



VIDA SALUDABLE *reportaje*

CUÍDATE A GOLPE DE CLIC

APPS PARA UNA VIDA SALUDABLE



Sácale partido a tu smartphone y toma nota de las mejores aplicaciones móviles para guardar la línea y estar en forma.

Los datos son claros. Según la Encuesta Nacional de Salud, el 55% de la población española tiene exceso de peso. Si combinamos ese porcentaje con los más de 12 millones de usuarios activos de aplicaciones móviles (apps) que hay en nuestro país –tal y como publica el último informe de The App Date sobre el uso y penetración de smartphones y aplicaciones móviles de septiembre de 2012– no es de extrañar que nos encontremos con que la tercera app más descargada en España sea una que cuida de nuestro peso.

EL ESPECIALISTA EN TU BOLSILLO

“Para seguir una alimentación sana y equilibrada no es necesario ser un experto en la materia. Basta con remontarnos a la alimentación que seguían nuestros abuelos quienes se alimentaban de forma equilibrada consumiendo legumbres, frutas y verduras, aceite de oliva, pan, cereales y, en definitiva, los productos que les daban el campo y la huerta”. Así opina Ana Belén Martínez de la Cruz, Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos y Técnico Superior en Dietética y Nutrición.

Según ella, la llegada de las nuevas tecnologías ha puesto a nuestra disposición numerosa información, así como aplicaciones relacionadas con la salud, siendo las más demandadas las que tratan temas como el control de peso y la nutrición. “Estas aplicaciones pueden llegar a ser prácticas en según qué casos. Por ejemplo, aquellas apps relacionadas con el control de peso son

útiles si conciencian al usuario de que debe vigilar su peso y le enseñan a que lo haga por sí mismo, fomentando la mejora de sus hábitos alimenticios. Del mismo modo, las aplicaciones que dan recetas aptas para celíacos, diabéticos, hipertensos o con otro tipo de alergia alimenticia también son de gran utilidad ya que facilitan la elaboración de menús nutritivos y equilibrados al mismo tiempo que les ayudan a controlar estos problemas alimenticios”, comenta Ana Belén Martínez.

Y añade, “estas aplicaciones pueden servir también de referencia para personas con problemas recién diagnosticados y que se encuentran algo perdidos en cuanto a qué tipo de alimentos pueden o no consumir. Aunque, incluso en estos casos, la experiencia llevará a estos pacientes a seguir una dieta sana y equilibrada, concienciándose de lo que pueden comer y no, poniendo más atención a la hora de leer las etiquetas

de los productos y, en definitiva, siendo cada uno, junto con su médico, los mejores conocedores de su problema”.

Sin embargo, la experta en Dietética y Nutrición, cree que hay que ser cautos en cuanto a la fiabilidad de cada aplicación móvil. “Cuando se trata de controlar el peso, saber las calorías que aporta un alimento o que te enseñen a elaborar menús

UN GRAN NEGOCIO

El mercado mundial de aplicaciones médicas para smartphones y tabletas se ha multiplicado durante el año 2011 por siete, hasta alcanzar los 718 millones de dólares, según el informe de mercado

de research2guidance. En España, el número de aplicaciones médicas móviles disponibles en el App Store alcanza ya las 10.000. Una cifra que crece día a día a un ritmo acelerado. España se sitúa

como segundo país de Europa en penetración de smartphones, después de Suiza, con un 33 por ciento, según un reciente estudio publicado por Google llamado “Our Mobile Planet”.



saludables, no suele ocasionar problemas. El verdadero riesgo está en aquellos usuarios con enfermedades o intolerancias más serias que deben ver estas aplicaciones sólo como una herramienta complementaria que, en ningún caso, sustituirá el papel de los profesionales de la salud”, concluye Martínez.

ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

Decía Hipócrates “que tu alimento sea tu medicina y tu medicina sea tu alimento”. Y es que no cabe duda, somos lo que comemos y nuestra dieta, junto con los hábitos de vida, es parte importante en determinar, en gran medida, nuestro estado de salud.

Aunque parezca extraño, a no pocas personas la acción de cuidar la alimentación les resulta bastante difícil. Para ellas, o para todo el quiera llevar un control de su peso, está disponible la app “Tu peso ideal”.

Es gratuita, se puede descargar para iPhone, iPad y Android y su manejo es sencillo. Básicamente, hay que introducir el peso, la edad y la talla, y la aplicación te calcula tu índice de masa corporal y te dice si es el adecuado o no. También permite hacer un seguimiento diario de la evolución de tu peso y cuenta con una tabla calórica de

Y a hay más de 12 millones de usuarios activos de apps en nuestro país.

alimentos para que puedas preparar menús bajos en calorías. Aunque se trata de una app de entretenimiento y no de una aplicación médica, que sea tan popular no deja lugar a dudas, nos importa cuidarnos y, cada vez

con más frecuencia, recurrimos a nuestro móvil para hacerlo.

Las razones que esgrime la mayoría para no seguir una dieta sana son los horarios de trabajo, un ritmo de vida demasiado rápido, tener que comer fuera de casa o, la frase con mayor aceptación popular: si está bueno, engorda. Nada más lejos de la realidad. Comer de forma equilibrada no está reñido con disfrutar con la comida y prueba de ello es otra aplicación: “Appetito”. Una app que nos demuestra que “comer sano no es aburrido”, tal y como dicen en su página web.

Esta aplicación te lo pone muy fácil. Con ella sabrás los valores nutricionales de cada plato y podrás organizar tus menús semanales escogiendo entre sus más de cinco mil recetas. Y no va al supermercado por ti, pero casi; ya que te permite seleccionar y guardar en listado los ingredientes que necesitas para cocinar cada receta con lo que, al





→ mismo tiempo que planificas tus menús, haces la lista de la compra.

Otra aplicación bastante completa en lo que alimentación equilibrada se refiere es "Recetas", desarrollada por Eroski Consumer. Con ella puedes elegir tu menú en función de su información nutricional o de si la receta que buscas es para el desayuno, la comida, la merienda o la cena y del coste aproximado que cuestan sus ingredientes.

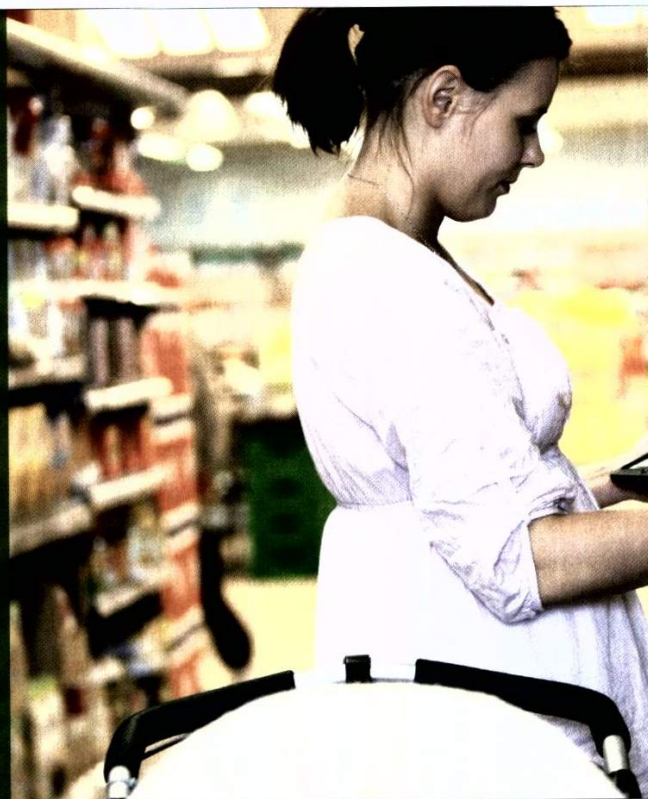
APPS PARA PROBLEMAS ALIMENTICIOS

Las alergias alimenticias son más frecuentes de lo que pensamos. Entre las más comunes encontramos la intolerancia al gluten, a los frutos secos o a la lactosa. Los desarrolladores de aplicaciones móviles también han pensado en ellos y por eso ya es posible encontrar herramientas que permiten, por un lado, identificar los productos que incluyen estos componentes y, por otro, cocinar platos sabrosos, saludables y libres de reacciones alérgicas.

Es el caso de "Oriolo's Kitchen", una aplicación para iPhone, iPad y Android que ofrece recetas, actuales y de cocina tradicional, adaptadas para intolerantes a la lactosa. Para los celíacos encontramos "Recetas sin gluten", en donde dispones de más de cincuenta recetas de diferentes lugares del mundo y de todo tipo —entrantes, bebidas, salsas primeros platos, segundos y postres— para que todos puedan disfrutar en la mesa. Y la nueva app que ha creado la Federación de Asociaciones de Celíacos de España, "FACEMOVIL", para smartphones. Todos los usuarios que se la descarguen podrán consultar tanto establecimientos

VIGILADOS CON LUPA

Comer de forma saludable no es incompatible con el consumo responsable. Y es que con aplicaciones como "Good Guide" o "Go Pure" —por ahora, sólo disponibles en EE.UU.— los usuarios tienen toda la información necesaria sobre los alimentos que consumen (procedencia, elaboración...) y, en el caso de la segunda de ellas, si los restaurantes que están a tu alrededor realizan su actividad de forma sostenible.



de restauración, como puntos de venta de productos sin gluten en diferentes comunidades autónomas. Además, a la hora de hacer la compra, sus usuarios encontrarán la "Lista de Alimentos 2013" con los productos que son seguros. Esta app también se puede utilizar sin necesidad de conexión a Internet, por lo que facilita su manejo.

Una de los principales problemas que suelen encontrar las personas que padecen algún tipo de intolerancia es que, a la hora

de viajar a otros países, no saben qué comer en el lugar de destino. Pues para ellos ya está disponible "Allergy Traveler Pro". Basta con que introduzcas los alimentos a los que tienes alergia o que no puedes comer y la aplicación te traduce sus nombres para que puedas identificarlos. Está disponible para Android, la versión gratuita sólo traduce al inglés, francés y alemán; la de pago (0'99 €) traduce a 18 idiomas, incluido el español.

TECNOSALUD EN LA PALMA DE TU MANO

Contar calorías, medir la glucosa en sangre o las pulsaciones de tu corazón, existen más de 40.000 aplicaciones relacionadas con la salud en el mundo y se estima que en 2013 se harán más 44 millones de descargas de ellas.

Según Carmen Murcia, consultora de comunicación digital en entornos sanitarios, "la motivación para llevar una vida saludable, y su seguimiento, ya está en la palma de nuestra mano. Ya sea en forma de juego o de control

rutinario. Existen cientos de aplicaciones que nos ayudan, entre otras cosas, a alimentarnos mejor y más sano. Hoy en día podemos saber si un alimento tiene gluten (MobiCeliac) o si es compatible con la diabetes (SocialDiabetes), contar

carbohidratos o crear un menú semanal. Actualmente, se están desarrollando certificados europeos para la regulación y control de las aplicaciones móviles de salud. Eso sí, recuerda que las apps no deben sustituir la consulta al especialista".



A pesar de estas ayudas tecnológicas, los especialistas son tajantes. A nuestro cuerpo no le basta con que nuestra alimentación sea equilibrada. Si lo que queremos es cuidarnos de verdad es necesario que gastemos más calorías de las que ingerimos, es decir, que realicemos ejercicio físico moderado, al menos tres veces en semana.

CON TU MÓVIL EN MOVIMIENTO

La relación directa entre la actividad física y la esperanza de vida está más que demostrada. En el plano físico, las personas que se mantienen activas tienen menor riesgo de padecer enfermedades crónicas. En la parte psicológica también son reconocidos los beneficios que nos reporta dicha actividad.

Por lo general, la excusa para no practicar ejercicio suele ser que los gimnasios o entrenadores personales no están al alcance de cualquiera, pero la llegada de las nuevas tecnologías la echa por tierra. Si quieres un entrenador personal, lo tienes en tu móvil, y gratis.

Las hay de todo tipo. Desde aplicaciones que te proponen ejercicios básicos sueltos

para quienes no suelen hacer deporte a diario como "RunKeeper, Entrenamiento de abdominales" —de los creadores del famoso vídeo "Abdominales en 8 minutos" que superó los 18 millones de visionados en YouTube— o los específicos para glúteos, pectorales o abdominales de la empresa Passion4Profession.

Son muchos los expertos que recomiendan hacer deporte acompañado, nos supondrá un empujón en los días de pereza, nos aliviará la sensación de soledad y nos protegerá ante cualquier accidente. Además, pertenecer a un grupo de gente que practica tu misma actividad nos hará esforzarnos más en nuestros logros y no rendirnos en nuestro empeño por tener una salud de hierro. Esta es la idea que persigue "Endomondo" —que además de ser una aplicación de deporte es una comunidad online para, según dicen en su propia web, "hacer el fitness más divertido y más social".

Para aquellos que ya tengan un nivel más alto y profesional disponen de "1000 Exercises" —desarrollada por las revistas Men's Health y Women's Health—, "GymGoal" o "Body Fitness". El mundo virtual también se adapta a todos los gustos y niveles.

La mayoría de apps te proponen rutinas de ejercicios, contienen tutoriales para los menos expertos y también te permiten registrar aspectos como el tiempo que duró el ejercicio, la dificultad o resistencia del mismo, la distancia recorrida, el desnivel y la cantidad aproximada de calorías que has consumido durante su práctica. Con todos estos datos, podrás realizar el seguimiento de la actividad física y obtener gráficas de tu evolución a lo largo del tiempo.

Carlos Zardoya, experto en Social Media y usuario habitual de apps de deporte —"RunKeeper" es su favorita—, nos explica cuáles son las claves del éxito de estas herramientas:

● **Motivación:** permiten fijar objetivos con cierta flexibilidad (kilómetros por recorrer, duración del ejercicio, número y tipo de actividades, mejora de tiempo...) y te informan sobre lo que tus competidores o amigos están realizando, lo que implica que, aunque hagas deporte solo, siempre tienes referentes a los que seguir o ser tú el referente, por lo que el esfuerzo y la motivación se ven amplificadas.

● **Registro:** puedes ver tu evolución tanto la deportiva como la de esfuerzo y si has cumplido con los objetivos marcados.

● **Social:** tu red de "amigos" puede ver cuáles son tus retos y su grado de cumplimiento. A la vez sirve de altavoz de tu ego e imagen y eso se aplica a tu marca personal al ser público y rastreado.

Nos importa cuidarnos y, cada vez con más frecuencia, recurrimos a nuestro móvil para hacerlo.

● **Live factor:** mediante el pago de una pequeña cuota mensual, puedes seguir en vivo el ejercicio. Se trata de un uso muy útil si, por ejemplo, estás participando en una carrera o paseando por la montaña y quieres compartir ese momento con alguien.

Este experto añade "este tipo de apps tienen un gran futuro por el efecto del llamado internet 3.0 en el que proliferan los "gadgets" totalmente conectados que no sólo monitorizan el ejercicio físico o deporte, sino también las actividades diarias". ♦

Texto: Inma D. Alonso

