



Foto: A. BERNAD



Descubre

ANA SOTILLOS, COORDINADORA DE *ESTAR EN FORMA DE TELVA*, TE CUENTA LO MÁS NUEVO.

Tu salud empieza por H₂O

La **hidratación es la asignatura pendiente de la nutrición**. Lo confirman los expertos del **European Hydration Institute (EHI)**, cuyo *leit motiv* es la hidratación humana y su impacto en la salud, bienestar y rendimiento. Según **Ronald Maughan**, profesor de la Universidad de Loughborough (Reino Unido) y presidente del Comité Científico Asesor de este organismo y del grupo de Trabajo de Nutrición del Comité Olímpico Internacional, hay confusión en torno al tema de la hidratación y la función de las bebidas en la dieta. Para la doctora **Jane Holdsworth**, directora del EHI, "una hidratación correcta puede tener un impacto enorme en nuestra vida cotidiana, y mediante

consejos podemos ayudar a conseguir la más saludable". Además de corroborar que el agua es esencial para la salud y bienestar y que a menudo la ingestión y pérdida de líquidos no se compensa bien a corto plazo, algunas de sus conclusiones son:

- La **sed** no siempre es un indicador de las necesidades hídricas.
- La **cantidad** de agua diaria recomendada es entre 2 litros (mujeres) y 2,5 litros (hombres), incluyendo los alimentos de la dieta.
- Con **alto contenido en agua**: futas, verduras, sopa, y otras bebidas.
- No hacer **ejercicio** al aire libre en climas cálidos y en las horas centrales del día.

- Más susceptibles a la **deshidratación**: niños, embarazadas y ancianos. Desde el **Instituto de Investigación Agua y Salud**, añaden: el cuerpo contiene un 65 por ciento de agua y las células más activas, como las de músculos y vísceras, **son las que tienen mayor concentración de H₂O**.

Más información: www.europeanhydrationinstitute.org/www.institutoaguaysalud.es

LO ÚLTIMO EN **fitness**

Escribe: A. SOTILLOS

¿Digestión pesada? ¡NUNCA!



Si padeces estrés o tu agenda bulle, tienes muchas papeletas para que tu digestión te dé problemas. **Una nueva herramienta te ayuda a mejorarla.**

Es la **PIRÁMIDE DEL BIENESTAR DIGESTIVO**, creada por el programa NUSA de Danone en colaboración con la **Fundación Española del Aparato Digestivo**. En la base, lo que debes hacer a diario, en el vértice, lo que tienes que evitar a toda costa. Su principal objetivo es combatir la pesadez, estreñimiento, dolor abdominal, sensación de hinchazón y gases, síntomas que afectan al 75 por ciento de los españoles, y pueden evitarse con unos sencillos hábitos dietéticos.

molestias digestivas; y no olvides que pan, pasta y arroz integral, deberían ser básicos de tu dieta. Recuerda tomar más de un litro de agua y **camina media hora diaria**, pues te ayuda a mantener tu peso, alivia digestiones pesadas y regula el tránsito intestinal.

Y si haces ejercicio, como montar en bici, correr o nadar: ten en cuenta que es mejor hacer 10 minutos diarios que una hora a la semana.

- **A DIARIO**: toma **hortalizas frescas y fruta con piel** fundamentales por su alto contenido en fibra; **lácteos fermentados** con bifidobacterias, que ayudan a eliminar

- **CADA DOS DÍAS**: toma **cereales integrales y legumbres** (mejor hervidas que guisadas); y frutos secos entre horas.

- **EVITA**: alimentos ricos en grasa y fumar.



CON UN PLUS

Nafasi de MBT

Mejora la postura, fortalece los músculos y reduce el impacto en las articulaciones (219 €).

(Ver guía de tiendas)