



LA RELACIÓN CON DOS HOMBRES CENTRALES DE SU VIDA. KIRCHNER VS. MASSA.
CRISTINA Y SUS DOS MARIDOS



www.revista-noticias.com.ar

NOTICIAS
 DE LA SEMANA

ISSN 1666-2009
 Año XXIX N° 1870
 11 de octubre de 2010
 Precio: \$ 3,20
 (Incluye envío)
 Distribuidor: S. B. O.
 Chile: \$ 1.800
 USA: \$ 4.400
 España: \$ 3.500



Claves del Bienestar II
DE REGALO
 Clínica Mayo

Especial

CÓMO APROVECHAR EL CRACK

(y por qué ya nada será igual)

- Por qué el ajuste obligado de la economía puede ser positivo.
- El plan de Kirchner para blanquear errores echándoles la culpa a otros.
- Inversiones: qué va a pasar con dólar, acciones, plazos fijos, bonos, oro y propiedades.
- Cuánto valen ahora las empresas argentinas.
- El premio Nobel Gary S. Becker explica cómo sigue el capitalismo global.
- "El Cisne Negro", de Nassim Taleb: revelaciones del gurú que anticipó el estallido.
- Además, escriben Orlando Ferreres y Martín Redrado.



Costantini: graves denuncias de su ex esposa, Lorena Ceriscioli

Valijagate: contradicciones y misterio de la poli-sex Telpuk



NOTICIAS Presenta:
Claves del Bienestar Inteligente II

Clinica Mayo

Clases de salud

Los consejos de la institución más respetada del mundo
en diagnóstico y tratamiento de enfermedades.

NOTICIAS

MUCHO MÁS QUE DIETAS

Fueron un humilde médico de frontera, William Mayo, y sus dos hijos, quienes crearon a Mayo Clinic en uno de los parajes más inhóspitos de los Estados Unidos. Hoy, con varias sedes, la Clínica es una de las más respetadas del mundo en lo que a cuidado de la salud se refiere. Allí se cura, pero también se previene y se aconseja cómo vivir mejor.

Programa de control de peso saludable es una definición que, a primera vista, arrastra un retintín que recuerda a "dieta". Con un poco de esto último, pero también con bastante más, es que el equipo médico de Mayo Clinic le propone a quien la quiera escuchar un método para alcanzar el peso corporal ideal para cada persona en particular. Y mantenerlo. Aunque uno suela pensar en la dieta como algo estrictamente relacionado con lo que se

UN ESTILO DE VIDA

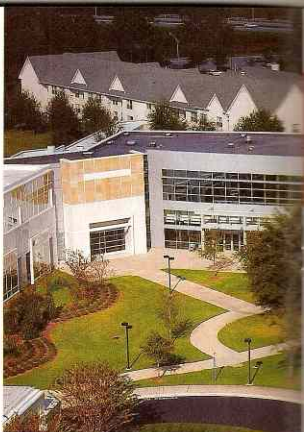


Por **ANDREA GENTIL**

Subeditora de Ciencia, Medicina y Tecnología.

come (o con lo que se deja de comer, más bien), en Mayo Clinic el enfoque es más abarcativo. Implica un estilo de vida. Y es que en general las dietas suelen poner todas sus promesas en etiquetar a algunos alimentos como buenos y a otros como malos, para lograr perder kilos. Kilos que, por lo general, suelen volver con el tiempo.

Por eso, el Programa de control de peso saludable que recomiendan en la Mayo tiene en la mira a la salud entera, sin alimentos especiales ni raros suplementos quemiocalóricos. "El programa combina un plan de comidas saludables simples, que sacian y que son sabrosas, que deben ir acompañadas por una actividad física realmente disfrutable", explican. Todo esto teniendo siempre presente que en este método de lograr un peso saludable (como en otros temas) poco se logra si no hay muchas metas claras, motivación para alcanzarlas, tolerancia y capacidad de reacción ante las propias caídas y, sobre todo, la mirada puesta en el largo plazo. Aquí, algunos de los consejos de los especialistas. ■

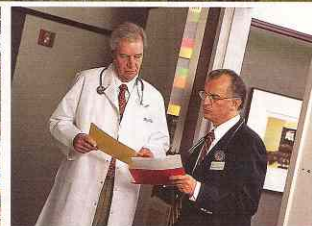


Entrevista

"TODO TIENE UNA BASE CIENTÍFICA"

En la Clínica Mayo los médicos y especialistas aseguran que todas las personas pueden llegar a tener un peso corporal saludable y que eso se puede lograr de una manera tal que sea factible disfrutar la comida y alcanzar una buena salud en el largo plazo.

Donald Hensrud, master en medicina y editor en jefe de "Healthy weight for everybody", un libro editado por la Mayo para ayudar a las personas a alcanzar un peso corporal según sus propias



necesidades, asegura que "hay una verdadera ciencia detrás de una parte de la vida de la gente que ella suele considerar rutinaria y ordinaria".

—¿Cuál es esa parte olvidada?

—Las decisiones diarias que una persona toma en cuanto a su alimentación y a la actividad física que realiza se relaciona con lo que conocemos como la primera ley de la termodinámica.

—Que dice...

—Establece que los estados de energía deben permanecer constantes: la energía no puede ser ni creada ni destruida, sólo se transforma o se convierte en diferentes formas.

—¿Qué tiene que ver esto con lo que come alguien?

—Las calorías que cada quien come o bien se convierten en energía física, o bien

se almacenan dentro del organismo, pero nunca pueden desaparecer mágicamente. Desafortunadamente no hay una bala o una poción mágica para perder peso. A menos que esas reservas calóricas sean usadas, ya sea bajando la ingesta de calorías de modo que el cuerpo tenga que recurrir a las que tiene guardadas, o ya sea incrementando la actividad física y la cuota de energía que alguien gasta, esa grasa va a seguir estando en el cuerpo.

Y es que en teoría, la ecuación del balance de energía es simple. En la práctica, en cambio, lograr tener un peso saludable puede llegar a resultar complicado. Pero si se piensa en la idea del equilibrio energético las cosas ya no suenan tan difíciles de comprender. Y lo primero para actuar sobre algo es, justamente, conocerlo. ■



COMPRENDER.

El doctor Donald Hensrud es editor del libro de Mayo Clinic que ayuda a perder peso en casa.



ESTRÉS: CÓMO DEFENDERSE MEJOR

Aunque es un recurso natural del cuerpo para enfrentar los retos cotidianos, cuando exagera su acción causa trastornos y enfermedades. Consejos y maneras para reconocerlo y minimizar sus efectos.

Una montaña de e-mails sin responder, familiares ancianos que cuidar, proyectos adeudados que entregar, y un sinnúmero de responsabilidades hacen que el organismo entre en tensión. Denominado estrés, este estado del cuerpo suele manifestarse a través de síntomas como manos frías, o sudorosas, palpitaciones, dolores de cabeza, fuertes molestias en el estómago o incluso, diarreas. El estrés es causado por el propio organismo para protegerse y puede deberse a varios factores, como exceso de trabajo, falta de sueño, escasa actividad física o situaciones que provocan grandes cambios en la vida.

En general, la mayoría de las personas cree que el estrés es una consecuencia externa a sí mismas. Sin embargo, es la respuesta saludable que tiene el organismo de enfrentar los escenarios amenazantes y desafiantes de la vida. Ante una situación estresante el hipotálamo —una pequeña región que se ubica en la base del cerebro— envía una señal de alarma al cuerpo, que actúa sobre las glándulas suprarrenales de los

riñones activando la generación de adrenalina y cortisol. Estas hormonas hacen aumentar el ritmo cardíaco, elevar la presión sanguínea e incrementar el azúcar en el torrente sanguíneo, realizando el uso que hace el cerebro de la glucosa. Probablemente todas estas alteraciones no sean percibidas directamente, pero pueden afectar negativamente el sistema inmunológico suprimiendo las actividades tanto del sistema digestivo como del reproductivo, y también distorsiona los procesos de crecimiento.

Esto no quiere decir que ante cada momento difícil de la vida el cuerpo ponga en marcha todo este complejo hormonal. De hecho, se considera que una pequeña porción de estrés es necesaria para poder adaptarse a los cambios constantes del entorno porque el sistema de respuesta del estrés tiene la capacidad de autorregularse. La señal de alarma que se produce en el cuerpo puede aparecer cuando una persona enfrenta situaciones como perder el trabajo, mudarse, divorciarse; y también otras menos drásticas como rendir un examen en la

Prevención

CONOCERSE PARA PREVENIR

MEDITACIÓN. En la Clínica Mayo hay espacios en los que es posible meditar y hacer control mental para relajarse.



El cuerpo da señales de que algo está pasando, algo no muy bueno. Por eso, los especialistas aconsejan tener en cuenta algunas señales que advierten la presencia de un estrés dañino: insomnio, aumento del peso, enfermedades cardíacas, falta de memoria o problemas digestivos son algunos de los padecimientos más frecuentes en casos de estrés crónico. Pero no sólo los problemas físicos indican la presencia de esta tensión extrema. El sistema de alarma del estrés, cuando está exacerbado, causa sensaciones de angustia y depresión, pérdida del apetito sexual y desórdenes de personalidad y del comportamiento. El nivel de miedo de una persona aumenta, pierde sus motivaciones y hasta puede padecer enfermedades en la piel, como la soriasis o el acné, y ataques de asma... ■

Señales

LAS HUELLA DE LA TENSION

Los expertos de la Clínica Mayo recomiendan escribir o llevar un diario del estrés, técnica que sirve para poder identificar las situaciones que causan una respuesta negativa a nivel emocional, física o mental. La idea es hacer por escrito una breve descripción del lugar, del momento y de las cosas y las personas que estimularon la tensión. Después, hay que rankear del 1 al 5 la intensidad de ese estrés, y más tarde hacer un listado de las actividades de la semana y el tiempo y la energía que llevará ir al trabajo, cuidar familiares ancianos

o llevar a los chicos a la escuela. También se recomienda rankear la intensidad de estos sucesos. Al finalizar la semana, será conveniente prestar atención a aquellos que fueron catalogados como "muy estresantes", y seleccionarlos para trabajarlos detenidamente con la técnica problema solución. Una vez identificado el problema, hay que dedicar un tiempo a pensar en las distintas formas de resolverlo.

Otra de las técnicas posibles es intentar mejorar las habilidades para manejar de manera efectiva el tiempo. Esto puede ayudar a identificar metas, establecer prioridades y minimizar el estrés de la vida cotidiana. Las actividades físicas como el yoga y el Tai Chi ayudan además no solamente a que el cuerpo descargue tensiones, sino para aprender técnicas de relajación que se pueden poner en práctica apenas la persona identifica lo que va a disparar su angustia. ■



RELAJACIÓN.

Además de tratar de conocer qué es lo que le provoca estrés a una persona, es recomendable hacer actividad física.



facultad o tener una presentación laboral ante un auditorio. Una vez que la "crisis" pasa, los niveles hormonales disminuyen y el cuerpo vuelve a su estado normal.

Otro de los efectos generados por el estrés es un pequeño cambio en el sistema inmunológico. El cortisol hace a que el sistema priorice sus objetivos, y si estos cambios se prolongan en el largo plazo, no son beneficiosos. Cuando se experimenta estrés crónico algunas funciones del sistema inmunológico pueden quedar suprimidas, y el cuerpo entonces queda vulnerable ante las infecciones. Si el sistema inmunológico sigue debilitándose, aumenta el riesgo de contraer enfermedades autoinmunes, como el Lupus, porque el propio el sistema atacará a

las células y a los tejidos sanos, debido a que los confunde.

LA PREVENCIÓN. Una buena estrategia para poder prevenir o afrontar el estrés es reconocer los síntomas y saber qué estímulos asoman en el cuerpo. Si se consigue identificar qué provoca la tensión, el impacto de las situaciones estresantes se amortiguará. Según los especialistas, la mejor manera de tomar el control es un adecuado cuidado físico, psíquico y emocional. Y para esto la clave es hacer ejercicios de relajación, apoyarse en los afectos o redes sociales, o acudir a una psicoterapia adecuada. Porque el beneficio de manejar el estrés ayudará a alcanzar la paz mental. Y si se logra, la vida será más larga y saludable. ■

TIPS A TENER EN CUENTA

No siempre es malo

El estrés no debe ser considerado en todos los casos como algo negativo. En pequeñas dosis, puede resultar muy bueno para adaptar el organismo ante contextos cambiantes.

Aporta algunos beneficios

Brinda energía, motiva, y hasta puede prevenir o dilatar ciertos tipos de daños en las células.

El problema es el tiempo

Es cuando se prolonga cuando empieza a provocar daños psicológicos y físicos severos.

Sus efectos no deseados

Un nivel alto de estrés puede causar ansiedad, depresión, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.

PESO SALUDABLE

Lo principal es que el organismo esté saludable, y para esto el camino es establecer una alimentación adecuada para bajar de peso y también todo un estilo de vida. Ejercicios y motivación personal, los ejes.



SIN SACRIFICIOS.

Que el cuerpo no acumule de más es algo que no exige dejar de comer ni perderse sabores.

El Programa de control de peso saludable de la Clínica Mayo se basa no en una dieta, sino en un estilo de vida basado en saber bien qué se come, por qué y de qué manera, y todo esto acompañado por la actividad física y el control de las ansiedades, las angustias y los temores. ¿Por qué centranse en una vida saludable, mucho más que en el bajo peso? Porque el sobrepeso, además de tristezas estéticas, trae consigo enfermedades y trastornos que afectan al organismo y a la mente como un todo.

Las personas con kilos de más corren riesgo de padecer alta presión arterial (los obesos suelen tener dos veces más hipertensión que las personas delgadas), diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, más colesterol y triglicéridos en sangre. También hay otras complicaciones menos famosas, como la osteoartritis, la apnea del sueño y los cálculos biliares, además de ciertos tipos de cáncer.

UN PLAN POSIBLE. En este contexto, los especialistas de la Clínica Mayo aseguran que en 12 semanas se pueden llegar a perder entre 5 y 10 kilos, y ya con esto es posible prevenir algunos riesgos para la salud. Para lograrlo es preciso aumentar la cantidad de frutas y vegetales que se consumen y la actividad física. En este último caso, no es preciso obligarse a grandes proezas: una caminata vigorosa sirve, y tiene la ventaja de que se puede hacer casi en cualquier lado y con un nivel de estrés relativamente bajo. Aunque exigen un instructor, traslados y horarios a cumplir, el yoga y el Tai chi son buenos porque, además, ayudan a controlar el estrés.

La pirámide de peso saludable que proponen los médicos de la Mayo tiene en su base a los vegetales, seguidos por las frutas, los carbohidratos, las proteínas y harinas, las grasas, y los dulces. Lo ideal es que uno coma más de lo que está en la base (vegetales y fru-



Estudios

CÓMO CONOCER AL PROPIO CUERPO

tas) y mucho menos de lo que está en la cúspide (grasas y dulces). La cantidad de porciones por cada grupo de alimentos que cada persona debería consumir se basa en las metas calóricas diarias, que a su vez dependen del peso que cada quien debería tener, de acuerdo con su contextura. Esto, más allá de modas y espejos, siempre con la mira puesta en sentirse (y en estar) bien, fuerte y con energía.

MOTIVACIÓN Y OBJETIVIDAD. Pero no se trata sólo de obsesionarse con las cuentas calóricas, porque el quid de la cuestión no pasa por ahí sino por planificar los objetivos: para llegar a una meta es preciso mantener el foco en lo que se busca, pensar en cómo llegar a ese objetivo y mantener la motivación para lograrlo.

No todos los objetivos o metas ayudan: los poco realistas y agresivos, como puede ser el pretender bajar 10 kilos en una semana, dinamitan los esfuerzos porque, sencillamente, son casi imposibles de cumplir. Por eso, aquí van algunos puntos a tener en cuenta a la hora de diseñar una estrategia para llegar al fin buscado:

- Personalizar los objetivos de acuerdo con las propias capacidades y limitaciones, teniendo en cuenta el estado físico, el tiempo y la motivación que se tengan.

- Focalizarse en el proceso. La pérdida de peso ocurre lentamente y de manera continua; por eso es más



La manera más efectiva de saber cuánta grasa tiene el organismo es recurrir a análisis y estudios ordenados por un médico. De esta manera es posible hacerse uno por el cual se determina cuál es el peso de una persona bajo el agua, o recurrir a una investigación con rayos X que se llama absorciometría de energía dual. Otro, el de la bioimpedancia bioeléctrica; también sirve, aunque es menos preciso. Y en esta línea de las menores precisiones se ubica el popular método de calcular la grasa corporal basándose en el peso total. Para eso hay tres puntos a tener en cuenta: el índice de peso corporal (o BMI, por sus siglas en inglés, Body Mass Index), la circunferencia de la cintura/cadera alta y la historia médica personal. ■

efectivo pensar en hacer ejercicio que tener la meta de perder 50 kilos. Cambiar los procesos es cambiar los hábitos, y la llave para perder peso.

- Asegurarse de que los objetivos sean específicos y mensurables. Volviendo a la caminata, ponerse en mente el andar 30 minutos por día 5 veces a la semana.

- Pensar tanto en el corto como en el largo plazo. La mente puesta en el corto plazo lo mantiene a uno enganchado con lo diario. Y la vista sobre el largo plazo motiva hacia el futuro.

- Escribir las metas, especificando los detalles. Cuando se van a hacer, cómo encajarán dentro del cronograma de trabajo, qué se precisa para empezar.

- Elegir un día de comienzo definitivo y no posponerlo por nada. Aunque parezca simple, este punto hace la diferencia entre el éxito y el fracaso.

- Empezar con metas u objetivos pequeños que se relacionen entre ellos, en lugar de apelar a uno gigantesco que contenga a todos.

- Establecer un plan para los retrocesos. Las recaídas son parte natural de los cambios, de modo que hay que identificar estos potenciales bloqueadores y tener ideas para sobrellevarlos y volver al camino.

- Evaluar los progresos y revisar los objetivos semana a semana. Si no fue posible cumplir con alguno de ellos, pensar en qué se podría haber hecho y qué no se hizo. ■

PARA CONTROLARSE MEJOR

Índice de masa corporal

Matemáticamente se calcula teniendo en cuenta tanto el peso como la altura de la persona: es igual al peso dividido por el cuadrado de la estatura.

Medida de cintura

La grasa corporal se distribuye de acuerdo con lo que los médicos llaman "forma de pera", de los muslos hacia abajo, o "forma de manzana", de la cadera para arriba.

Historia médica

Además del BMI y de la medida de la cintura es preciso saber cuál es el estado general de salud.



En **NOTICIAS** de octubre

Claves del Bienestar Inteligente

Cada semana, un suplemento con las recomendaciones de una clínica



La próxima semana:
Pritikin Louevity Center

Gratis
con
NOTICIAS

