

para mejorar su sueño, su alimentación,
su belleza, su sexualidad...
y prevenir las enfermedades óseas
y cardiovasculares, los cambios de humor...

JOSIANE
MONGEOT

los cuidados femeninos en 200 preguntas



De Vecchi
DVE
ediciones

Los cuidados femeninos en 200 preguntas

Josiane Mongeot

**LOS CUIDADOS
FEMENINOS
EN 200 PREGUNTAS**

~~A pesar de haber puesto el máximo cuidado en la redacción de esta obra, el autor o el editor no pueden en modo alguno responsabilizarse por las informaciones (fórmulas, recetas, técnicas, etc.) vertidas en el texto. Se aconseja, en el caso de problemas específicos —a menudo únicos— de cada lector en particular, que se consulte con una persona cualificada para obtener las informaciones más completas, más exactas y lo más actualizadas posible. DE VECCHI EDICIONES, S. A.~~

ADVERTENCIA

Esta obra tiene como finalidad dar a conocer los principales trastornos o síntomas, sus causas y los tratamientos médicos que en la actualidad se encuentran a disposición del público.

Este manual no pretende en ningún caso suplir las terapias tradicionales. El lector no debe hacer de médico en ningún caso, ni para diagnosticar la causa de sus enfermedades o dolencias, ni para encontrar el medicamento o las terapias correspondientes. El médico de cabecera es la persona más indicada para determinar el origen de las diversas afecciones, pues no confundirá síntomas similares y podrá orientar hacia un tratamiento o hacia un medicamento concreto.

Por tanto, aconsejamos pedir la opinión de personas competentes (médicos, psicoterapeutas, kinesiterapeutas, especialistas en nutrición, enfermeros, etc.) para obtener la información más adecuada para cada situación concreta, con el fin de poner así remedio mediante las terapias oportunas. DE VECCHI EDICIONES, S. A.

© De Vecchi Ediciones, S. A. 2012

Diagonal 519-521, 2º 08029 Barcelona

Depósito Legal: B. 14.183-2012

ISBN: 978-84-315-5258-9

Editorial De Vecchi, S. A. de C. V.

Nogal, 16 Col. Sta. María Ribera

06400 Delegación Cuauhtémoc

México

Reservados todos los derechos. Ni la totalidad ni parte de este libro puede reproducirse o transmitirse por ningún procedimiento electrónico o mecánico, incluyendo fotocopia, grabación magnética o cualquier almacenamiento de información y sistema de recuperación, sin permiso escrito de DE VECCHI EDICIONES.

Introducción

¿Por qué cuidados femeninos? Porque existe una particularidad femenina, relacionada tanto con sus ciclos hormonales y la maternidad como con algunas características psicológicas y sociales, que hacen que los cambios de su vida sean, en general, más acentuados que en el hombre y, a veces, incluso más dolorosos.

La anticoncepción se basa aún fundamentalmente en la mujer; la menstruación dolorosa es un patrimonio de la mujer; la hipoalimentación (debida a la obsesión por la delgadez) causa estragos en las mujeres; las mujeres son, sobre todo, las que sufren deficiencias vitamínicas y minerales, y la anorexia afecta casi exclusivamente a las chicas...

La lista de problemas específicos de las mujeres es larga: cloasma en el embarazo, anestesia epidural, lactancia materna, depresión *postpartum*, psicosis puerperal, estrías, celulitis, piernas pesadas, estrés por la doble jornada laboral, menopausia, osteoporosis, cáncer de mama, etc.

Se trata de muchos males con respuestas específicamente femeninas que, en la medida de lo posible, se deben prevenir.

PRIMERA PARTE

HIGIENE DE VIDA

La alimentación para estar en forma

¿Qué es el equilibrio alimentario? ¿Cómo se puede introducir en nuestra dieta?

Científicamente, el equilibrio alimentario se expresa en algunas cifras aparentemente simples: para un aporte energético de 1.700 a 1.900 kilocalorías al día (calorías necesarias para una mujer con una vida sedentaria), el 12 % de media de esas kilocalorías debería provenir de las proteínas; entre el 53 % y el 58 % de los glúcidos, principalmente complejos; y entre el 30 % y el 35 % de los lípidos. Pero estos porcentajes afectan a los nutrientes y no a los alimentos. Y ¿cuántas personas pueden evaluar, de forma espontánea, la proporción de nutrientes contenidos en los alimentos?

En la práctica, es pues preferible sustituir estas fórmulas cifradas del equilibrio alimentario por la «fórmula piramidal». Esta fórmula, recomendada por los expertos en nutrición, es una pirámide cuya base indica lo que debería comerse más y la cima lo que debería consumirse menos:

- en la planta baja se encuentran los cereales (pan, pasta, arroz), las patatas y las legumbres (lentejas, garbanzos, judías);
- en el primer piso, las verduras crudas o cocidas;
- en el segundo, las frutas crudas o cocidas;
- en el tercero, los lácteos;
- en el cuarto, las carnes, los pescados, los huevos y los embutidos;
- en el quinto, las materias grasas;
- en el sexto, los alimentos y las bebidas azucaradas;
- en el séptimo, por último, el alcohol (facultativo).

Algunos expertos en nutrición insisten también en la necesidad de realizar al menos tres comidas al día e, incluso, preferentemente, cuatro; esta última, en forma de tentempié, puede evitar la tentación de picar.

De acuerdo con algunos expertos en nutrición, la importancia de esas ingestiones debería ser decreciente a lo largo del día, esto es: un desayuno abundante, un almuerzo razonablemente tradicional, una merienda moderada y una cena ligera.

Sin embargo, muchos especialistas admiten ahora que es preciso, ante todo, tener en cuenta las costumbres alimentarias de cada país y los imperativos de la vida moderna. Así, cuando se consume una comida tradicional española (con entrante, segundo plato y postre) sería poco sensato empezar el día con un desayuno nórdico (con embutidos, huevos y carne, queso y pasteles). Y si la cena es la única comida que comparte toda la familia, tampoco es muy recomendable reducirla a una toma alimentaria mínima.

¿Cómo se pueden reequilibrar por la noche los excesos o las deficiencias alimentarias de las demás comidas del día?

Es fácil reequilibrar por la noche la comida del mediodía: si hemos tomado en el almuerzo un bocadillo, preferiremos las verduras; en cambio, si sólo se ha consumido una ensalada al mediodía,

daremos prioridad a los glúcidos complejos (pan, arroz, pasta, patatas). O, incluso, se comerá un poco de carne, pescado o huevos por la noche, si no se han ingerido en el almuerzo.

Sin embargo, en una familia numerosa, el reequilibrio alimentario durante la cena debe simplificarse al máximo para que no se transforme en un dolor de cabeza diario. El único acuerdo unánime hoy en día, en nutrición, es la necesidad de aumentar el consumo de frutas y verduras. No olvide de estas por la noche, con ellas beneficiará a todos los comensales; si, además, añade una cantidad importante de pan y queso, compensará con facilidad un almuerzo con carencias vitamínicas, minerales y de glúcidos complejos (y calcio).

Y si ha tenido la poco afortunada idea de olvidar el desayuno, un zumo de frutas o una barra de cereales, en el momento en que sienta el vacío de estómago hacia las 10 o las 11 de la mañana, ayudarán a llegar a la hora del almuerzo sin hambre.

¿Es indispensable respetar las tres o cuatro comidas diarias a horas fijas para lograr una alimentación equilibrada, estar en forma y mantener una figura esbelta?

Durante mucho tiempo se ha sostenido que comer a horas fijas es el secreto de una buena armonía alimentaria. Muchos expertos en nutrición defienden aún esta idea, sobre todo ante el modelo americano (perjudicial) que lleva a picotear a todas horas. Pese a todo, también se puede equilibrar la alimentación en dos, tres o cuatro comidas al día, si se respeta el equilibrio alimentario global y si no se cae en el defecto del «picoteo a la americana». Sobre todo, se insiste siempre en la utilidad de una alimentación fraccionada en cuatro, incluso en cinco, tomas alimentarias para las personas con problemas de peso, para evitar la tentación del picoteo. Y, también, porque multiplicando el gasto energético relacionado con cada comida se disminuye otro tanto el aporte calórico del día. Pero el gasto depende de los alimentos absorbidos y de las personas que los consumen.

¿Qué cantidad de calorías diarias es necesaria?

Se sabe que una mujer sedentaria absorbe las 1.800 kilocalorías diarias necesarias de media consumiendo todos los días:

- 100 g de carne magra, pescado o huevos;
- 100 g de pan, biscotes o cereales;
- 250 g de patatas, pasta o arroz (cantidad tras su cocción);
- 3 yogures y 1/4 de leche semidesnatada (o 300 g de queso blanco con un 20 % de materia grasa, bien 80 g de camembert, o 50 g de queso Saint-Paulin, o 45 g de roquefort, cantal u holandés, o 30 g de gruyere o parmesano);
- 35 g de queso cocido o fermentado (y más si se consumen pocos lácteos o no se consumen ninguno absoluto, según las equivalencias indicadas más abajo);
- 400 g de verdura cocida o cruda;
- 400 g de fruta cruda o cocida;
- 30 g de azúcar (6 cucharadas de café);
- 15 g de aceite (3 cucharadas de café);
- 20 g de mantequilla (4 cucharadas de café rasas).

Sin embargo las necesidades energéticas pueden variar de 1.600 a 2.000 kilocalorías diarias. Así

pues, es necesario saber que:

— para consumir 200 calorías más, es preciso añadir 50 g de carne o pescado y 50 g de pan rebanadas);

— para consumir 200 kilocalorías menos, es preciso disminuir 10 g (2 cucharadas de café) la cantidad de azúcar, 5 g la cantidad de mantequilla o margarina, 30 g la de pan y 50 g la cantidad de patata, arroz o pasta (cocidos).

¿QUÉ ES UNA CALORÍA?

Es preciso distinguir la caloría abreviada con mayúscula (Cal = kilocaloría) de la caloría con minúscula (cal = caloría). Esta última es una medida de energía que se define como la cantidad de calor necesaria para aumentar la temperatura de un gramo de agua de 14,5 °C a 15,5 °C. Es una unidad muy pequeña; por ello, en nutrición, sólo se utiliza la kilocaloría (Cal), que equivale a 1.000 calorías.

Los científicos hablan más bien de kilojulios (kJ, 1 Cal = 4,184 kJ), pero la caloría no deja de ser el término más empleado corrientemente.

No todas las calorías absorbidas llegan a nuestros órganos. Algunas, por ejemplo, se utilizan para que los nutrientes sean absorbidos por el organismo.

El almacenaje de lípidos en el tejido adiposo utiliza sólo el 4 % de su aporte calórico, frente al 20 % para el almacenaje de glúcidos y al menos el 30 % para las proteínas. Se observa así la falta de sentido de las dietas que aconsejan excluir los glúcidos en beneficio de los lípidos.

¿Basta un buen equilibrio alimentario para estar en forma y delgada?

Es posible, pero con algunas condiciones.

- Por una parte, el equilibrio debe realizarse de acuerdo con nuestras necesidades y nuestros aportes nutricionales y energéticos (o calóricos). Los aportes nutritivos indican las cantidades ingeridas de macronutrientes (proteínas, lípidos, glúcidos) y micronutrientes (vitaminas, minerales, oligoelementos...) indispensables para el metabolismo de las células, mientras que los aportes energéticos sólo tienen en cuenta las kilocalorías.

- Por otra parte, la mayoría de los expertos en nutrición afirman actualmente que, en la mujer, uno de los primeros obstáculos para estar en forma y delgada es el miedo a engordar y los regímenes de adelgazamiento en serie que eso provoca.

Si se considera que se tiene algún problema de peso, lo más fácil y más prudente es acudir a un experto en nutrición o un dietista para comprobar con él si verdaderamente se sufre sobrepeso y, si la respuesta es afirmativa, por qué.

DENSIDAD NUTRITIVA MEJOR QUE DENSIDAD ENERGÉTICA

En el marco de una dieta adelgazante, a menudo se adopta la costumbre de considerar prioritariamente la densidad energética o calórica de los alimentos, es decir, su aporte de energía, o kilocalorías por 100 g. No obstante, aunque es un indicador útil resulta insuficiente. También debe considerarse la densidad nutricional de los alimentos. Esta expresa, en gramos o miligramos, el contenido de un alimento en un nutriente o micronutriente por 100 Cal.

Si se compara, por ejemplo, un vaso de leche semidesnatada (200 ml) y un vaso de soda, se ve fácilmente la diferencia entre densidad calórica y nutritiva. Cada uno de los vasos proporciona 100 Cal (es su densidad calórica). Pero la soda aporta sólo 25 g de sacarosa, mientras que la leche semidesnatada aporta 7 g de proteínas, 240 mg de calcio, 150 unidades internacionales de vitamina A, 3,5 g de lípidos y 10 g de glúcidos.

La densidad nutritiva de los alimentos es aún más importante cuando se tiene una necesidad calórica baja. Así, una persona que necesita 2.500 Cal al día tendrá suficiente con alimentos cuya densidad en proteínas sea de 2,4 g por 100 Cal. Pero si no se puede superar una ración alimentaria de 1.500 Cal, la densidad proteica de los alimentos deberá elevarse, al menos, a 4 g por 100 Cal. Cuando la cantidad no puede compensar una densidad nutritiva débil, esta se vuelve esencial.

¿Cómo se calculan las necesidades energéticas y nutritivas?

La necesidad energética (o metabolismo) se expresa en kilocalorías (o en kilojulios). Es propia de cada individuo e incluye:

- el metabolismo basal, que es el gasto mínimo para garantizar el funcionamiento del organismo en ayunas y en reposo absoluto, a una temperatura óptima de 15 °C o 16 °C. El metabolismo basal disminuye con la edad, por lo que es claramente más elevado en el niño que en la persona mayor. Además, es más elevado (unas 200 Cal) en un hombre que en una mujer;
- la termorregulación, que ayuda a mantener la temperatura interna sensiblemente constante;
- las necesidades térmicas necesarias para la digestión de los alimentos;
- los gastos energéticos relacionados con el modo de vida y la actividad física.

La necesidad energética varía según la altura, el peso, la edad y las distintas actividades de cada persona.

Hoy en día, en Occidente, la mayoría de personas se han vuelto tan sedentarias y viven con tanta comodidad que la actividad física ordinaria no quema más del 30 % de las reservas totales. Sólo podemos actuar en la primera parte de esas reservas moviéndonos más.

En cuanto al metabolismo basal, el propio organismo es quien hace de moderador. Así, cuando se sigue un régimen adelgazante, al cabo de quince días, este metabolismo se rebaja un 10-20 %: la necesidad energética de kilocalorías disminuye también y entonces el organismo transforma cada vez más las kilocalorías inutilizadas en reservas grasas, de ahí la inutilidad de hacer padecer hambre al cuerpo con un régimen hipocalórico.

Para favorecer un buen equilibrio entre el gasto energético y la «entrada» energética, se ha establecido una lista de aportes nutricionales aconsejados. Se puede consultar en el anexo de las páginas 151-152.

¿QUÉ PORCENTAJE DE NUTRIENTES Y CALORÍAS EXISTE EN UN ALIMENTO?

- Los alimentos más proteicos, como la carne, contienen de media un 20 % de proteínas. Un gramo de proteínas (o prótidos) aporta 4 Cal, ya sean de origen animal o vegetal.
- Los productos lipídicos (mantequilla, margarina, aceite) contienen un 80-100 % de lípidos. Cada gramo de lípido (o materia grasa) proporciona 9 Cal, sea cual sea su origen.
- Los alimentos glucídicos tienen distintos aportes de glúcidos según se trate de azúcares simples (sacarosa, fructosa, glucosa) o de azúcares complejos (como los contenidos en el pan, la pasta, el arroz, las patatas y las legumbres) y, en algunos alimentos, según si están crudos o cocidos.
- Un gramo de glúcidos (o azúcares) proporciona 4 Cal, sea cual sea el origen de los glúcidos.
- La sacarosa contiene un 100 % de glúcidos, pero una cucharada de café, de sólo 4-5 g de capacidad no podrá contener entonces más de 20 Cal.

¿Es preciso consumir complementos nutricionales en la dieta hipercalórica?

Sólo si este complemento es necesario, tras análisis que indiquen una deficiencia en algunos minerales y/o vitaminas. Si no, está desaconsejado ingerir sin prescripción médica vitaminas y minerales en cápsulas o comprimidos. Muchos estudios han demostrado que los micronutrientes de los alimentos eran mucho más eficaces por efecto de sinergia entre sí que tomados aisladamente. Incluso el más sabio y más sutil cóctel vitamínico y mineral no será jamás equivalente al complejo conjunto de micronutrientes que se encuentran en los alimentos.

¿Cómo podemos asegurarnos de que no son necesarios los complementos nutricionales?

Se sabe que una mujer obtiene la cantidad necesaria de:

- calcio, consumiendo la cantidad de lácteos indicada anteriormente. El calcio también se encuentra en algunas verduras (brécol) y frutas (naranjas, nectarinas, higos y pasas);
- hierro, comiendo la cantidad de carne indicada anteriormente. Pero una mujer en edad fértil encontrará también la cantidad necesaria de hierro diaria consumiendo 225 g de mejillones, 300 g de ostras, 175 g de hígado o riñones o incluso 500 g de lentejas o garbanzos cocidos;
- vitamina C, con 200 g de naranja, 100 g de col roja, 120 g de brécol cocido, 75 g de grosella negra, 50 g de perejil o 30 g de kiwi;
- vitamina B₁₂, con 100 g de carne, 150 g de ave o de pescado, o 50 g de conejo;
- vitaminas del grupo B, comiendo con regularidad champiñones, plátanos, lentejas, alcachofas, pan de queso blanco y yogur. También se encuentra más de la mitad de la cantidad necesaria en una cucharada sopera de levadura de cerveza malteada, repartida en las distintas ensaladas o compotas.

día. La levadura decerveza es uno de esos escasos complementos alimentarios completamente naturales, verdadera mina de vitaminas B₁, B₂, B₅, B₆, PP, que se puede utilizar, aunque no se debe abusar porque también es rica en ácido úrico;

— vitamina A, con 70 g de queso, 2 huevos o 15 g de hígado, o en forma de provitamina A en 50 g de albaricoques, 50 g de zanahorias o 100 g de espinacas;

— vitamina D, con 75 g de caballa al horno o salmón ahumado, 40 g de arenque asado, 90 g de salmón pochado o salteado o 100 g de atún al horno. Pero sobre todo será la exposición de una parte de la piel a la luz exterior lo que proporcionará la parte más importante de vitamina D, ya que nuestro organismo puede sintetizar esta vitamina a partir de la acción de los rayos solares.

QUESO Y LECHE: ¿QUÉ DIFERENCIA EXISTE ENTRE ELLOS?

En general se establecen equivalencias entre el queso y la leche que son útiles para las personas a las que no les gusta (o no pueden consumir) uno de los dos alimentos. No obstante, es interesante conocer las pequeñas diferencias que los caracterizan.

Así, respecto a la leche, se constata en el queso:

— ausencia de lactosa (azúcar de la leche), eliminada en el momento del desuerado, lo que hace posible el consumo de queso cuando no se tolera la lactosa;

— un contenido más importante de proteínas y materias grasas, variable de un queso a otro, según la cantidad de agua que contenga;

— una concentración más alta de vitaminas A y D (cuando no se trata de un queso totalmente descremado) y varias vitaminas del grupo B, que los microorganismos sintetizan en el momento de afinado;

— una mayor concentración de minerales, especialmente de calcio y fósforo, diferente de un queso a otro. Por ejemplo, una porción de camembert, con un 45 % de materia grasa, aporta aproximadamente 171 mg de calcio y la misma porción de queso emmental proporciona 359 mg.

¿Cuáles son las ventajas y las desventajas de las dietas adelgazantes?

En términos de eficacia, cualquier régimen, por las restricciones que implica, lleva a una pérdida de peso, mientras se mantenga. No obstante, el peso alcanza un punto por debajo del que ya no es posible perder peso. Y a partir del momento en que se detiene la dieta, se empieza a recuperar peso. Parece algo irremediable incluso cuando se trata de regímenes seguidos en un centro hospitalario. Se ha establecido que el 90-95 % de las personas recuperan todo el peso que habían perdido e incluso superan en unos 2 kg de media.

¿Ser vegetariana es un buen método para estar en forma y delgada?

Es preciso primero distinguir entre los distintos tipos de vegetarianismo. La versión que excluye toda proteína de origen animal es muy difícil de equilibrar bien, si se quieren evitar las deficiencias.

(incluso las carencias) de proteínas, vitamina D, calcio y, sobre todo, hierro, cinc y vitamina B₁₂. Para no padecerlas es preciso tomar complementos nutricionales.

Por el contrario, las otras formas de vegetarianismo permiten equilibrar tranquilamente la alimentación, consumiendo, además de los productos de origen vegetal, huevos y productos lácteos. Algunos vegetarianos también comen pescado.

Existen estudios que demuestran que los vegetarianos sufren menos enfermedades llamadas «de civilización», como diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, obesidad y estreñimiento. No hay que olvidar que los vegetarianos no limitan su estilo de vida a su alimentación: la mayoría de ellos ha proscrito los cigarrillos y las bebidas alcohólicas.

El vegetarianismo puede favorecer una cierta pérdida de peso por su riqueza en fibras y glúcidos complejos, con la condición de que las comidas no sean demasiado grasas. En efecto, las materias grasas, ya sean de origen vegetal o animal, tienen el mismo aporte calórico y efectos idénticos en la silueta.

PROTEÍNAS Y COMPLEMENTOS

Las proteínas son un buen valor biológico para el organismo humano cuando contienen en proporciones suficientes los ocho aminoácidos que son esenciales para este, ya que no pueden sintetizarse.

Las proteínas de los cereales, por ejemplo, son deficientes en algún aminoácido, pero contienen otros de los que carecen las proteínas de las legumbres. Si se asocian en un mismo plato o en el curso de la misma comida cereales y legumbres, el valor biológico de sus proteínas aumenta y el organismo puede utilizarlas con más eficacia para «reconstruir» las proteínas de sustitución que necesita. Esta asociación permite una buena complementación. Estas nociones alcanzan todo su valor en la alimentación de tipo vegetariano.

Muchos platos tradicionales se inspiran en este principio de complementación: cuscús (80 g) con garbanzos (50 g) o puré de lentejas (75 g) con arroz (75 g). Y se consumirán 20 g de proteínas con la misma gran eficacia que las aportadas por 100 g de carne si se asocian, por ejemplo, 100 g de maíz y 30 g de habas (o 130 g de brotes de soja), o 70 g de pasta, 1 huevo y 15 g de gruyère, o 70 g de copos de avena y 300 ml de leche. Las cantidades se refieren a antes de la cocción.

¿Cómo puede tratarse el sobrepeso?

No existe un buen y único tratamiento contra el sobrepeso para todo el mundo, sino uno para cada persona, en función de sus gustos, de todas sus particularidades y del peso en cuestión.

El primer paso importante es visitar a un médico experto en nutrición o a un dietista y, a veces paralelamente, a un psicólogo. Permite saber si es verdaderamente necesario adelgazar y en ese caso cuáles son las razones del sobrepeso.

Debe tenerse en cuenta también el placer de comer, que se olvida en la mayoría de regímenes. El placer es capital para que no se produzcan frustraciones seguidas de un hambre voraz. Es esencial también porque, frente a un problema de peso, es preciso pensar en modificar el comportamiento alimentario de forma continuada, sin eliminar los alimentos que más agradan a la persona, pe

explicándole cómo introducir esas pequeñas golosinas, de forma razonada, en un plan alimentario que reúne placer y buena forma.

También es necesario apartar de la mente los tabúes e ideas preconcebidas: los platos con salsas (son ligeras) no son más calóricos que los hervidos, cocidos al vapor o en papillotte; una carne salteada, en un utensilio antiadherente con unas gotas de aceite, no es más grasa que una carne asada... La crema (al 10 % o 15 % de materia grasa) o el chocolate (en minitabletas o bien en crema mousse ligeras) no constituyen anomalías en una alimentación que satisface a la vez forma, placer y delgadez.

¿Cómo se calcula el peso ideal?

El peso ideal es el peso en que una persona se siente bien. Pero se han establecido varias fórmulas científicas para estimar, con objetividad, si el peso de un individuo se sitúa entre unos límites razonables o no. La más utilizada hoy en día y la más simple de calcular por uno mismo es el Índice de Masa Corporal (IMC), llamado también *índice de Quetelet*.

Para determinar el IMC, se empieza por calcular el cuadrado de la altura, expresado en metros; luego se divide el peso, expresado en kilos, por el resultado del cuadrado de la altura. Así pues, por ejemplo, para una altura de 1,65 m y un peso de 64 kilos, el índice de masa corporal será de 23,5:

$$\frac{64}{1,65 \times 1,65} = 23,5$$

Un IMC entre 20 y 25 se considera razonable. Estará más cerca de 20 o de 25 según la estructura ósea. Si el IMC es inferior a 20, indica delgadez; entre 25 y 30, sobrepeso, y por encima de 30, obesidad.

¿Por qué razones se engorda?

De forma general (y a excepción de casos hereditarios y patológicos bastante extraños), se engorda porque se come demasiado o porque se come mal.

Se come demasiado, cuando se come deprisa, cuando se repite de todos los platos y se multiplican los postres.

Se come mal cuando sistemáticamente y, a menudo, inconscientemente se consumen los alimentos más grasos y más dulces, en detrimento de los alimentos con mayor riqueza nutricional, cuando a lo largo del día se picotea cualquier cosa.

A veces sucede que se come mucho y mal a la vez.

Una sucesión de regímenes empezados todos los veranos también conduce insidiosamente a ganar cada vez más peso.

También se gana peso según la edad y las circunstancias específicas de la vida femenina: adolescencia, el embarazo, los tratamientos hormonales y la menopausia. Su relación con el peso se mencionará al abordar cada uno de los temas.

¿Y LAS PERSONAS DELGADAS?

La obsesión por la delgadez provoca, sin duda, que las personas que se quejan de estar demasiado delgadas son infinitamente menos numerosas que las que se ven demasiado gordas. Sin embargo, ¿qué puede hacer la persona que se siente mal en su cuerpo, la que es «como un saco de huesos»?

Es cierto que es mucho más difícil engordar que adelgazar. No obstante, eso se produce sobre todo en los casos de delgadez congénita. Si la alimentación es nutritivamente densa y bien equilibrada, es difícil poder ganar más de 2-3 kilos, tras enriquecer durante algunos meses su alimentación con tentempiés a media mañana y meriendas por la tarde.

Si la delgadez está relacionada con un desequilibrio alimentario, se puede esperar aumentar hasta 5 kilos en tres meses, añadiendo de media 500 kilocalorías al día a su alimentación en forma de carne, pescado, pan y legumbres, sin olvidar frutas y verduras, cuyas vitaminas y micronutrientes favorecen una buena asimilación de los macronutrientes (proteínas, glúcidos y lípidos).

Si su delgadez es una excepción en la familia y tiene, al menos, 35 años, ¡tenga cuidado! Seguramente estará saboreando los últimos años de delgadez de su vida. Muchas mujeres de 45-50 años que intentan perder peso han sido delgadas hasta los 30-35 años. Una actividad más o menos intensa y una ralentización clara de la producción de la hormona de crecimiento (con un valor normal en la tercera década) bastan a veces para producir la metamorfosis, incluso cuando no se desea.

Pero si la búsqueda de redondeces está ciertamente justificada, será más eficaz una dosis razonable de golosinas.

¿Es posible comer deprisa y bien?

Es cierto, la falta de tiempo plantea problemas. ¿Pero cuántos minutos suplementarios hacen falta en la realidad para comer más bien que mal?

Algunos minutos en el supermercado, para leer la etiqueta de los productos que se compran. Unos diez minutos para tomarse su tiempo y comer lentamente durante las comidas. Idear los menús para estar en forma para toda la semana exige sólo algunos minutos para apuntarlos en un papel.

¡Cocinar! ¡Ese es el gran «consumidor» de tiempo! De esto han logrado convencernos los múltiples anuncios de platos precocinados. Sin embargo, con todas las comodidades exprés y los aceleradores de cocción de los que se dispone desde hace ya muchos años, no hacen falta más de 10-20 minutos para preparar una comida diaria, ni más de 30-40 minutos para elaborar un menú de fiesta. Incluso si se piensa en el microondas, para preparar rápidamente un plato delicioso basta utilizar una olla rápida con alimentos congelados: calabacines a rodajas, pisto, champiñones, verduras para cuscús, cocido de juliana, menestra de verduras, cebollas picadas, chalote, hierbas variadas, gambas, mejillones, pescados (no necesariamente rebozados), guisantes, judías verdes, zanahorias, zumos de tomate o de fruta...

En cuanto a platos preparados, una pizza con queso o verduras, un gratinado de calabacines y pepinos, ensaladas, brotes de soja, patatas, pasta, arroz, lentejas, palmitos y con un poco de atún o jamón, huevo duro o queso cocido. También las ensaladas serán igual de apetitosas y ligeras y nutritivas y bien equilibradas, si se sazonan con mucho limón (o vinagre de sidra o vino), hierba

aromáticas, un poco de aceite de oliva, y si gusta, una pizca de mostaza.

~~Con la condición de que se prepare en casa con una fina capa de mantequilla, mostaza o mayones~~
mucho jamón o queso y que se acompañe con una copiosa ensalada, un simple sandwich puede constituir una comida rápida y equilibrada.

La alimentación merece que se le dedique algunos minutos de atención, ya que, bien pensado, una de las mejores bazas para estar en forma, bella y tener salud.

¿Qué se puede hacer cuando se come con frecuencia fuera de casa?

En un restaurante, empiece por no dejarse intimidar por el camarero o la camarera, escoja exactamente lo que desea comer; además, también puede dejar en el plato la salsa o la grasa excesiva e incluso una parte de la porción servida si considera que es demasiado abundante. No dude tampoco en pedir la salsa de la ensalada aparte.

Otra precaución útil: evite abonarse a un solo restaurante (si no debe comer siempre en el comedor del trabajo). Cambiar de establecimiento permite no acumular los inconvenientes de cada tipo de alimentación.

Sea cual sea el lugar en el que se come, siempre se puede efectuar una elección inteligente que no aportará más de 600 Cal (incluidas dos rebanadas de pan, salvo cuando se trate de restaurantes rápidos tipo hamburguesería, crepería o bocadillería). He aquí algunos ejemplos de menús ligeros y apetitosos.

- En una brasería (a escoger):

- tortilla de patatas, yogur, fruta;
- pollo asado (sin la piel), patatas al vapor, queso brie, compota de manzana;
- buey estofado con pasta fresca, flan o crema.

- En una cafetería (a escoger):

- escalope de ternera, judías verdes, queso camembert, macedonia de fruta;
- filete de caballa con limón, espinacas y puré de patatas, piña natural.

- En una crepería (a escoger):

- *crêpe* de trigo sarraceno con verduras, *crêpe* con trigo candeal ligeramente azucarada y un vaso de sidra;
- *crêpe* (de trigo sarraceno o trigo candeal) de jamón y queso, ensalada verde, *crêpe* de manzana.

- En un restaurante chino (a escoger):

- buey con pimientos, arroz cantonés, lichis;
- ensalada de brotes de soja, pollo con cebolla, pastelito de almendras.

- En un bar (a escoger):

- biquini, pastel de grosella negra o fresa;
- ensalada, tarta de manzana o fresa.

- En un establecimiento de comida rápida (a escoger):

- ensalada de gambas (con un poco de salsa a las finas hierbas), empanadilla de manzana, zumo de naranja;
- hamburguesa con queso, sundae de fresa.

- En un restaurante italiano (a escoger):

- pizza de champiñones, ensalada verde, helado o sorbete;
- espaguetis con salsa de tomate y queso parmesano, macedonia de fruta fresca.

EL ALCOHOL: ¿AMIGO O ENEMIGO DE LA SALUD?

Gracias sobre todo al vino y la «[paradoja francesa](#)» se descubrieron los beneficios que aporta a nuestro organismo el consumo regular de esta bebida. Parece ser que el vino reduce los riesgos de enfermedades cardiovasculares. Aunque es cierto que uno o dos vasos de vino al día gozan del favor de algunos expertos en nutrición, la condición es que la alimentación sea equilibrada. Debe indicarse también que la mayoría de los compuestos con fama de beneficiosos que se encuentran en el vino ya están presentes en el simple zumo de uva.

Tampoco puede olvidarse que el alcohol es una droga que, aunque sea legal, mata a muchas más personas que cualquier otra.

Por último, además de los graves problemas de salud que plantea el abuso de alcohol, este tiene un aporte calórico muy importante: 1 g de alcohol proporciona 7 Cal. El mejor modo de saborear una bebida alcohólica es pues introducirla en la cocina: el pollo al cava o a la cerveza, el pavo flameado al coñac, vieiras al vino de madeira, peras templadas al vino tinto... Con la acción del calor, el alcohol se evapora (así como sus calorías) y permanece el sabor.

¿Cómo se consigue comer de forma equilibrada cuando se pica entre comidas?

El picoteo aparece, en general, como el enemigo público número uno cuando se trata de adelgazar. Es cierto que, a menudo, picar es sinónimo de comer cualquier cosa en cualquier momento y, en general, el alimento más graso (patatas chips, cacahuetes) o más dulce (bombones, caramelos), incluso los dos a la vez.

Sin embargo, es posible educar el hábito del picoteo. Se pueden sustituir poco a poco los alimentos citados más arriba por otro tipo de picoteo: crema ligera de chocolate (90 kilocalorías), crema de soja (75 Cal), una manzana (80 Cal), galletas de cereales al natural (3 galletas 90 Cal), aperitivos (4,7 Cal), etc. Las frutas para picotear (fresas, frambuesas, albaricoques, nísperos...) cambian a lo largo del año.

Para el aperitivo, puede tomar bastoncitos de pepino, zanahoria, hinojo, apio, acompañados de queso blanco a la menta o de yogur con cebolleta y, durante la temporada, algunas avellanas

almendras, que constituyen aportes interesantes de vitaminas y minerales, especialmente de calcio.

Otra alternativa importante es intentar transformar el picoteo en dos tentempiés tomados entre las comidas; a media mañana y a media tarde. El equilibrio se respeta bien cuando los aportes calóricos de los tentempiés se integran en los aportes globales del día y no se añaden a estos.

¿Es bueno para el organismo tomar alimentos biológicos?

Los científicos no se han puesto de acuerdo sobre este tema. Algunos rechazan cualquier diferencia nutricional entre productos *bio* y productos corrientes. Al contrario, otros subrayan que muchos estudios han demostrado las ventajas de este tipo de agricultura, más ecológica: una mayor densidad nutritiva en macronutrientes y micronutrientes, y un menor contenido de nitratos así como de productos contaminantes y pesticidas. Estos podrían incluso reducir el caroteno en las zanahorias, la vitamina C en la col, las grosellas y las espinacas.

Sin convertir los alimentos *bio* en una religión, introducirlos al máximo en la alimentación parece por lo tanto, que sería más bien beneficioso para la forma y la salud, y es también una manera de animar a los que los producen para perseverar en sus esfuerzos por una agricultura más natural, menos destructora del entorno e, indirectamente, del ser humano. Los productos *bio*, al igual que los con *etiqueta roja*, ofrecen hasta el momento mayores garantías de calidad.

La actividad física y deportiva

¿Son siempre beneficiosos los deportes y la actividad física?

Es cierto que moverse es tan necesario para vivir como respirar y comer, tan necesario para los músculos y las articulaciones como para el estado anímico.

No obstante, es preciso distinguir actividad física y deporte. Por una parte, todos los deportes no son convenientes para todo el mundo y entrañan algunos riesgos; por otra parte, lo que es necesario para la vida no es el deporte, sino el movimiento.

Para practicar un deporte, es preciso que nos convenga física y mentalmente. No se obtiene ningún beneficio de un ejercicio físico forzado. Un deporte practicado intensamente durante algunos meses o algunos años y luego abandonado para pasar a una vida totalmente sedentaria repercute negativamente en nuestro organismo. Por ello es mejor ser modesto en la elección de una actividad física, con el fin de poderla practicar continuamente: paseo, ciclismo, natación, danza rítmica, *modern jazz* simplemente, estiramientos, relajación, o moverse al ritmo de temas latinos.

¿Existen deportes más adecuados para la morfología femenina?

Cuando se practica un deporte como aficionado, la selección es ante todo una cuestión de gustos y de placer personal.

Para la práctica intensiva de un deporte, se orienta más a las chicas hacia disciplinas que exigen mucha flexibilidad, como la natación, la carrera, el salto de altura, el esquí, la gimnasia femenina. Esta comporta ejercicios en el suelo, la barra de equilibrios, las barras asimétricas y el potro con trampolín, mientras que la barra fija, las anillas y el caballo con aros se reservan más bien a los hombres.

Los deportes considerados femeninos son los que favorecen el desarrollo armonioso de la musculatura, así como la gracia de gestos y la agilidad. Su práctica, en principio, no altera la morfología femenina, con una reserva no obstante: la práctica intensiva de la natación puede conllevar el desarrollo poco agraciado de algunos músculos de los hombros. Se ha constatado también que a las bailarinas muy jóvenes se les amplía la pelvis y, en algunas atletas en periodo de intenso entrenamiento, les puede desaparecer la menstruación, que aparece de nuevo cuando la actividad física se vuelve más moderada.

Por otra parte, se considera que el kayak y el remo son apropiados para el organismo femenino porque desarrollan los pectorales y aumentan su capacidad torácica.

Se considera que el deporte puede ser beneficioso tanto mental como físicamente. Algunos deportes de combate como la esgrima o el judo pueden ser aconsejables para chicas un poco agresivas para ayudarlas a controlarse. Pero exigen una estructura ósea y, en particular, una columna vertebral sólida. Los deportes de equipo como el balonvolea o el baloncesto se aconsejan para favorecer la eclosión psicológica de las chicas un poco egocéntricas.

El baloncesto puede ser positivo para las que han terminado su crecimiento y están acomplejadas por su gran altura. Pero es importante que no se practique este tipo de deporte antes del final del crecimiento, ya que podrían crecer aún más.

¿El deporte ayuda a perder peso?

Una hora de marcha rápida o de natación al día puede ser suficiente para que en 3 o 4 meses desaparezcan 2 o 3 kg de más. La práctica de un deporte menos de 4 horas a la semana facilitará la pérdida de peso con la condición de que se disminuyan ligeramente o se modifiquen los aportes alimentarios.

Un kilo de tejido adiposo contiene aproximadamente unas 7.000 Cal en forma de grasa, con lo que para perder, por ejemplo, 3 kg representa eliminar 21.000 Cal. Se puede hacer como acabamos de indicar más rápidamente dedicando 2 horas al día a la marcha, a la danza, a la bicicleta... También se puede preferir una fórmula mixta: caminando, pedaleando o bailando menos tiempo y suprimiendo 100 o 200 Cal de la [alimentación diaria](#).

Cuando se decide perder algunos kilos mediante la práctica de una actividad física, no debe fiarse sólo de la báscula. En efecto, el músculo pesa más que el tejido adiposo: desarrollando incluso modestamente su musculatura en detrimento de la grasa, un cuerpo puede hacerse más esbelto, elegante y armonioso, mientras que la báscula indica aún el mismo peso.

¿Se aconseja la práctica de deporte a personas con importante sobrepeso?

Las personas que padecen un sobrepeso importante deben, prioritariamente, mejorar sus hábitos alimentarios. La actividad física se introducirá progresivamente, a medida que se adelgace. Cuando más importante sea la masa muscular respecto a la masa grasa, más aumentarán las reservas calóricas. La actividad física favorecerá pues el mantenimiento del peso para estar en forma, una vez alcanzado.

¿Cuáles son los deportes más eficaces para favorecer el adelgazamiento?

Muchos estudios han demostrado que para quemar un máximo de grasa corporal las actividades prolongadas y moderadas (marcha, natación, danza, ciclismo...) son más eficaces que los esfuerzos intensos (tenis, squash, baloncesto...).

La marcha es la actividad más natural del ser humano y la más fácil de practicar, y es mejor caminar por la ciudad que no hacerlo en absoluto. No es necesario caminar rápido, lo que cuenta es la distancia recorrida; gastaremos la misma cantidad de energía para una distancia determinada: 2 km de marcha nos harán gastar la misma cantidad de kilocalorías, aunque tardemos 30 o 60 minutos para recorrerlos. Pero practicada en caminos rurales poco uniformes, la marcha quemará del 50 al 100 % de kilocalorías más que sobre un terreno llano.

EL PASEO: ¿ANTES O DESPUÉS DE LA COMIDA?

Cuando se trata de realizar un esfuerzo físico importante, se desaconseja hacerlo después de una comida abundante. Por el contrario, una actividad física moderada (como una marcha tranquila) parece más eficaz después de la comida. Así, recorriendo sin ir deprisa 3 km después de la comida se gastarán 50 Cal más que antes de comer, o sea, unas 200 Cal.

Sin embargo, las reservas energéticas (o calóricas) varían en función del peso de la persona que ejerce la actividad, de la relación entre la masa grasa y la masa magra de cada individuo y a veces también en función del terreno donde se practique la actividad.

Cuando se practica natación, se gasta energía para desplazarse pero también para mantenerse a flote, y, en una misma distancia, se utilizan 3 o 4 veces más calorías nadando que corriendo. Se gasta más se nada a braza que a croll.

¿La práctica deportiva incita a comer más?

El deporte practicado con regularidad como aficionado no incita a devorar. Distintos estudios han demostrado que las personas sedentarias comen en general más que las que tienen una actividad física moderada. Un experimento ha demostrado también que andando 2 horas al día un grupo de mujeres «fuertes» ha quemado muchas calorías, sin por ello aumentar su consumo alimentario (disminuirlo), y todas ellas han perdido kilos.

¿Se puede moldear el cuerpo con la práctica deportiva?

El ejercicio estimula que se funda toda la masa grasa corporal mediante las hormonas; las células adiposas más sensibles a esas hormonas están situadas en el vientre y en la parte superior del tronco. Los esfuerzos de resistencia (marcha, ciclismo, natación, danza...) aumentan sólo moderadamente el volumen de los músculos, pero ese suave modelado es más duradero que el que obtiene con la musculación o el tenis, ya que es más fácil de mantener a lo largo de la vida.

¿El deporte es sólo aconsejable para las adolescentes y las mujeres jóvenes o se debe practicar durante toda la vida?

Cuando se ha practicado una actividad física de forma continua desde la juventud es aconsejable seguir realizándola, teniendo en cuenta las capacidades y los propios límites, y siempre y cuando el médico no encuentre en ello ninguna contraindicación.

Sea cual sea la edad de la persona, cuando se empieza una nueva actividad física o se recupera una antigua, tras una interrupción de tiempo más o menos larga, es indispensable solicitar consejo a un médico y también a un fisioterapeuta. Ellos le indicarán si la actividad prevista es conveniente para su estado físico actual y su morfología.

Antes de empezar cualquier actividad deportiva son imprescindibles algunos ejercicios de respiración y un periodo de calentamiento. Y, durante la práctica, será bueno ser precavido y no intentar nunca superar las propias posibilidades. Un ahogo prolongado, una profunda sensación de cansancio o un dolor incluso leve deben incitar a detener la actividad en curso y consultar al médico.

Después de los cincuenta, ¿qué ventajas proporciona la actividad física?

La actividad física a cualquier edad, y especialmente después de los cincuenta años, proporciona indudablemente numerosas ventajas: puede disminuir sensiblemente la presión arterial, permite a larga disminuir el ritmo cardíaco, acentúa el tono muscular y refuerza la estructura ósea, da más flexibilidad a las articulaciones y atenúa a la vez los problemas de insomnio.

¿Cuáles son los riesgos de la práctica deportiva a cualquier edad?

Existen, evidentemente, riesgos menores y mayores. Es importante conocer de qué riesgos se trata para esforzarse en prevenirlos. Así por ejemplo, se prevendrán las llagas prestando una especial atención a las zapatillas y los calcetines, que no deben hacer fricción, y protegiéndose las manos.

La rampa es una contracción prolongada y dolorosa que impide todo movimiento. Puede estar causada por el cansancio y el frío, pero también por el calor (por la pérdida de sodio provocada por el sudor) o también por una posición inadecuada. El desgarro de una o varias fibras musculares suele ir acompañado de una hemorragia interna y un dolor agudo. Se evitarán las rampas y los desgarros efectuando un buen calentamiento y llevando ropa adecuada para proteger su organismo del frío durante pero también después del esfuerzo. De ahí el buen consejo de las abuelas de no desabrigarse de inmediato tras un ejercicio físico, aunque se tenga demasiado calor.

Un calentamiento apropiado también ayuda a evitar las luxaciones, cuyas consecuencias pueden ser graves si se curan mal, y los esguinces. Para estos, hay que tener cuidado con los terrenos accidentados o resbaladizos.

Para evitar los riesgos de hidrocución (síncope que se produce por inmersión en agua fría) evite las grandes diferencias de temperatura entre el agua y el cuerpo, tras baños de sol o una actividad intensa en la playa.

Es más difícil prevenir los accidentes como las contusiones y las fracturas, así como las consecuencias desagradables como agujetas, tendinitis, verrugas plantares, micosis (debidas a los microscópicos hongos que habitan en las piscinas y en las colchonetas de lugares donde se practican las artes marciales).

Es muy importante no practicar ningún deporte en caso de sentir cansancio, ya que este favorece la aparición de la mayoría de los problemas mencionados anteriormente.

¿TIENE ALGÚN RIESGO LA PISCINA?

En primer lugar, conviene hacer una importante distinción entre las piscinas tradicionales, donde el agua está en general a menos de 30 °C, y los baños burbujeantes de pequeñas dimensiones, que se encuentran en los gimnasios, donde el agua oscila entre los 35-40 °C.

Parece que en estas pequeñas piscinas es donde resulta más difícil lograr una desinfección satisfactoria y estable. Se corre el riesgo de encontrar muchos gérmenes en ellas: el bacilo piociánico, origen de muchas infecciones cutáneas, genitourinarias o respiratorias; la foliculitis, que se manifiesta con una erupción que pica mucho a la altura del tronco, las caderas y los hombros y que aparece tras el baño o a los 3 o 4 días. La legionelaneumófila también puede desarrollarse en los baños cuya temperatura sea superior a 30 °C.

En cuanto a las piscinas tradicionales, además de las micosis y verrugas plantares, en ellas se

puede contraer el pie de atleta, que se caracteriza por un espesamiento de la capa córnea con fisuras dolorosas en las partes laterales de los dedos. Se debe a varias especies de hongos. Deberán tratarse los dedos antes de que resulten afectadas las uñas.

Por último, es bueno tener en mente que si una actividad moderada practicada con regularidad es un beneficio para la forma y la salud, al contrario, un ejercicio físico demasiado intenso aumenta el riesgo inmediato de muerte súbita, aún más si se practica tras una comida abundante y/o en un periodo de agotamiento por cansancio excesivo.

¿Qué deportes son recomendables para las mujeres de más de 60 años?

Además de la marcha o paseo (arma preventiva contra la osteoporosis y que favorece la circulación sanguínea) y la natación (que mejora el control de la respiración y estimula el conjunto de musculatura), se recomienda la práctica de los siguientes deportes:

- ciclismo, que debe practicarse progresivamente y razonablemente;
- esquí de fondo, preferentemente en pistas situadas a menos de 1.500 metros de altitud;
- danza;
- todo tipo de gimnasia suave.

Pero, sobre todo, de este abanico de actividades, hay que escoger la que se prefiera. También se pueden practicar dos actividades complementarias, que harán trabajar el conjunto de músculos incluidos los de la parte superior del organismo.

¿La gimnasia suave estimula todos los músculos? ¿Es menos arriesgada que los demás deportes?

Por sus propios principios básicos, la gimnasia suave ayuda a estimular no sólo todos los músculos sino también los huesos, los órganos internos (hígado, riñones, pulmones, intestinos...) y el espíritu. Algunos, atendiendo a este tipo de efectos, la califican con el nombre de gimnasia interna.

Los teóricos de la gimnasia suave consideran que el cuerpo es un instrumento que debe armonizarse, reconciliando el cuerpo y el espíritu. No se practica gimnasia suave pensando en la comida que se preparará a la hora siguiente; se invierte completamente en cada uno de sus movimientos. Se han formulado cinco principios de la gimnasia suave:

- primer principio: tomar conciencia de cada movimiento escuchando con atención el cuerpo;
- segundo principio: hacerlo trabajar sin esfuerzo ni tensión, en la relajación y la imaginación. Por ejemplo, en lugar de intentar estar lo más recto posible, bastará con imaginarse acercando la cabeza lo más posible al techo para estirar bien el cuerpo en la buena posición. Y cada movimiento, si está bien hecho, lo bastante lento y suavemente, debe de inmediato proporcionar una sensación de bienestar;
- tercer principio: el cuerpo es un todo con reacciones en cadena. Así, para los protagonistas de esta gimnasia: «La nuca es responsable de la pierna; la pierna del pie. Si se actúa sobre el pie, se actúa

sobre la nuca. Un hombro crispado puede relajarse, haciendo sólo trabajar el pie». Por último: nunca se debe actuar donde se encuentra una molestia o un dolor, ya que la causa estará en otra parte del cuerpo;

—cuarto principio: debe darse prioridad a la espalda, fiel espejo del estado afectivo, y a la columna vertebral, a cuyo alrededor es preciso hacer trabajar no los músculos largos superficiales, sino los pequeños músculos cortos y profundos;

—quinto principio: trabajar a su ritmo y sin excesos; el sexto, relajar los músculos posteriores, desde la nuca a los talones.

Partiendo de teorías parecidas, algunas actividades físicas, aunque no provienen directamente de las mismas, se acercan bastante a ellas. Así ocurre, por ejemplo, con el *aquagym*, que se practica en un agua templada a aproximadamente 30 °C; los ejercicios son facilitados por la sensación de ligereza e ingravidez. Se puede incluir también el *stretching* técnica de estiramientos, que busca despertar la conciencia de la sensibilidad propia de los músculos, los huesos, las articulaciones, con una alternancia de estiramientos y contracciones (de 10 a 30 segundos cada uno), entrecortados por fases de desconstrucción de 2 o 3 segundos.

¿Es eficaz la gimnasia asistida con la ayuda de máquinas?

Este es un campo completamente opuesto al de la gimnasia suave.

Las máquinas que se encuentran normalmente en los gimnasios y que cada uno debe accionar conllevan, de hecho, un esfuerzo acrecentado. Es evidente que entrañan algunos riesgos si no se supervisa de cerca la capacidad de esfuerzo. En cuanto a su eficacia, se sitúa en el plano de la hipertrofia muscular. ¡Cuidado con los desencantos del día siguiente, cuando no se es asiduo y constante con estas máquinas!

Las máquinas de gimnasia pasiva —las que se colocan en el cuerpo para estimular los músculos bajo la superficie de la piel sin realizar el mínimo esfuerzo— funcionan, obviamente, opuestas a las técnicas que intentan valorar la asociación del cuerpo y el espíritu en cada movimiento de un ejercicio físico. Si se desea escoger una gimnasia minimalista, es mejor optar por la que se aconseja a las personas que guardan cama, con el fin de evitar flebitis, y que consiste en simples movimientos de los dedos de los pies y las manos, en simetría y luego en asimetría, así como rotaciones simples, en un sentido y luego en el otro, de las muñecas y los tobillos. También se pueden añadir algunas rotaciones de débil amplitud de los antebrazos y los codos, luego las piernas y las rodillas.

Es muy útil y eficaz para activar la circulación de la sangre y mantener la flexibilidad de las articulaciones.

sample content of Los cuidados femeninos en 200 preguntas

- [The Life Cycle of a Honeybee book](#)
- [click Things Might Go Terribly, Horribly Wrong: A Guide to Life Liberated from Anxiety](#)
- [read Aspergers in Love: Couple Relationships and Family Affairs](#)
- [read Alice on the Line here](#)

- <http://www.rap-wallpapers.com/?library/The-Life-Cycle-of-a-Honeybee.pdf>
- <http://studystategically.com/freebooks/Surprise-Attack--From-Pearl-Harbor-to-9-11-to-Benghazi.pdf>
- <http://nautickim.es/books/Aspergers-in-Love--Couple-Relationships-and-Family-Affairs.pdf>
- <http://test1.batsinbelfries.com/ebooks/Alice-on-the-Line.pdf>