicamente activas en la medida de lo posible. Por otra parte, la evidencia disponible demuestra de forma contundente que, en comparación con los individuos menos activos de la misma edad, las personas mayores físicamente activas:

- Presentan menores tasas de mortalidad por todas las causas, desde cardiopatía coronaria, hipertensión y accidentes cerebrovasculares, diabetes tipo 2, cáncer de colon y de mama, hasta depresión, un mejor funcionamiento de sus sistemas cardiorrespiratorio y muscular, además de una mejor masa y composición corporal.
- Tienen un perfil de biomarcadores más favorables para la prevención de las enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2 y la mejora de su salud ósea.
- Presentan una mayor salud funcional, un menor riesgo de caídas, unas funciones cognitivas mejor conservadas y un menor riesgo de limitaciones funcionales moderadas y graves.



No importa la edad, nunca es demasiado tarde para comenzar un estilo de vida más saludable, que incluya a la práctica regular de actividad física como uno de sus pilares fundamentales. Claro que al principio puede resultar muy difícil, pero verá que con paciencia y un poquito de fuerza de voluntad le será posible.

La influencia de la familia

Por lo general, los factores que tienen una mayor influencia en la práctica de la actividad física se clasifican en tres grandes apartados: El entorno físico y social, las características personales y la familia.

El primero de ellos se refiere a las características geográficas, el clima, las costumbres y las tradiciones, que pueden facilitar o dificultar la práctica de la actividad física. Por fortuna, en nuestro país, en casi todos los lugares y en cualquier época del año, existen las condiciones para llevar un estilo de vida activo.



Sobre las características personales, es importante señalar que el desarrollo motor y el estado de salud puede variar entre los individuos, pero salvo en algunas excepciones, casi siempre es posible realizar alguna actividad que ayude a mejorar sus habilidades menos desarrolladas y potenciar otras.

El último de los factores y el que abordaremos más a detalle, es la influencia de la propia familia, ya que a ser activo o inactivo se aprende desde la infancia, principalmente siguiendo el ejemplo de los padres.

Los progenitores que utilizan su tiempo libre para jugar de manera activa o realizar alguna actividad deportiva, están transmitiendo este valor a sus hijos a través de su actitud. Además, cada vez que los animan, les dan la confianza para que continúen y les demuestran su gusto por lo que hacen, están reforzando su conducta en los niños y jóvenes.

Como padres, es importante prestar interés y apoyo a los hijos para que sigan un estilo de vida activo, mediante los siguientes consejos:

- Interésese por su educación física en la escuela, ya que es una materia que enseña a los niños aprendizajes y destrezas que les serán de utilidad para ser activos en el futuro. Además, platique con ellos sobre la importancia de moverse y por qué puede ser peligrosa la inactividad.
- Escúchelos cuando hablen acerca de la actividad física y demuestre interés. Conozca lo que les agrada y céntrese en ello, aunque no sea su actividad favorita, probablemente acabará gustándole también.
- Oriéntelos hacia una actividad física que les guste y que les ayude también en su desarrollo físico y mental.
- Enséñales que practicar actividades físicas y deporte es ante todo una forma excelente de ocupar el tiempo libre, de disfrutar, hacer nuevas amistades y mejorar la salud.
- No pierda de vista que lo fundamental es la participación y la diversión, por lo que ganar es importante, pero no es lo único y no siempre puede conseguirse.
- Ayúdelos a progresar en diferentes actividades y a superar aquellas que les cuesta más trabajo.
- Trate de evitar que sean ridiculizados cuando tengan dificultades.
- Respete su capacidad y sus gustos. No los fuerce a ser una "estrella del mundo del deporte".
- Transmítales el mensaje de que la actividad física y la alimentación sana son estilos de vida muy valiosos que pueden ayudarlos a vivir una vida plena.

Las oportunidades y los medios para que los niños realicen alguna actividad física dependen en gran medida del interés de sus padres. Si desea que sus hijos comiencen una vida más sana siga estas recomendaciones:

- Regádeles algo que los ayude a ponerse en movimiento, como unos patines, una cuerda para saltar o un balón, etc.

- Tenga en cuenta que no todos los videojuegos son iguales, ya que algunos incentivan la realización de actividad física y otros no. Sin embargo, su uso debería realizarse en sitios de la casa donde sea más fácil controlar el tiempo de juego.
- No coloque una televisión en la habitación de los niños, ya que sólo incrementaría su uso.
- Ayúdelos a distribuir su tiempo libre en casa con un horario que incluya todo lo que considera importante, como comer, hacer las tareas y también realizar actividad física.
- Vístalos con ropa cómoda, que les permita jugar libremente y sin miedo a ensuciarse.
- Infórmese sobre las posibilidades que existen en su colonia para practicar actividades recreativas y deportivas, facilite su inscripción y asistencia regular.
- Llévelos al parque u otros sitios seguros para que jueguen de forma activa.



Es importante que los padres cobren conciencia de que representan auténticos modelos para sus hijos, aunque a veces no lo parezca (principalmente en el caso de los adolescentes), pero todos terminan imitando en cierta medida los actos de sus papás, las ideas y la forma de ver las cosas, incluido lo concerniente a la actividad física. Tampoco se trata de convertirse en un súper atleta, sólo en hacer algunos cambios que influirán en los niños y jóvenes para toda su vida.

Sedentarismo y males del corazón

Todos sabemos que la inactividad física enferma a la gente por el simple hecho de que el ser humano no está preparado para vivir sin moverse. La Organización Mundial de la Salud considera que al menos el 60% de la población mundial no realiza el mínimo recomendado, que equivale a treinta minutos de actividad física moderada al día.

Cuando una persona no cumple con este mínimo de treinta minutos, se considera sedentaria y su riesgo de padecer problemas cardiovasculares es mayor, debido a que la inactividad física genera un aparato cardiovascular cada vez más ineficaz.



En el año de 1992, la Asociación Americana del Corazón introdujo el concepto de inactividad física como un factor de riesgo para la enfermedad coronaria, pues se ha observado que muchos de los problemas se derivan del hecho de permanecer largos períodos de tiempo sentados, provocando la ralentización del flujo sanguíneo y aumentando con ello el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Si bien el sedentarismo no es considerado como una enfermedad, es un hábito que se ha ligado a un importante daño al sistema cardiovascular, pues contribuye a acentuar los efectos de otros factores de riesgo, como la obesidad, la hipertensión o el colesterol. Una persona sedentaria tiende a tener sobrepeso, suele fumar y es habitual que tenga una alimentación desequilibrada.

En cambio, está demostrado que la actividad física y el ejercicio colaboran tanto en el mantenimiento del peso, como en el control de las cifras de presión arterial y colesterol.

Ejercicio físico y sistema cardiovascular

Gracias a la práctica regular del ejercicio se produce una serie de adaptaciones cardiovasculares beneficiosas, las cuales sólo se logran por medio de una actividad física realizada habitualmente y con patrones de entrenamiento.

El músculo que se ejercita, necesita de un incremento en el aporte de nutrientes y oxígeno para producir energía. Además, precisa que se retiren de él a gran velocidad las sustancias de desecho. Esto requiere que la sangre circule con mayor facilidad, velocidad y caudal por el tejido muscular. Por lo tanto, se requiere la intervención del aparato cardiocirculatorio.

Al cabo de unas semanas de iniciar un programa de ejercicio físico, se observa un descenso de la frecuencia cardiaca en reposo, es decir, una persona que antes trotaba a doce kilómetros por hora, mantenía una frecuencia cardiaca de ciento cuarenta latidos por minuto, mientras que al cabo de unas cuantas semanas realizará el mismo esfuerzo a sólo ciento treinta.

Esta evolución, se traduce en una mejora de la eficacia del corazón, que incrementa el volumen, no sólo mediante el aumento de la frecuencia, sino también de la cantidad de sangre que el músculo cardiaco bombea por minuto.

Cuando una persona realiza ejercicio de tipo aeróbico durante largo tiempo, las cavidades del corazón aumentan de tamaño, lo que mejora su capacidad de llenado. Las paredes de dicho órgano son un poco más gruesas que en los individuos no entrenados y están mejor vascularizadas.

Los vasos sanguíneos que irrigan el corazón ejercitado tienen una mayor capacidad de dilatarse durante un esfuerzo físico, a la vez que aumenta el número de capilares en relación con las fibras del músculo cardiaco.

Tras unas semanas de programa de ejercicio físico, los valores de presión arterial disminuyen en reposo y durante el ejercicio experimentan mayor reducción que en los individuos no entrenados.

Por ello, la sobrecarga a la que se somete al corazón durante la actividad física disminuye con el entrenamiento. Esta adaptación hace que el ejercicio aeróbico esté recomendado como tratamiento de la hipertensión arterial de leve a moderada, junto a medidas higiénicas y dietéticas, tales como la pérdida de peso en caso de obesidad y el control del estrés.

En cuanto a la vascularización periférica, es decir, los pequeños vasos que aportan la sangre a las fibras de los músculos esqueléticos, también aumentan en número y capacidad de dilatación por el ejercicio. De esta forma, el incremento de la densidad capilar permite que llegue con mayor facilidad la sangre al corazón y los músculos esqueléticos, aportando el oxígeno y los nutrientes necesarios para la contracción.

Otro aspecto interesante del ejercicio, es que consigue aumentar tanto el volumen plasmático, como el número de glóbulos rojos y la concentración de hemoglobina. Además, con la actividad física regular el músculo es capaz de extraer más oxígeno de la sangre. Así, cuando el ejercicio físico es adecuado, el corazón, como cualquier otro músculo, se desarrolla de forma armónica, sin que se produzcan desequilibrios entre el volumen de las cavidades cardiacas, el grosor de las paredes y los pequeños vasos.

El sedentarismo, al ser un factor de riesgo modificable, significa que se puede cambiar, mediante la adopción de un estilo de vida que incluya la práctica de ejercicio físico, para la mejora de la salud y la reducción del riesgo cardiovascular.



Dado el estilo de vida actual, los niños no tienen buenos hábitos de alimentación, actividad física y ocio. La práctica del ejercicio se suele reducir a las horas que se imparten en las escuelas, en tanto que el tiempo que pasan usando dispositivos móviles, videojuegos y viendo televisión, se convierten en sus principales vías de esparcimiento. De este modo, educar a los más pequeños en la necesidad de tener una vida activa, con ejercicio moderado y actividades al aire libre, es el único método para ayudarlos a convertirse en adultos sanos, aunque para ello los padres deben poner el ejemplo.

Alimentación y digestión

El funcionamiento correcto del aparato digestivo depende directamente de una alimentación variada y equilibrada, así como de ciertas normas de salud e higiene, que prevengan numerosas enfermedades.



La importancia de la alimentación radica en que los alimentos representan la fuente de combustible para el organismo y los nutrientes presentes en los alimentos brindan a las células la energía y las sustancias necesarias para su funcionamiento. Sin embargo, antes de que la comida pueda realizar estas funciones, tiene que ser digerida o convertida en pequeñas moléculas que el cuerpo pueda absorber y utilizar.

Así, cada vez que comemos, el organismo produce jugos digestivos para ayudarnos a digerir la comida. En estos se encuentran las enzimas encargadas de transformar los alimentos y cada una de éstas cumple su función para determinados tipos de alimentos.

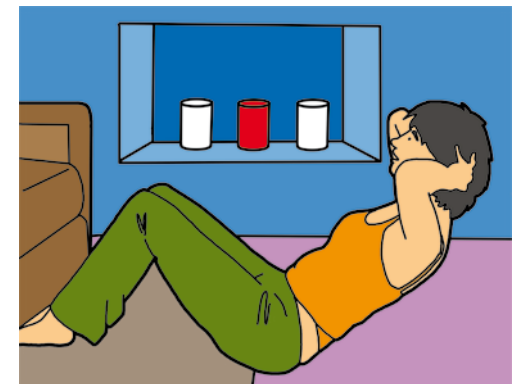
Puesto que comer no es sólo una necesidad, sino también un placer, no cabe duda de que masticar pausadamente nos permite disfrutar más de la comida, en vez de pasarla rápidamente y en grandes cantidades.

Los nutrientes de la comida bien masticada se digieren, asimilan y liberan de una forma más rápida. Al mismo tiempo, la mayor permanencia de los alimentos en la boca hace que su sabor sea reconocido por los receptores de la lengua, los cuales envían señales al cerebro y éste a su vez avisa al sistema digestivo para que libere jugos gástricos y el proceso de la digestión se lleve a cabo adecuadamente.

¿Cómo podemos mejorar la digestión?

- **Consumir una dieta rica en fibra.** Incluir alimentos con un buen aporte de ésta y rica en granos enteros, verduras, legumbres y frutas, puede mejorar la salud digestiva. Estos productos ayudan a mantener un buen ritmo intestinal, previenen diversas enfermedades e incrementan la saciedad.
- **Ingerir tanto fibra insoluble, como soluble.** Esto se debe a que cada una ayuda al sistema digestivo de diferentes formas. La primera, incluida en el salvado de trigo, verduras y granos enteros, no puede ser digerida por el cuerpo y por lo tanto ayuda a dar volumen a las heces, mientras que la soluble atrae agua y se convierte en gel durante la digestión. Buenas fuentes de esta última son el salvado de avena, nueces, semillas y legumbres.
- **Procurar los frutos secos.** Estos son adecuados para una buena digestión, siempre y cuando se coman con moderación, ya que aportan vitamina E, cuyas propiedades antioxidantes son capaces de mejorar el estado de la mucosa intestinal. Además, contienen vitamina B, ácidos grasos esenciales que protegen las mucosas y proteínas vegetales.
- **Limitar los alimentos ricos en grasas.** En general, estos tienden a enlentecer el proceso de la digestión, haciéndolo más propenso al estreñimiento. Sin embargo, es importante consumir un poco de grasa en la dieta.
- **Incorporar probióticos en la dieta.** Cabe recordar que son bacterias benéficas, presentes en algunos alimentos lácteos, que pueden mejorar la absorción de los nutrientes, ayudar a digerir la lactosa y fortalecer el sistema inmunológico. Un buen ejemplo de estos los tenemos en todos los productos de la marca Yakult.
- **Fraccionar la dieta.** La digestión de los alimentos se ve favorecida cuando se realizan varias comidas al día, ya que esto evita que el sistema digestivo se sobrecargue de alimentos y sea más lenta. Generalmente, se sugiere hacer tres comidas principales y dos refrigerios.
- **Preferir las carnes magras.** Las proteínas, son parte esencial de una dieta saludable, pero los cortes grasos pueden conducir a una digestión incómoda. Al comer carne, elija los cortes magros, como por ejemplo el lomo de cerdo y las aves de corral sin piel.

- **Establecer un horario de comidas y respetarlo.** Ello puede ayudar a mantener el sistema digestivo en buenas condiciones, por lo que se recomienda consumir las comidas principales y refrigerios a la misma hora cada día.
- **Mantener una buena hidratación.** Beber mucha agua y alimentos hidratantes es bueno para la salud digestiva. Los líquidos en el sistema digestivo ayudan a disolver las grasas y la fibra soluble, lo que permite que estas sustancias pasen más fácilmente.
- **Evitar los malos hábitos.** El tabaquismo, el exceso de cafeína y el alcohol, pueden interferir con el funcionamiento del sistema digestivo y dar lugar a problemas, como úlceras de estómago y acidez estomacal.
- **Controlar el estrés.** Demasiada ansiedad puede hacer que el sistema digestivo no funcione correctamente. Reducirlo es posible a través de actividades que se disfruten y convertirlos en un hábito regular.
- **Hacer ejercicio con regularidad.** Ayuda a mantener los alimentos en movimiento a través del sistema digestivo, reduce el estreñimiento y puede contribuir a conservar un peso saludable, lo que es bueno para la salud digestiva.



Finalmente, basta decir que las clases y cantidades de alimentos que una persona come y la manera en que el aparato digestivo procesa dichos alimentos, juegan roles fundamentales en el mantenimiento de la buena salud. De esta manera, una dieta sana y equilibrada, junto con el consumo de agua natural y la práctica de actividad física, representan la mejor manera de prevenir las alteraciones digestivas.

La actividad física

En primer lugar, queremos agradecer este espacio que nos proporciona Yakult, para señalar los esfuerzos que estamos realizando en el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE), en el estado de Jalisco, para el control del sobrepeso, la obesidad y la diabetes mellitus.

A través de un equipo conformado por médicos, licenciados en nutrición y licenciados en cultura física, distribuidos en cuatro clínicas localizadas en la zona metropolitana de Guadalajara y cuatro más en municipios del interior del estado (Autlán, Ciudad Guzmán, Lagos de Moreno y Puerto Vallarta), realizamos nuestro trabajo a través de varios programas, de los cuales en esta ocasión queremos comentarles tres:

El primero de ellos es **PREVENISSSTE cerca de ti**, donde a través de la encuesta ERES (Evaluación de Riesgos en Salud), entrevistamos a familiares que acompañan a los pacientes a su consulta médica y que aparentemente están sanos. Pero frecuentemente tenemos una sorpresa que consiste en que estas personas que desconocían su estado real de salud padecen alguna enfermedad, como diabetes, hipertensión, sobrepeso u obesidad, así como un riesgo de cáncer, por lo que los derivamos a recibir atención especializada.

Por otra parte, en caso del sobrepeso y la obesidad, contamos con un programa que se denomina **PPRESyO** (Programa de Prevención de Sobrepeso y Obesidad), en el que orgullosamente somos de los estados líderes a nivel nacional.

Para la diabetes, nuestro programa se llama **MIDE** (Medición Integral de Diabetes por Etapas), en el que las actividades de los equipos médicos se realizan para proporcionar asesoría nutricional, así como en el tema de la actividad física.

Los programas de actividad física incluyen tres fases, las cuales son:

1. Fase inicial o de calentamiento

Ésta deberá ser de diez minutos, con trabajo por grupos musculares en flexibilidad y luego un poco de velocidad. Entre los beneficios del calentamiento se encuentran:

- Incrementa la temperatura corporal, el ritmo cardiaco, el volumen de sangre que llega a los tejidos y la velocidad de transmisión del impulso nervioso.

- Mejora la función articular y la lubricación de las mismas.
- Prepara psicológicamente al adulto mayor para la práctica de alguna actividad física.

El calentamiento puede consistir de caminata a paso lento, con respiraciones suaves y pausadas al ritmo, incluyendo balanceo de los brazos.

2. Fase de fortalecimiento

Al inicio será de quince minutos y se irá incrementando conforme mejore la condición física. Los beneficios del fortalecimiento son los siguientes:

- Mejora la velocidad de la marcha, el equilibrio y el nivel de actividad física espontánea.
- Mantiene o aumenta la densidad ósea.
- Ayuda a controlar la diabetes, la artritis y las enfermedades vasculares, entre otros trastornos.
- Mejora la digestión.
- Disminuye la depresión.
- Fortalece la musculatura.
- Previene las caídas y mejora los reflejos.
- Contribuye al mantenimiento del peso corporal.
- Mejora la movilidad articular.

Puede consistir en ejercicios de resistencia con alguna liga para los brazos y las piernas, partiendo de la posición bípeda, flexiones de cadera y rodilla, conocidas mejor como "sentadillas".

3. Fase de relajación

Dicha etapa será de cinco minutos e incluye ejercicios de estiramiento (flexibilidad) y equilibrio. Los primeros deben mantenerse al menos diez segundos y repetirse de tres a cinco veces, al final de la sesión de actividad.

Deben realizarse de forma suave, lenta y sostenida para evitar lesiones. Tal vez se sienta una leve molestia ante la tensión realizada, pero no debe existir dolor.

Los beneficios del estiramiento son:

- Aumento de la flexibilidad.
- Mejora la movilidad articular.
- Proporciona mayor libertad de movimiento en las actividades de la vida diaria.
- Brinda un efecto relajante.
- Ayuda a la prevención de lesiones de tipo muscular, tendinosas y ligamentarias.

El estiramiento puede consistir en ponerse en posición sedente, realizar balanceo con el tronco a la derecha e izquierda, con los pies firmes al piso, igual para adelante y atrás; mientras que en posición bípeda se realizan balanceos con cada una de las extremidades inferiores, dejando caer el peso del cuerpo en la pierna que se encuentra apoyada al suelo.

Por otra parte, entre los beneficios del equilibrio se encuentran:

- Mejora las reacciones posturales en movimiento.
- Disminuye el riesgo de caídas.
- Mejora la postura estática en pacientes de la tercera edad.
- Incrementa la seguridad para realizar las actividades de la vida diaria.

Puede consistir en flexión-extensión del cuello, brazos y tronco.

En el ISSSTE, estamos integrados a las actividades de la Estrategia Estatal para la Prevención y el Control del Sobrepeso, la Obesidad y la Diabetes.



Dr. Héctor Raúl Maldonado Hernandez.
Subdelegado Médico del ISSSTE Jalisco.
Dr. José Alcides Aguirre Moreno.
Coordinador Estatal PPRESyO, MIDE,
Presidente de la Sociedad Médica del ISSSTE, A.C.

Flora intestinal y obesidad

Hoy en día, hablar sobre obesidad se ha convertido en un tema común. Por eso, es tan importante su estudio en todos los aspectos. Recientemente, han surgido múltiples publicaciones que consideran una posible relación de la flora intestinal en el desarrollo de este trastorno.

La obesidad se ha definido como un aumento de la grasa corporal, en proporción a la estatura. El peso de una persona está determinado por una compleja interacción entre los componentes genético, ambiental, cultural, social y el gasto energético, el cual está fuertemente influenciado por el nivel de actividad física de cada persona.

Actualmente, la obesidad se considera un problema de salud pública, por su alta prevalencia y estrecha relación con enfermedades, como diabetes tipo 2, hipertensión arterial, dislipidemia (aumento de las grasas en la sangre), problemas cardiovasculares y cáncer, entre otras.



Sin embargo, a pesar de que la relación entre la obesidad y diversas enfermedades ha sido altamente estudiada, aún existen factores que no se han podido aclarar completamente. Es por eso que ahora los investigadores se

plantean un posible rol de la microbiota intestinal tanto en el desarrollo de la obesidad como de la diabetes.

Esta hipótesis, nace de la observación de que pacientes obesos presentan una flora intestinal distinta a la de individuos de peso normal y se supone que esta alteración tiene repercusiones en cómo se gasta la energía de los alimentos.

La flora intestinal juega un papel importante en el mantenimiento de la función del intestino y su composición en una persona puede determinar la eficacia en la extracción de la energía de la dieta (gasto calórico), así como en una mayor o menor tendencia a depositar el exceso como tejido adiposo.

Algunos estudios realizados en animales que se han basado en la administración de probióticos y prebióticos, han demostrado un efecto sobre la reducción del tamaño de los adipocitos del tejido adiposo intestinal y la disminución en los niveles de leptina en la sangre.

La leptina, es una hormona que emana del tejido adiposo, liberada en respuesta a la ingesta de los alimentos y que funciona emitiendo señales de saciedad a largo plazo. No obstante, la leptina suele estar elevada en la sangre periférica de personas obesas, lo que sugiere un efecto en la regulación del crecimiento del tejido adiposo y posiblemente en la obesidad.

Otros estudios, también han demostrado efectos positivos en la administración de algunos probióticos en el metabolismo de las lipoproteínas y el colesterol.

Algunos prebióticos, como los fructooligosacáridos derivados de la inulina, también han mostrado efectos beneficiosos.

En un estudio piloto efectuado en humanos, la administración de un prebiótico (oligofructosa), demostró aumentar la sensación de saciedad después del desayuno y la cena, además de reducir el hambre y el consumo de alimentos después. La aplicación de técnicas científicas altamente específicas, así como estudios en animales colonizados selectivamente por ciertas bacterias, han permitido establecer asociaciones entre la inmunidad y el metabolismo energético, por lo que se ha propuesto que la composición de la flora intestinal constituye uno de los factores involucrados en el desarrollo de la obesidad. Sin embargo, más estudios son necesarios para confirmar si realmente la obesidad está relacionada o no con la modificación en la composición de la flora intestinal humana.

Por ello, lo más importante es mantener una dieta adecuada y apetitosa que incluya el consumo de agua, fibra y probióticos, que nos ayude a mantener una flora intestinal equilibrada para el bien de nuestra salud.



Dra. Ma. Refugio Torres Vitela.
Laboratorio de Microbiología Sanitaria e Investigación.
Centro Universitario de Ciencias Exactas e Ingenierías.
Universidad de Guadalajara



Arroz con leche

(8 porciones)



Av. Unión No. 322, Col. Obrera, Guadalajara, Jal.
Tel 01 (33) 3640 3590. www.eci.edu.mx
www.facebook.com/eciguadalajara

Ingredientes

- 1 Litro de leche.
- 1 Taza de arroz.
- 1 Taza de azúcar.
- 1 Lata de leche condensada.
- 1 Raja de canela.
- Pasitas al gusto.
- Canela en polvo al gusto.

Procedimiento

1. Ponga el arroz y la raja de canela en una cacerola con suficiente agua para cubrirlos y un poco más.
2. A fuego lento, deje que el agua se consuma hasta el nivel por encima del arroz, añada la leche entera y siga cocinando hasta que esté "al dente".
3. Añada el azúcar y mezcle ligeramente.
4. Deje reposar durante cinco minutos e incorpore la leche condensada mezclando nuevamente.
5. Cuando el arroz esté cocido, deje que se enfríe. Sirva a su gusto con la canela en polvo y decore con las pasitas.

Cápsula informativa Yakult

Los lácteos son alimentos valiosos desde el punto de vista nutricional, pues proporcionan elevadas cantidades de nutrientes en una baja cantidad de energía, aportan a la dieta media proteínas de alta calidad, vitaminas A y D, además de magnesio y zinc.

Asimismo, en el caso de las leches fermentadas, las bacterias lácticas producen durante la fermentación una serie de transformaciones que tienen repercusión, tanto en el contenido como en la calidad nutricional del alimento. Estos cambios en la composición del producto, junto con el beneficio ejercido sobre el funcionamiento intestinal, condicionan una mejora en la absorción de algunos nutrientes.

Así, por ejemplo, la predigestión de proteínas, lípidos y la coagulación de la caseína que se produce en la fermentación, hace que los fermentados lácticos sean fáciles de digerir. Esto puede ser de especial utilidad en la alimentación de niños, ancianos, enfermos, así como cualquier persona que presente alguna dificultad de digestión y por supuesto para personas sanas también.

Yakult Por una sociedad más sana

¡Juntos podemos dar esperanza de vida!

Gracias a todas las personas, chicos y grandes, que contribuyeron a dar esperanza de vida a los niños con cáncer de "Mi Gran Esperanza A.C.", a través de la compra de los productos **Yakult** durante los meses de marzo y abril, ya que un porcentaje de las ventas será donado a dicha institución.



Testimonios de salud

El **Dr. Javier Cuevas**, reconoce que el producto **Yakult** le ha servido mucho a su función digestiva en todos los sentidos, desde a ya no sufrir más de inflamación o gases, hasta disminuir su talla abdominal.

Actualmente, su familia consume los productos de la marca **Yakult**, por su alto contenido en *Lactobacillus casei* Shirota, lo que ha beneficiado a sus hijos, quienes se han sentido muy bien en su digestión, lo cual se traduce en un mejor estado de su salud.

El **Dr. Javier** toma **Yakult** desde hace aproximadamente quince años y lo recomienda ampliamente a todos.



Centro de Atención a Clientes Yakult

Mayo

Constelaciones familiares

Miércoles 13 de mayo. De 1:00 a 2:30 p.m.

Miércoles 27 de mayo. De 1:00 a 2:30 p.m.

Aprendiendo a comunicarme por medio de señas

Jueves 14 de mayo. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Conoce los 5 "alimentos veneno" y libérate de ellos

Martes 19 de mayo. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Cómo obtener la libertad financiera

Jueves 21 de mayo. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Calidad de vida en el desarrollo familiar

Jueves 28 de mayo. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Esfera social: La sociedad

Viernes 29 de mayo. De 12:30 a 2:30 p.m.

Junio

Cómo afecta en mi cuerpo los pensamientos negativos y la mala alimentación

Martes 2 de junio. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Terapia del campo mental

Jueves 4 de junio. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Resiliencia (sobreponerme al dolor)

Viernes 5 de junio. De 3:00 a 5:00 p.m.

Colesterol y triglicéridos (1ª parte)

Lunes 8 de junio. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Masaje terapéutico

Martes 9 de junio. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Entendiendo las causas comenzamos a sanar

Jueves 11 de junio. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Clases permanentes

Miércoles

Yoga. De 4:00 a 5:00 p.m.

Jueves

Grupo terapéutico de crecimiento. De 2:30 a 4:30 p.m.

Sábado

Chi kung. De 8:30 a 9:30 a.m.

Yoga para adultos. De 9:45 a 10:45 a.m.

Yoga para niños. De 10:00 a 10:45 a.m.

Karate para niños. De 11:00 a 11:45 a.m.

Baile. De 11:00 a.m. a 12:00 p.m.

Reserva tu lugar llamando al 3827-1330 y 3827-1306 CUPO LIMITADO, Av. Chapultepec No. 451 Esquina Montenegro, Colonia Obrera



Tema

Evita el sedentarismo

Prevención de accidentes en el hogar

Fecha

8 de mayo

15 de mayo

Escúchenos a través de la estación "Éxtasis Digital 105.9 FM", de 9:00 a 10:30 a.m. en el espacio de "Simplemente Adriana".



UN PORTARRETRATO PARA MAMÁ

Yakuamigo, ¿qué te parece si este 10 de mayo si le regalas algo a tu mamá hecho por ti? Aquí te decimos cómo hacer un portarretrato para que ella lo ponga donde más le guste.

Material

- 8 Palitos de madera planos.
- Pegamento blanco.
- Pintura acrílica de los colores que más te gusten.
- Hojas de foami de distintos colores.
- Una foto tuya.



Procedimiento

- 1.- Forma un marco con los palitos de madera y pégalos, tal y como se muestra en la imagen.
- 2.- Pinta el marco de la forma que tú prefieras.
- 3.- Decóralo con figuritas de flores, caritas contentas, animalitos o el nombre de tu mamá con el foami.
- 4.- Pega tu foto por detrás del marco o si lo prefieres usa un dibujo hecho por ti.

También puedes utilizar marcadores de colores, corcholatas, botones, polvo metálico y hasta impresiones de internet.

¡Sólo usa tu imaginación!



Mejores padres



En nuestra sociedad, por lo general, las niñas se comportan de manera menos activa que los niños, debido a que muchas veces, de forma inconsciente, los padres les enseñamos que así tiene que ser.

Por ejemplo, desde la forma en que vestimos a nuestros hijos se ve condicionada su capacidad de movimiento, ya que mucha de la ropa con la que se suele vestir a las niñas no es la más adecuada para moverse libremente.

Por otra parte, en ocasiones pareciera que en los niños se suele dar mayor importancia por lo que son capaces de hacer motrizmente, mientras que en las niñas se valora más el aspecto estético o "verse bonitas".

Además, con frecuencia existe la idea de que hay juegos propios para las niñas y otros para los niños, pero que "el deporte no es algo para las damitas". Sin embargo, la verdad es que no pasa nada si ellas juegan al fútbol y ellos a preparar la "comidita".

Recuerde que los beneficios de la actividad física son igualmente buenos para ambos sexos, por lo que también debemos educar a nuestras hijas bajo un estilo de vida activo, vistiéndolas de manera apropiada para el juego y valorando su esfuerzo en los deportes.



Suehiro

Restaurant - Bar Japonés



AV. DE LA PAZ #1701 COL. MODERNA, GUADALAJARA, JAL.

WWW.SUEHIRO.COM.MX



Ven con tu familia



RESERVACIONES

38260094 / 38251880

*¡Este mes de mayo
regálale algo bueno
a mamá!*



*¡Alivíale
sus ojos!*

En el centro oftalmológico
Seemax LÁSER somos
especialistas en enfermedades
y cirugía de los ojos, catarata,
retina, glaucoma, retinopatía
diabética y cirugía para ver
mejor sin lentes.



Cupón 50%

de descuento en consulta para las mamás, presentando este
cupón, sólo en el mes de mayo de 2015 (previa cita).

ACEPTAMOS TODAS LAS TARJETAS DE CRÉDITO Y DÉBITO

Responsable: Dr. Francisco J. Guerrero Cuevas, Ced. Prof. 406722

Av. San Ignacio No.140
Col. Jardines de San Ignacio
(Chapalita)

Tels: (33) 3121-1689, 3121-1705

Av. Río Nilo No. 2836
Col. Jardines de la Paz. Guadalajara, Jalisco
Tels: (33) 3639-7640, 3639-9516

Fax: 3659-0587

seemax_laser_gdl@hotmail.com