

Reduzca su riesgo: Síndrome metabólico



Alrededor de un tercio de los adultos estadounidenses tienen síndrome metabólico, lo que significa que tienen al menos tres de estas afecciones:

- **Obesidad abdominal:** La cintura mide más de 40 pulgadas (hombres) o 35 pulgadas (mujeres).
- **Presión arterial elevada:** La presión arterial es de por lo menos 135/85. Cuanto más alto sea el nivel, mayor será el riesgo de enfermedad cardíaca.
- **Nivel de azúcar en la sangre más alto de lo normal:** El nivel de glucosa en sangre en ayunas es de 100 a 125 mg/dL (prediabetes).
- **Colesterol HDL (bueno) bajo:** El colesterol HDL es inferior a 40 mg/dL (en hombres) o 50 mg/dL (en mujeres).
- **Triglicéridos** (un tipo de grasa en la sangre) altos.

El síndrome metabólico aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca, accidentes cerebrovasculares, hipertensión, diabetes tipo 2 y otros problemas de salud potencialmente graves.

Si bien los científicos no saben qué causa el síndrome metabólico, se cree que la resistencia a la insulina* y la obesidad abdominal son factores importantes. Lo bueno es que el síndrome metabólico es tratable. Si bien uno no puede cambiar su edad o sus genes, hay cambios en el estilo de vida que posiblemente pueden ayudar a prevenir o revertir el síndrome metabólico.

Uno puede reducir los factores de riesgo metabólico con estos cambios en el estilo de vida:

- **Tome en serio el comer sano.** Coma principalmente verduras, frutas, alimentos magros ricos en proteínas y granos integrales.
- **¿Fuera de forma?** Póngase en movimiento regularmente, incluso si es solo una caminata diaria. Los ejercicios de resistencia también mejoran la salud metabólica. Si no está acostumbrado a hacer ejercicio, obtenga la aprobación de su profesional médico antes de comenzar una rutina de actividad física.
- **No duerma menos de lo necesario.** Los adultos necesitan de siete a nueve horas por noche.
- **Obtenga ayuda para el estrés crónico.** El estrés continuo puede interferir con el uso de calorías y nutrientes por el cuerpo. Hable con su profesional médico sobre consejería u otra terapia para reducir el estrés.
- **Si fuma, deje de hacerlo.** El fumar daña los valores de colesterol en la sangre, azúcar en la sangre y presión arterial.

***La resistencia a la insulina** ocurre cuando las células se vuelven menos sensibles y eventualmente resisten la insulina, la hormona que el páncreas elabora para facilitar el uso de la glucosa (azúcar) en la sangre.

Granos ancestrales, nutrición moderna



Por Cara Rosenbloom, RD

Probablemente esté familiarizado con los granos más populares en América del Norte, que son el trigo, el maíz y el arroz. Pero si quiere algo diferente para llenar la porción de granos integrales de su plato, pruebe un grano antiguo o ancestral, como la quinua, el teff o el amaranto.

Estos granos son conocidos como antiguos o ancestrales porque sus orígenes se remontan a miles de años. Proviene de civilizaciones antiguas, como los incas, aztecas y egipcios. Estos granos se han mantenido prácticamente sin cambios en los últimos cientos de años y no se han modificado por las técnicas de mejoramiento modernas.

Los granos antiguos o ancestrales que puede probar incluyen:

- Trigo antiguo, como espelta, einkorn, farro, emmer y kamut
- Maíz azul
- Arroz rojo o negro
- Teff
- Sorgo
- Trigo sarraceno (alfarfón)
- Cebada negra
- Quinua
- Amaranto
- Mijo



Muchos de estos granos están disponibles en su forma integral, sin refinar. Además, cuando estos granos se muelen en harinas, se utiliza el grano entero. La harina resultante tiene más fibra, vitaminas y minerales que los granos refinados (por ejemplo, harina blanca o arroz blanco).

Los pseudocereales, como la quinua y el amaranto, no son granos en absoluto. Son semillas, pero se utilizan como granos al cocinar. Siempre están en su forma integral (no pueden ser refinados) y son una opción nutritiva.

Los granos antiguos o ancestrales son a menudo más sostenibles que otros granos. Por lo general, requieren menos insumos, como agua y pesticidas. Dato interesante: la quinua está recubierta naturalmente por una capa de semilla amarga llamada saponina, que mantiene alejadas a las plagas. Reduce la necesidad de pesticidas, pero puede tener un sabor amargo. Siempre enjuague la quinua antes de cocinarla.

Afortunadamente, encontrar granos antiguos o ancestrales se ha vuelto más fácil a medida que su popularidad ha crecido. Se encuentran en la mayoría de las tiendas de comestibles, tiendas de alimentos naturales y minoristas en línea.



Evite las lesiones por ejercicio

Todo su trabajo duro para ponerse en forma podría verse anulado si se lesiona mientras hace ejercicio. Las lesiones por ejercicio pueden derivarse del uso excesivo, la forma inadecuada y los calentamientos inadecuados. Prevenga lesiones siguiendo estos pasos:

Hágase un chequeo de salud. Si no ha estado haciendo ejercicio regularmente, primero programe un chequeo con su profesional médico para que le deje saber sobre cualquier cosa que pueda limitar su plan de ejercicios.

Comience lentamente. No se lance a un programa de ejercicio intenso. Tómese el tiempo para aclimatar su cuerpo a su nueva rutina.

Haga calentamiento antes y enfríe después de hacer ejercicio. Dedique de cinco a diez minutos haciendo calentamientos dinámicos (activos), como caminar lentamente y levantar las piernas. Después de hacer ejercicio, incorpore estiramientos estáticos.

Considere consultar a un entrenador personal. Estos especialistas en acondicionamiento físico pueden enseñarle nuevas técnicas, a perfeccionar su forma, a variar sus entrenamientos y guiarlo de forma segura hacia niveles más altos de rendimiento.

Practique el entrenamiento combinado. Cambie su rutina para no correr ni levantar pesas a diario; es la mejor manera de ganar fuerza, ponerse en forma en general y dar a los músculos tiempo para descansar.

Préstele atención a su cuerpo. Si siente siquiera una punzada de dolor, deje de hacer lo que está haciendo. Aguantar el dolor no es algo bueno. En su lugar, evalúe lo que está haciendo mal, ajuste su forma o simplemente tome un descanso.

Hidrátese más. Una vez que comience una rutina de ejercicios, beba más agua de la que suele beber durante el día. Beba ocho onzas de 20 a 30 minutos antes de su entrenamiento, tome sorbos durante el entrenamiento y ocho onzas no más de 30 minutos después de hacer ejercicio. Podría ser necesario más en climas calurosos.

P: ¿La cafeína causa estrés?

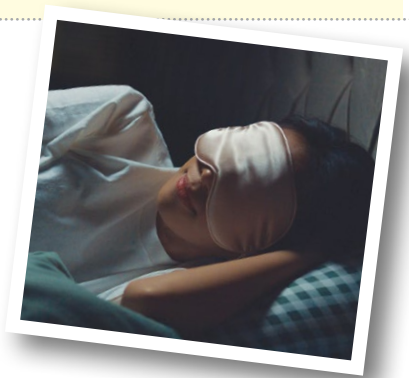
R: La relación entre la cafeína y el estrés es algo compleja. Aquí hay algunos puntos clave para tener en cuenta:

- No todos metabolizan (procesan) la cafeína de la misma manera, por lo que los efectos en las personas pueden variar.
- La cafeína puede elevar la frecuencia cardíaca y la presión arterial temporalmente, por lo que para algunas personas, esto puede causar sensación de nerviosismo, especialmente en grandes cantidades.
- La interrupción repentina del consumo de cafeína después de la ingesta regular puede provocar síntomas de abstinencia, como dolores de cabeza y fatiga.
- Un exceso de cafeína, especialmente al final del día, puede interferir con el sueño en algunas personas, lo que podría convertirse en una fuente de estrés.
- Las dosis modestas de cafeína pueden mejorar el estado de ánimo de uno, lo que podría reducir los niveles de estrés.

En pocas palabras: Puede ser una cuestión de prueba y error, y cada individuo necesita determinar qué nivel de cafeína, si es que lo hay, es mejor para él. — Eric Endlich, PhD



Estrategias efectivas de sueño cuando se trabaja por turnos



Más de 22 millones de estadounidenses trabajan horas no tradicionales, incluidos turnos rotativos, nocturnos o de guardia. Esto puede ser un desafío de muchas maneras, especialmente cuando se trata de dormir lo suficiente. Aquí ofrecemos algunas estrategias para lograr un sueño productivo:

Mantenga la coherencia en su horario de sueño, incluso en sus días libres, si trabaja un horario de turnos constantes. Si trabaja un turno rotativo, use un plan gradual para ajustar su tiempo de sueño antes de un cambio programado para darle tiempo a su cuerpo para adaptarse.

Cree un ambiente propicio para dormir. Esto puede significar dormir en una habitación oscura con una máscara para los ojos o usar una máquina de sonido para ahogar los ruidos.

Apague su teléfono al menos 30 minutos antes de irse a dormir a menos que esté de guardia. La luz azul puede evitar que se quede dormido y el ruido constante de su teléfono puede interrumpir su descanso tan necesario.

Practique técnicas de relajación para relajarse. Estas pueden incluir tomar una ducha o baño caliente, practicar meditación o leer.

Establezca una rutina para la hora de acostarse. Esto prepara su cerebro y cuerpo para el descanso.

Coma tres comidas regulares y nutritivas a lo largo del día. **Importante:** No coma su comida más grande en las tres horas antes de su hora de acostarse.

Evite el alcohol y la cafeína antes de dormir. El alcohol altera los patrones de sueño y causa un sueño fragmentado. La ingesta de cafeína menos de cuatro a seis horas antes de acostarse puede dificultar conciliar el sueño.

Hable con su profesional médico sobre la posibilidad de tomar suplementos de melatonina. **Precaución:** Se desconoce si el uso a largo plazo de la melatonina es seguro.

9.2024