



powered by

navigate^o

PREVENCIÓN

El síndrome metabólico y usted

Se ha identificado que más de un tercio¹ de los adultos en los EE. UU. y uno de cada cinco² canadienses tienen síndrome metabólico. Si bien el síndrome metabólico se asocia comúnmente con enfermedades cardíacas, lo que quizás desconozca es que también está relacionado con la diabetes. La buena noticia es que con unos simples ajustes en sus hábitos diarios es posible reducir los riesgos generales.

¿Qué es el síndrome metabólico?

El síndrome metabólico³ es una afección caracterizada por un conjunto de síntomas asociados con un mayor riesgo de desarrollar ciertas enfermedades crónicas. Cuando las reacciones químicas y los procesos dentro del cuerpo no funcionan con normalidad, pueden producir consecuencias negativas para la salud.

¿Cuáles son los factores de riesgo?

Las siguientes características son factores de riesgo conocidos para el síndrome metabólico⁴:

- Alto nivel de azúcar en sangre
- Alto nivel de triglicéridos
- Colesterol HDL bajo
- Presión arterial elevada
- Exceso de peso concentrado en la circunferencia de la cintura

Cómo reducir sus riesgos

Para reducir sus riesgos, concéntrese en estas áreas.

Mantenga un peso saludable

Desarrollar hábitos alimenticios saludables e incorporar actividad física a su vida diaria es la clave para mantener un peso saludable. Si usted tiene sobrepeso, perder tan solo el 5 % de su peso corporal actual puede reducir⁵ el riesgo de desarrollar síndrome metabólico y diabetes en un 58 %.

Aumente la actividad física

La mejor forma de mejorar su colesterol HDL es con actividad física. Intente realizar de 150 a 300 minutos de actividad física de moderada a enérgica cada semana.

Manténgase actualizado sobre la atención preventiva

Asegúrese de mantenerse al día en relación con su atención preventiva, incluidas las pruebas de laboratorio y las visitas al médico. Muchas enfermedades crónicas se pueden prevenir cuando se identifican en una etapa temprana.



1. https://www.cdc.gov/pccd/issues/2017/16_0287.htm
2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3193129/>
3. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/metabolic-syndrome/symptoms-causes/syc-20351916>

4. <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/metabolic-syndrome>
5. <https://www.cdc.gov/diabetes/prevention/index.html>



Hábitos de estilo de vida que pueden reducir sus riesgos para la salud

Las mismas recomendaciones se repiten sin cesar cuando se trata de mantener una buena salud. Tanto es así, que a veces incluso es posible que las ignore. Por aburridos que sean muchos de ellos, estos hábitos aparentemente insignificantes realmente pueden dar sus frutos a largo plazo en lo que respecta a su bienestar.

A continuación, presentamos algunos hábitos de estilo de vida saludables en los que debe concentrarse para reducir los riesgos para su salud:

Deje de fumar

Según la Sociedad Americana contra el Cáncer (American Cancer Society), un año después de dejar de fumar, el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca se reduce a la mitad. Cinco años después, lo mismo ocurre con el riesgo⁶ de desarrollar cáncer.

Duerma lo suficiente

Trate de dormir al menos siete horas al día. La falta de sueño se ha relacionado⁷ con niveles anormales de leptina y grelina, las hormonas clave que afectan directamente el apetito y la regulación del peso.

Mueva el cuerpo

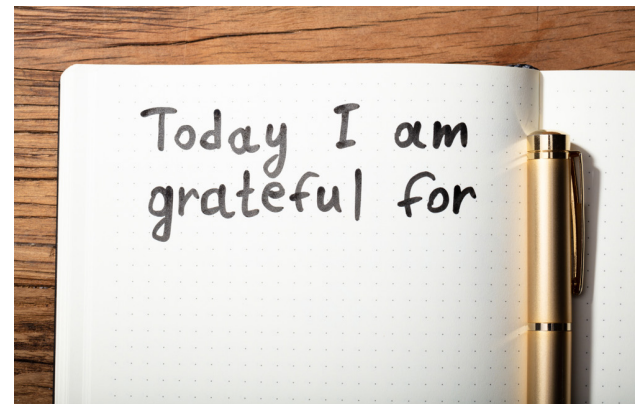
Acumule al menos de 150 a 300 minutos de actividad física de moderada a enérgica cada semana. Mantenerse físicamente activo puede reducir⁸ el riesgo de enfermedades cardiovasculares, depresión y diabetes.

Sea agradecido

Expresar gratitud está relacionado⁹ con tasas más bajas de depresión y relaciones más saludables. Comenzar un diario de gratitud es la forma más fácil de hacer que esto forme parte de su vida cotidiana.

Manténgase conectado

Desarrolle una red de contactos en la que pueda apoyarse cuando se sienta abrumado. Las personas que tienen¹⁰ sistemas de apoyo sólidos tienen un nivel de presión arterial más bajo y menos síntomas de depresión.



Cuando se trata de crear las condiciones para una buena salud, tiene más poder del que cree. Concéntrese en desarrollar hábitos saludables para proteger su bienestar y reducir los riesgos generales para su salud.

6. <https://www.cancer.org/healthy/stay-away-from-tobacco/benefits-of-quitting-smoking-over-time.html>
7. <http://healthysleep.med.harvard.edu/healthy/matters/consequences/sleep-and-disease-risk>
8. <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/physical-activity-and-your-heart>
9. <https://www.health.harvard.edu/healthbeat/giving-thanks-can-make-you-happier>
10. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/social-support/art-20044445>



powered by

navigate^o

El microbioma: qué es y por qué es importante

En 2001, el término microbioma comenzó a circular dentro de las comunidades científicas. Definido¹¹ como una “comunidad ecológica de microorganismos comensales, simbióticos y patógenos que literalmente comparten nuestro espacio corporal”, se ha descubierto que el microbioma tiene vínculos directos con nuestra salud.



¿Qué es el microbioma?

Nuestros cuerpos contienen aproximadamente 100 billones de microorganismos. Eso es 10 veces más que la cantidad de células del cuerpo humano. Con un peso de hasta cinco libras según algunas estimaciones, estos microbios desempeñan un papel en la función inmunológica, el metabolismo y la regulación del peso.

Por qué su microbioma es importante

Se cree que la composición de su microbioma determina y, a veces, incluso predice sus riesgos para la salud. Por ejemplo, ahora se entiende que las personas con sobrepeso tienen una composición de microorganismos diferente a la de las personas que tienen un peso saludable. Esto ha llevado a algunos expertos a creer que las bacterias de nuestro intestino están involucradas en el metabolismo y la regulación del apetito.

Cómo apoyar un microbioma saludable

Los malos hábitos alimenticios pueden provocar un desequilibrio (disbiosis) de las bacterias. Se ha demostrado

que alimentos específicos apoyan a las bacterias buenas en su intestino; por ejemplo, los probióticos y los prebióticos. Para apoyar su microbioma, elija más de estos alimentos:

Probióticos

Los probióticos son bacterias vivas. Los alimentos fermentados y cultivados son fáciles de encontrar en la mayoría de los supermercados, pero también se pueden preparar en casa. Buenas fuentes de probióticos incluyen:

- Kombucha
- Yogur
- Chucrut
- Kimchi

Nota: Las mujeres embarazadas en período de lactancia deben consultar¹² al médico antes de consumir kombucha en el tercer trimestre debido a sus propiedades anticoagulantes.

Prebióticos

Los prebióticos son tipos específicos de fibras vegetales que apoyan a las bacterias que viven en el tracto digestivo. Buenas fuentes de prebióticos incluyen:

- Alcachofas de Jerusalén
- Dientes de león
- Raíz de achicoria
- Cebollas
- Espárragos

Concéntrese en plantas con alto contenido de fibra y alimentos fermentados para mantener un microbioma fuerte.



11. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2792171/>

12. <https://health.clevelandclinic.org/what-are-kombuchas-health-benefits-and-how-much-can-you-safely-drink/>



powered by

navigate^o

RECETA

Receta de tazón de batido de garbanzos prebióticos

INGREDIENTES

- 1/3 de taza de coco rallado no endulzado
- 1 taza de agua
- 3 cucharadas de semillas de cáñamo
- 1 cucharadita de raíz de diente de león
- 2 bananas grandes congeladas
- 1 taza de arándanos o moras congeladas
- 1/2 taza de garbanzos cocidos o enlatados y escurridos

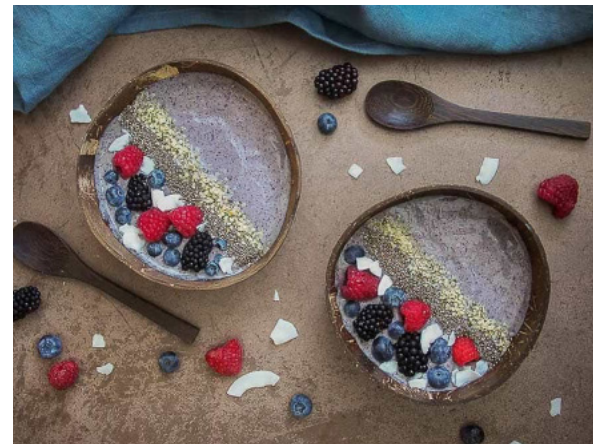
INSTRUCCIONES

1. Primero, para preparar la leche de coco, mezcle el coco rallado y el agua en una licuadora de alta velocidad hasta que quede suave. Esta leche de coco tendrá algunos residuos, así que tiene la opción de colarla. Deje el residuo de coco sobrante en el batido para facilitar y limitar el desperdicio.
2. Agregue todos los demás ingredientes en la licuadora y procese hasta obtener una preparación homogénea. Es posible que deba usar el accesorio mezclador de la licuadora para asegurarse de que todo esté completamente mezclado e integrado. Si la mezcla parece demasiado líquida, agregue más bayas congeladas o banana. Si está demasiado espesa, agregue un poco más de agua.
3. Vierta la mezcla del batido en dos tazones. Cubra con los ingredientes que desee.
4. Las sobras se pueden almacenar en un recipiente sellado en el congelador. Deje descongelar levemente antes de consumir.

Tiempo Total:

10 minutos

Porciones: 2



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

(por porción)

Calorías <i>kcal</i>	475
Carbohidratos <i>g</i>	73
Grasa <i>g</i>	15
Proteína <i>g</i>	17
Sodio <i>mg</i>	19
Azúcar <i>g</i>	29

Fuente:

<https://theconsciousdietitian.com/all-recipes/breakfast/prebiotic-smoothie-bowl-recipe-chickpeas/#wprm-recipe-container-4277>

