



### ➤ La salud no es cara...



Existe la creencia de que comer alimentos sanos es más caro, pero esto no es así según un estudio de consumo realizado en EE.UU. Los productos naturales sólo resultaban más caros cuando se contabilizaba el valor del alimento en función de sus calorías. Y claro, la comida basura encierra miles de calorías por unos pocos dólares. Si tienes en cuenta el

coste por peso comestible o incluso el coste por ración media, los alimentos sanos y naturales resultaron como media más baratos que la comida basura (alta en grasas saturadas, azúcares añadidos y sodio). Por el momento no existe un estudio de este tipo en nuestro país, pero es de suponer que comer sano resulta aquí todavía más ventajoso para el bolsillo, puesto que los ingredientes sanos y naturales están mejor comercializados y resultan más económicos en España.

### ➤ Arándanos para acelerar la recuperación muscular



Un estudio neozelandés sugiere que consumir un batido de frutas con arándanos (200 g de arándanos, 50 g de plátanos y 200 ml de zumo de manzana) antes y después de un ejercicio extenuante acelera la recuperación muscular a corto plazo, en comparación con un batido sin arándanos pero con las mismas frutas y dextrosa, y el mismo contenido en antioxidantes. Los investigadores afirman

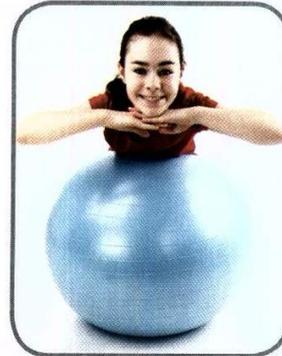
que puede deberse al contenido en polifenoles cinco veces mayor de los arándanos, pero son necesarios más estudios. Mientras se realizan... nunca viene mal tomarse un delicioso zumo de arándanos naturales.

Fuente: *International Society of Sports Nutrition Journal*.

### ➤ Entrenando para ser más listo

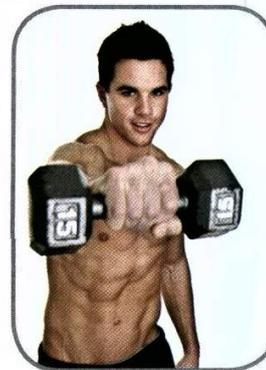
Está bien documentado que la actividad física puede mejorar nuestra capacidad mental, pero hasta ahora no se sabía demasiado sobre los mecanismos que facilitan esos cambios bioquímicos. La facultad de medicina de la Universidad de Dartmouth ha realizado un estudio que parece indicar que no basta con los esfuerzos puntuales, las mejoras cognitivas se consiguen siguiendo un plan regular de ejercicio. También han descubierto que el cerebro de niños y adolescentes funciona de diferente modo y que para ellos la actividad física es todavía más importante.

Fuente: *Medical News Today*.



### ➤ Entrena con pesas y reduce riesgo de diabetes

Un nuevo estudio demuestra los beneficios del ejercicio para evitar la aparición de diabetes, en este caso son los ejercicios con pesas los que previenen el riesgo de diabetes tipo 2. El estudio realizado en la Escuela de Salud Pública de Harvard con 32.002 hombres, comprobó que los que realizaron una rutina de pesas de 1 a 59 minutos, 5 días a la semana redujeron su riesgo de diabetes el 12%, los que hicieron entre 60 y 149 minutos un 25% y los de al menos 150 minutos un 34%, en comparación con los que no hicieron entrenamiento con pesas. Y si se combina este entrenamiento con ejercicio aeróbico como correr o andar, el riesgo de diabetes tipo 2 se reduce en un 7%, 31% y 52%, respectivamente, por las tres categorías anteriores.



## ALARMA!

### No te pases

Una copa de vino puede prevenir problemas cardiovasculares, pero si te pasas aumentas el riesgo de padecer otras enfermedades. Un estudio británico parece indicar que los niveles recomendados en la actualidad (30 g como un máximo para un hombre adulto) podrían ser demasiado altos y que 5 gramos de alcohol puro al día (el equivalente a una caña de cerveza o un vasito muy pequeño de vino) son suficientes para gozar de todas las ventajas sin pagar las consecuencias que cantidades más altas acarrearán. Con esta cantidad aumenta muy levemente el riesgo de enfermedad cardiovascular, pero se reducen los problemas de diabetes, cáncer e hígado.

Fuente: *British Medical Journal*.



### Chocolate negro para todos

El chocolate ha sido tradicionalmente un proscrito de las dietas de adelgazamiento por su alto contenido en calorías, pero hasta los gorditos deberían disfrutar del chocolate negro según un reciente estudio australiano. Su consumo podría ayudar a prevenir enfermedades cardiovasculares también en personas con riesgo elevado (por obesidad, diabetes o hipertensión) según esta investigación. Pero no sirve cualquier chocolate, debe contener al menos un 70 % de cacao (lo que conocemos como chocolate negro amargo) y estar especialmente formulado para incluir entre 500 y 1.000 miligramos de polifenoles.

Fuente: *British Medical Journal*.