

**MI EXPERIENCIA EN UN CENTRO DE MEDICINA ESTÉTICA.
RECOMENDACIONES NUTRICIONALES EN: CELULITIS,
ADIPOSIDAD, FLACCIDEZ, ALTERACIONES DEL CABELLO Y UÑAS.**

(M^a Cristina Rodríguez Alconada, Nutricionista de Instituto Médico Láser, Madrid)



Desde hace 7 años trabajo en Instituto Médico Láser en Madrid, prestigioso centro multidisciplinar de alta tecnología situado en el Palacio de Nerva ubicado en el barrio de Salamanca, Madrid. En este desarrollo mi labor como dietista – nutricionista apoyándome en los distintos recursos médicos y tecnológicos que ofrece el centro.

PERFIL DE PACIENTES:

Dentro de mi experiencia los pacientes que acuden a consulta para perder peso se pueden separar en dos grandes grupos:

- Pacientes que quieren perder peso por motivos de salud y que llevan otra patología asociada tal como una diabetes, hipertensión y dislipemia entre otras.
- Pacientes que quieren perder peso por motivos de estética.

Los pacientes que quieren perder peso por motivos de estética suele ser el perfil de pacientes mayoritarios. Esto no quita que en algún momento quieran corregir algún déficit nutricional adyacente. El perfil de estos pacientes suele ser:

- Mujer
- Edad entre 30 – 55 años
- Unos 5 – 15 kilos de más
- Hábitos dietéticos desordenados generalmente a causa de vida laboral o personal (horarios de trabajo, conciliación vida familiar y laboral, viajes....)

NECESIDADES GENERALES DE LOS PACIENTES

Lo que demanda este tipo de pacientes en general son unas pautas dietéticas fáciles que les ayuden a organizar su alimentación en función de todas las condiciones ambientales que les rodean, favoreciendo la pérdida de peso sin que eso repercuta en su rendimiento físico, laboral, personal y familiar.

Por lo tanto antes de empezar cualquier dieta o tratamiento debemos pasarle un cuestionario para obtener la información deseada. Este cuestionario debe adaptarse a la información que se quiere obtener. En mi caso siempre hago referencia a:

- Problemas de salud actuales o a tener en cuenta a la hora de plantear dieta y diferentes tratamientos farmacológicos
- Hábitos dietéticos basados en sus horarios, costumbres y trabajo

Una vez obtenida toda la información relativa a su salud y hábitos de vida y trabajo pasamos a valorar una cuestión fundamental....

¿QUÉ QUIERE EL PACIENTE?

Es muy importante no prejuzgar a la gente antes de tiempo, que una chica con unos kilitos de más acuda a nuestra consulta no quiere decir que obligatoriamente quiera perder peso, si no que simplemente puede venir a que “le enseñemos a comer” (cada vez tengo más consultas relativas a aprender hábitos de alimentación saludables), aunque de forma secundaria, según vaya aprendiendo a comer, baje de peso, pero el objetivo fundamental de esta paciente para ella es aprender a comer. Por lo tanto siempre debemos preguntar al paciente por su intención... Para ello yo siempre establezco una serie de preguntas claves:

– **¿Qué quieres hacer?**

¿perder peso?. ¿mejorar la calidad de la piel?, ¿aprender a comer?...

– **¿Con qué motivación te ves?**

Es fundamental preguntarles siempre por la motivación que ellos tienen a la hora de empezar una dieta. Hay gente que le cuesta mentalizarse y prefiere ir poco a poco y luego hacer algo más estricto o personas que quieren empezar directamente con algo muy estricto.... Para mí es muy importante que el paciente “sienta que forma parte del tratamiento”, que no solo es el destinatario si no que también lo va construyendo con el profesional, es decir, trabajar con “pactos”

– **¿A donde quieres llegar?**

Es decir, marcarse un objetivo. Este objetivo puede ser cualitativo o cuantitativo:

- ◆ Objetivo cualitativo: Encostrarse mejor, bajar volumen, mejorar la calidad de la piel...
- ◆ Objetivo cuantitativo: Llegar a un determinado peso. En este caso siempre hay que recomendar al paciente el plantearse objetivos viables, fáciles de conseguir y de mantener.

Con toda esta información pasamos a elaborar el plan dietético – estético. Es muy recomendable combinar un tratamiento de estética con unas pautas dietéticas y viceversa, de forma que se optimicen los resultados que ambos tratamientos aportan

¿CÓMO ELABORO LAS PAUTAS NUTRICIONALES?

Para elaborar las pautas nutricionales asociadas a un problema estético hay que basarse en las causas que originan ese problema, es decir, en la celulitis, a parte de los factores hormonales que la originan, también tenemos factores exógenos que podemos controlar y estos es en los que vamos a basar las pautas nutricionales.

Por lo tanto lo que hay que hacer es buscar de cada problemática la causa que podamos controlar con la dieta y basar en esto las recomendaciones.

¿CÓMO COMBINAMOS TRATAMIENTOS?

Otra forma de optimizar los resultados es combinar la dieta con un tratamiento estético que ayude a eliminar ese problema. Para combinar tratamientos es fundamental tener claras tres cosas:

- Cuál es la problemática asociada al paciente (perder peso, retención de líquidos, celulitis, flacidez....)
- En qué consiste el tratamiento que la paciente se va a hacer, es decir, cuál es el principio de acción.
- Intención del paciente

¿CUÁLES SON LOS PRINCIPALES PROBLEMAS ESTÉTICOS QUE SON MOTIVO DE CONSULTA?

El motivo principal por el que acuden es para bajar peso, pero además suele haber un problema estético asociado como:

- Celulitis y retención de líquidos
- Adiposidad localizada
- Flacidez

CELULITIS Y RETENCIÓN DE LÍQUIDOS

El término celulitis hace referencia a una inflamación (*-itis*) del tejido subcutáneo y del tejido adiposo, pero realmente esta palabra encierra muchos más cambios, de hecho, en la actualidad debería llamarse “dermopaniculosos vasculopática” ya que afecta no solo al tejido cutáneo si no también al tejido subcutáneo y a las estructuras vasculares de la zona., pero es más fácil decir simplemente celulitis.

La celulitis no es más que una alteración del tejido subcutáneo en el que se produce un aumento de volumen en zonas localizadas debido a tres factores principalmente a:

- Una acumulación de grasas
- Retención de líquidos y también de toxinas
- Todo ello unido a una mala circulación sanguínea y una degeneración del tejido conjuntivo subcutáneo.

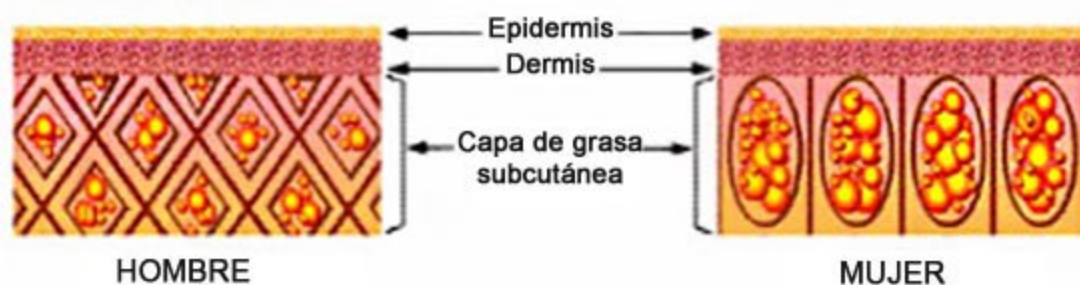
Cabe destacar que la celulitis es una característica implícita a la mujer, ya que más del 90% de la población femenina padece esta alteración en la piel frente a un 10% de los hombres. Esta gran diferencia se debe a que su aparición esté ligada directamente a factores hormonales (aumento en el nivel de estrógenos) y suele coincidir y/o agravarse con una o varias de las etapas de la vida de una mujer en las que las regulaciones hormonales son más difíciles, como es el caso de la pubertad, menarquia (primera regla), anticonceptivos orales, embarazos y la pre/postmenopausia

¿Por qué se produce más en las mujeres que en los hombres?

A parte del componente hormonal, también tenemos un componente estructural que diferencia la piel de los hombres y de las mujeres. Antes de empezar, hagamos referencia a la estructura básica de la piel.

La piel es el tejido más grande de todo el organismo, ocupa una superficie de 1,5 – 2 m² y está constituida por tres capas, la epidermis, que es la capa más externa de la piel y la que está en contacto con el mundo que nos rodea, la dermis, formada por un tejido conjuntivo laxo compuesto

de estructuras celulares fijas, proteínas fibrosas y otras sustancias y estructuras celulares migratorias. Está atravesada por vasos sanguíneos, linfáticos y nervios. Finalmente, por debajo de la dermis está el tejido celular subcutáneo o hipodermis formado por un tejido conjuntivo laxo constituido por lóbulos de tejido graso limitados por tabiques de fibra de colágeno, y aquí es donde radica la mayor diferencia entre las personas que tienen celulitis y no, en como está colocados estos tabiques y en la presión que ejerzan los lobulillos de grasa situados entre medias de estos.



En los hombres o mujeres que no tienen celulitis estos tabiques son más gruesos y colocados formando un red poligonal que hace que la presión de estos lobulillos se refleje en todos los sentidos, dando lugar a que todo se distribuya de una forma más regular por lo que la piel muestra una superficie más homogénea. Sin embargo en el caso de las mujeres con celulitis estos taquiques de separación son más delgados y dispuestos perpendicularmente a la dermis, lo que favorece que los lobulillos de grasa sean de mayor tamaño y la presión que ejerzan se desplace más hacia la zona de la epidermis, dando lugar a la antiestética piel de naranja.

Fases de la celulitis

La lenta evolución del tejido adiposo da lugar a las distintas fases de la celulitis:

- **Fase de edema intersticial:** Producida por un aumento en la presión intracapilar que da lugar a un aumento de la permeabilidad capilar y a una fuga de líquidos dando lugar a la aparición del edema
- **Fase exudativa:** Al acumularse el líquido fuera de los capilares se produce una migración de las proteínas de alto peso molecular, desencadenándose reacciones tisulares de tipo inflamatorio

- **Fase de fibrosis:** Si estas proteínas de alto peso molecular no son eliminadas por los macrófagos, se estimula la formación de una red de fibrina que engloba y comprime a los adipocitos, esta se va hipertrofiando lo cual da lugar primero a micronódulos y posteriormente a macronódulos sensibles a la palpación.
- **Fase de esclerosis:** Las estructuras fibrosas se van endureciendo y engrosando lo que suele comprimir a las terminaciones nerviosas dando lugar a una celulitis dolorosa.

Factores predisponentes:

- **Factores congénitos:** Las mujeres con antecedentes familiares de celulitis tiene más riesgo de padecerlo que en aquellas familias en que no haya
- **Factores raciales:** Las mujeres blancas presentan una incidencia mayor que en la raza negra o asiática
- **Factores hormonales:** embarazo, menopausia y la toma de anticonceptivos orales favorece la aparición de celulitis, así como determinadas patologías que cursan con resistencia a la insulina, tales como Diabetes Mellitus tipo 2, obesidad severa, síndrome de ovario poliquístico...
- **Factores vasculares y linfáticos:** Una insuficiencia linfática que cursa con edema favorece la aparición de celulitis
- **Otros factores tales** como el sedentarismo, sobrepeso, estrés, trastornos afectivos, falta de sueño, ropa ajustada, dieta rica en hidratos de carbono, consumo de alcohol y tabaco... Todos estos constituyen factores que favorecen la aparición de celulitis así como aceleran su proceso.

¿Qué podemos hacer desde la alimentación?

Tres cosas básicas en las que nos debemos centrar:

- Retención de líquidos y acumulación de toxinas
- Evitar el aumento de los lobulillos de grasa
- Mejorar la circulación

Por lo tanto las pautas generales van a ser:

- Reducir la sal: La sal retiene líquidos y provoca que se hinchen los tejidos. Para ello lo principal que debemos hacer es elegir aquellos alimentos que no estén envasados, es decir, potenciar el consumo de alimentos frescos. Un pequeño truquillo para disminuir el consumo de sal sin disminuir el sabor de los alimentos, consiste en cocinar los alimentos sin sal y posteriormente, una vez cocinados, añadirsele. De esta forma la sal que es absorbida por el organismo es bastante menor que si lo hacemos al revés y además los alimentos saben bastante mejor.
- Es conveniente también reducir el azúcar y las grasas ya que facilitan la aparición de toxinas y degeneran el tejido adiposo.
- Renunciar o disminuir el consumo de café y tabaco: Ambos son vasoconstrictores, es decir, que disminuyen el diámetro de los vasos, reduciendo la cantidad de sangre que llega a la periferia del cuerpo e impide la oxigenación de los tejidos.
- Disminuir el consumo de bebidas alcohólicas: Favorecen la hinchazón de piernas y la retención de líquidos.
- Beber agua en abundancia: Ya que ayuda a eliminar toxinas y favorece la eliminación de líquidos.
- Evitar el estreñimiento: El estreñimiento tienen una acción directa sobre la celulitis, por un lado porque favorece la acumulación de toxinas y por otro lado favorece la oxidación y aparición de radicales libres lo que afecta al colágeno desestabilizando el tejido conectivo de la piel. Por lo que debemos tomar alimentos que tengan fibra para que nuestro intestino funcione bien y elimine sin problemas los residuos, para ello debemos saber que existen dos tipos de fibra:

TIPOS DE FIBRA	Fibra Soluble	Fibra Insoluble
FUENTES	<ul style="list-style-type: none"> – Verduras – Frutas – Legumbres – Avena y su salvado 	<ul style="list-style-type: none"> – Productos de trigo integral – Salvado de trigo y de maíz – Hortalizas como la coliflor y judías verdes)
EFFECTOS BENEFICIOSOS	<ul style="list-style-type: none"> – Disminuye el colesterol total de la sangre – Previene frente a la aparición de la diabetes – Previene el estreñimiento – Puede servir para tratar el SII – Puede prevenir el cáncer de colon 	<ul style="list-style-type: none"> – Previene el estreñimiento – Retrasa la absorción de glucosa – Potencia la saciedad y por tanto ayuda a adelgazar – Disminuye el colesterol – Puede prevenir el cáncer de colon

- Tener cuidado con el abuso de las especias: Las especias en moderación son saludables pero el abuso de la pimienta y otras además de irritar el estómago, contribuyen a la acumulación de toxinas en el organismo. . Evitar el glutamato monosódico que favorece la retención de líquidos.
- Evitar las bebidas carbonatadas: Lo único que aportan es azúcar.

Por lo tanto la dieta a seguir para el tratamiento de la celulitis va a ser una dieta hipocalórica, baja en grasa, reducida en hidratos de carbono, pobre en sal y rica en fibra.

Atendiendo a las recomendaciones dietéticas, podemos clasificar los alimentos en permitidos y no permitidos:

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS PROHIBIDOS
<ul style="list-style-type: none">– Carne: Ternera y conejo– Aves: Pollo, pavo y pichón– Pescados: Merluza, rape, pescadilla y mero– Verduras: verduras de hoja verde, ensaladas, alcachofas, espinacas y setas– Frutas: Manzanas, peras, uvas, albaricoques y ciruelas– Cereales integrales y el salvado– Agua sin gas	<ul style="list-style-type: none">– Carnes rojas y grasientas– Pescados salados, grasos y en conserva (caviar, sardinas, anchoas y bacalao)– Crustáceos o moluscos (langosta, cangrejos, almejas, caracoles)– Legumbres (habas y alubias)– Lácteos: quesos muy fuertes y grasos– Bebidas que contengan sal, alcohol y café– El exceso de sal.

OTRAS RECOMENDACIONES A TENER EN CUENTA SON:

- Tomar precauciones con los anticonceptivos: Los estrógenos contenidos en los anticonceptivos orales favorecen la retención de líquidos y la aparición de celulitis.
- Tener cuidado con los tacones altos y a la ropa muy ajustada: Ya que estos dificultan la circulación de la sangre.
- Evitar permanecer mucho tiempo sentado o de pie: Intenta intercalar momentos de estar de pie con momentos de estar sentado. Es recomendable caminar para activar la circulación de las piernas.
- Hacer ejercicio: Ya que de esta forma quemamos más calorías a la vez que impedimos la acumulación de las grasas, la tonificación de los músculos y favorecemos la circulación

2. ADIPOSIDAD Y OBESIDAD

La adiposidad es la acumulación de tejido graso, o aumento de este, en determinadas zonas corporales dando lugar a una alteración estética del contorno corporal. Tenemos dos tipos de adiposidad:

- **Adiposidad primaria:** Es la adiposidad que se relaciona con el desarrollo hormonal de la persona, especialmente en el caso de la mujer y que se caracteriza por un engrosamiento en caderas y “cartucheras”. Generalmente está condicionada por un factor genético predisponente.
- **Adiposidad secundaria:** Es la adiposidad que se deriva de unos hábitos dietéticos inadecuados y del sedentarismo. Es la adiposidad que generalmente se sitúa en abdomen, flancos, papada, brazos... Y la gran diferencia con la adiposidad primaria es que esta sí que es reactiva a las dietas, es decir, con unos buenos hábitos dietéticos y actividad física se puede corregir. Por lo tanto de ahora en adelante nos referiremos a este tipo de adiposidad que es realmente sobre la que podemos trabajar dietéticamente hablando

La adiposidad secundaria

Como ya se ha explicado anteriormente es la adiposidad en la que grasa se sitúa o aumenta en la zona abdominal, flancos, brazos y papada. Esta es en la que podemos interferir con una buena educación alimentaria y con unas buenas pautas de ejercicio.

Es importante tener en cuenta que la adiposidad en la zona abdominal constituye un mayor riesgo para la salud, ya que la grasa que se localiza en esa zona es más activa hormonalmente hablando, lo que da lugar a un aumento en el riesgo de enfermedad cardiovascular. En hombres, cinturas (medidas a la altura del ombligo) por encima de 102 cm o en mujeres por encima de 88 cm, ya estaríamos hablando de una obesidad o adiposidad abdominal, la cual predispone a:

- Favorecer la aparición de gota y diabetes
- Favorecer la aparición de grasa en otros órganos dando lugar a más problemas metabólicos, tales como hígado graso
- Favorecer la aparición de hipertensión. La hipertensión es 2,5 veces más frecuente en personas con circunferencias abdominales mayores.

Además esta adiposidad abdominal promueve un estado proinflamatorio en el organismo, debido a la presencia de macrófagos infiltrados en el tejido adiposo por la muerte de los adipocitos hipertrofiados y/o a la secreción de citoquinas proinflamatorias. Este estado proinflamatorio se relaciona con:

- Mayor resistencia a la insulina. Cuanta más grasa hay, las células se vuelven menos sensibles a la acción de la insulina. El páncreas tiene que producir más para sea efectiva.
- Aumento de cortisol, hormona que se produce en situaciones de estrés. En principio no habría problema si este aumento de cortisol se resolviese en el momento, ya que el cuerpo segrega el cortisol para combatir el estrés, el problema reside en cuando este cortisol no desciende y está continuamente elevado, lo que produce una continua estimulación de síntesis de la insulina, favoreciendo así la aparición de resistencia a la insulina y de grasa en la zona abdominal, que a su vez favorece el estado proinflamatorio y la secreción de cortisol.... Al final una encrucijada hormonal que favorece la adiposidad secundaria
- Aumento de los eicosanoides proinflamatorios: Los eicosanoides son unas moléculas de carácter lipídico que se forman a partir de ácidos grasos esenciales, omega 3 y omega6, decimos que son esenciales porque deben ser aportados por la dieta, y que sirven de mediadores a nivel del sistema nerviosos central, la respuesta inmune y la inflamación. Tenemos tres tipos de eicosanoides, los tromboxanos, los leucotrienos y las prostaglandinas. En general los eicosanoides derivados de los ácidos grasos omega 3 tienen características antiinflamatorias, mientras que los derivados de los omega 6 son proinflamatorios. El aumento de estos eicosanoides proinflamatorios se relaciona con un mayor riesgo de padecer cardiopatías, diabetes y determinados tipos de cáncer.

Factores que favorecen el desarrollo de la adiposidad secundaria

- Hábitos dietéticos inadecuados

Sobre todo dietas ricas en grasa e hidratos de carbono simples.

- Sedentarismo y falta de actividad física .

El sedentarismo entendido como la falta de actividad física en la vida cotidiana de una persona. Cuantitativamente se define como menos de 30 minutos de actividad física menos de 3 días a la semana. No quiere decir que 3 días a la semana tengas que ir 30 minutos a hacer ejercicio a un gimnasio, si no que le dediques ese tiempo a una actividad física como por ejemplo el caminar a paso ligero. Algo fácil de seguir y llevar a cabo por casi cualquier persona sana.

Otro problema que nos encontramos dentro del sedentarismo y la falta de actividad física son los horarios laborales y los tipos de trabajo que realizamos. Cada vez las jornadas laborales son más largas esto unido a que la máxima actividad que se tiene en algunos trabajos es levantarte a ir al baño, hace que nuestra actividad sea menor todavía.

- Otros factores secundarios como el estrés y la falta de sueño.

La OMS define el estrés como **“el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción”**. Por lo tanto, desde este punto de vista, el estrés no es algo negativo sino que simplemente es la respuesta de un organismo frente a un cambio en el mundo exterior que le rodea. El problema viene cuando estos cambios externos, ya sean de orden físico o psíquico superan nuestra capacidad de afrontarlos, en este caso es cuando decimos que la persona tiene estrés, o mejor dicho tiene “sobre – estrés”, porque como ya hemos visto anteriormente el estrés no es “algo malo”, si no que es lo que nos permite ponernos “en marcha” cuando sucede algo en el exterior. La relación entre estrés y la adiposidad secundaria es que la hormona que se libera durante el estrés, el cortisol, favorece la acumulación de grasa a nivel abdominal. A parte de con técnicas de

relajación podemos controlar el estrés desde la alimentación, para ello debemos tomar alimentos que lleven triptófano que favorece la producción de serotonina, hormona del bienestar y que contrarresta los efectos negativos del cortisol.

La falta de sueño, menos de 6 horas al día, o el exceso de este, más de 9 horas en personas adultas, también aumenta la concentración de cortisol en sangre y por tanto la acumulación de grasa en la zona abdominal. Así que hay que favorecer un descanso adecuado.

Dentro de este marco de adversidades hay una gran noticia gran parte de toda esta encrucijada metabólica se puede controlar con una buena alimentación y unas buenas pautas higiénico – sanitarias.

¿Cómo debe ser la dieta?

La dieta a seguir debe tener las siguientes características:

- El aporte de grasa debe estar controlado: Debemos controlar tanto la cantidad como la calidad
 - ◆ Cantidad: Si hablamos en porcentajes, no debe superar el 30%. Para ello no debemos estar contando calorías si no que simplemente bastaría
 - ◆ Calidad: Debemos cuidar:
 - ✓ Disminuir todo lo que podamos el consumo de grasa saturada, inclinando la balanza hacia el consumo de grasa más insaturada. Por lo tanto vamos a favorecer el consumo de aceite de oliva extra virgen, carnes poco grasas (pollo, pavo, conejo, cerdo ibérico), pescados, frutas y verduras. Evitaremos los productos procesados así como la bollería y galletas.
 - ✓ Mantener una buena relación entre la grasa omega 3 y omega 6. Para ello recomendaremos el consumo de alimentos ricos en omega 3 como es el pescado azul y los frutos secos en cantidad controlada, no dejan de ser una fuente de grasa.

- Debemos mantener un equilibrio entre el consumo de hidratos de carbono y proteína que tomamos, de esta forma controlaremos la insulina y por lo tanto el apetito. Controlando la insulina controlaremos el apetito y la acumulación de grasa a nivel abdominal.
- Dieta con un aporte de proteínas de alto valor biológico, para ello elegiremos las carnes y pescado con menos cantidad de grasa o con una calidad de grasa óptima como hemos visto en el punto anterior.
- Dieta con un aporte adecuado en vitaminas y minerales

¿Qué alimentos debemos tomar?

- Frutas y verduras: La base de la dieta van a ser la fruta y las verduras, cuanto más coloridas sean más poder antioxidante tendrán.
 - ◆ Frutas:
 - ✓ No pasar de 3 piezas de fruta al día: No dejan de tener bastante azúcar, por lo que hay que controlar su consumo.
 - ◆ Verduras:
 - ✓ 2 raciones de verdura al día: Incluir tanto en comida como en cena un aporte de verduras
- Carne y pescado: Vamos a intentar equilibrar el consumo de carne y pescado. Procurando que a la hora de la comida haya más veces carne que pescado y en la cena al revés.
 - ◆ Carne:
 - ✓ En la comida, la vamos a consumir unas 3 – 5 veces a la semana y vamos a tomar pollo, pavo, ternera blanco y cerdo ibérico
 - ✓ En la cena, la vamos a consumir en menor cantidad, entre 1 – 3 veces/semana y preferiblemente solo pollo, pavo o conejo

◆ Pescado:

- ✓ En la comida lo vamos a tomar unas 2 – 3 veces a la semana, de las cuáles 2 veces a la semana puede ser pescado azul
- ✓ En la cena lo vamos a consumir en más cantidad, entre 2 – 4 veces a la semana, solo pescado blanco

Huevos:

◆ Huevos:

- ✓ Preferiblemente lo vamos a tomar en la cena
- ✓ Sin haber problemas de colesterol se pueden tomar entre 4 – 6 huevos a la semana, preferiblemente cocido, revuelto o en tortilla. Evitar el huevo frito

– Alimentos ricos en hidratos de carbono (pan, pasta, cereales, arroz y legumbres)

- ◆ De primeras eliminamos todo el aporte de pasta, legumbre, patata y arroz, siempre y cuando el paciente se vea capaz de ello y poco a poco, según van perdiendo peso se van introduciendo.
- ◆ Siempre se toma en la comida, nunca en la cena.
- ◆ Lo último que se introduce es el arroz puesto que tiene mayor índice glucémico.
- ◆ Se toma siempre mezclando estos alimentos junto con un determinada cantidad de verdura
- ◆ La idea general, cuando el paciente ya esté en mantenimiento es tomar:
 - ✓ 1 vez/semana: Pasta
 - ✓ 1 vez/semana: Legumbre
 - ✓ 2 veces/semana: Patata
 - ✓ 1 vez/semana o cada 10 días: Arroz

– Lácteos:

- ◆ Elegir preferiblemente lácteos desnatados o semidesnatados
- ◆ Tomar entre 2 – 3 raciones de lácteos al día, entendiendo que una ración equivale a una de las siguientes opciones:
 - ✓ Un vaso de leche desnatada
 - ✓ Un yogurt 0% o desnatados

- ✓ Un trozo de queso fresco 0% (60 – 65g.)

- Alimentos grasos
 - ◆ Usar para cocinar aceite de oliva
 - ◆ Evitar el uso de mantequillas y margarinas
 - ◆ Limitar el consumo de aceite a 2 cucharadas soperas al día

- Bebidas
 - ◆ Beber principalmente agua, unos 2 litros de agua al día. Parte de esta cantidad puede ser a base de infusiones
 - ◆ Evitar la bebidas carbonatadas, alcohólicas y a base de zumos. En función del paciente podremos permitir que tome alguna de estas el fin de semana, pero siempre dependiendo del perfil del paciente

FLACIDEZ

La flacidez no es más que una pérdida en la elasticidad de la piel, la cual se suele hacer presente a partir de los 40 años, de forma general, aunque hay determinados factores que hacen que aparezca antes, tales como grandes variaciones de peso y embarazos.

Todo comienza por una disminución en el metabolismo de las células, lo cual conlleva una disminución en la síntesis de colágeno y elastina. Esta red de colágeno y elastina es la que hace que la epidermis se mantenga unida a las papilas dérmicas y a los tejidos subjacentes. Al fallar esta red se deja desconectada en mayor o menor grado la epidermis y la dermis.

Las primeras zonas en las que aparece la flacidez suele ser en la cara interna de brazos y muslos.

La flacidez no siempre va acompañada de obesidad, por lo tanto aquí no vamos a hablar tanto de dieta si no de alimentos que pueden ayudar a evitar o mejorar este problema.

¿Cómo podemos frenar o retardar la aparición de flacidez?

A parte de realizar un ejercicio físico moderado y controlado, lleva una dieta equilibrada, debemos cuidar el aporte de colágeno por parte de la dieta.

El colágeno es una proteína esencial que aporta flexibilidad y elasticidad a los órganos e integridad a las estructuras corporales. Es la proteína más abundante en nuestro organismo y solo se encuentra en los tejidos animales.

Perfil nutricional de los alimentos destinados a la recuperación de tejidos

Los alimentos que ayudan a recuperar los tejidos son alimentos que poseen las siguientes características:

- **Alimentos ricos en proteínas.** En este grupo vamos a meter, sobre todo, los alimentos ricos en proteínas animales, ya que estas son las proteínas con mayor calidad

- **Alimentos con colágeno.** Dentro de los alimentos ricos en colágeno hacemos dos grandes grupos:
 - ◆ Alimentos con colágeno
 - ◆ Alimentos que estimulan la síntesis de colágeno:
 - ✓ Alimentos ricos en vitamina C, cobre y azufre
 - ✓ Alimentos ricos en antocianinas. Son pigmentos naturales presentes en los vegetales, son los responsables del color azul, rojo oscuro o morado
 - ✓ Alimentos ricos en prolina y lisina. La prolina es un aminoácido no esencial, es decir, que el organismo puede producirlo mientras que la lisina sí que es esencial, nuestro organismo no lo puede producir, por ello debe ser aportado desde los alimentos
 - ✓ Alimentos con grasa poliinsaturada y omega 3
 - ✓ Alimentos con genisteína, es una sustancia química capaz de estimular la producción de colágeno
 - ✓ Alimentos con licopeno, es un potente antioxidante que además contribuye a la secreción del colágeno

- **Otros nutrientes que ayudan a mejorar la calidad de la piel:**
 - ◆ Vitamina A, que ayuda a la renovación de la piel y mucosas
 - ◆ Vitaminas del grupo B que participan en procesos de renovación celular
 - ◆ Vitamina K que interfiere en procesos de coagulación

¿Qué alimentos ayudan a la recuperación de tejidos?

- Carnes magras: *Pollo, pavo, ternera blanca y cerdo ibérico*
- Huevos
- Pescados azules y marisco
- Frutas: *kiwi, naranja, limón, pomelo, piña, melón, mango, frutos rojos (arándanos, moras, frambuesas), cerezas, melocotón, nectarinas, albaricoques, fresas y manzana*
- Verduras: *repollo, berza, col, escarola, coliflor, espinaca, berenjena, ajo, cebolla, tomate, pimientos verdes, zanahorias*
- Lácteos, preferiblemente desnatados
- Frutos secos: *nueces, piñones, avellanas, anacardos, castañas, pistachos, semillas de calabaza, almendras, semillas de girasol,*
- Legumbres: *Soja*
- Infusiones: *Té*
- Germen de trigo
- Semillas de lino

DEBILIDAD EN PELO Y UÑAS

Este no es un tema de consulta en concreto como puede pasar con los ejemplos anteriores pero si que es un tema subyacente que suele aparecer a lo largo de casi todos los tratamientos.

Al hacer una dieta se disminuye la ingesta de alimentos, si no se cuida el aporte de determinados nutrientes pueden observarse determinadas carencias que producen síntomas tan indeseables como un aumento en la caída del cabello o bien debilidad en las uñas.

Los nutrientes implicados en este problema son: proteínas, ácido fólico, selenio, zinc, hierro y Vitaminas B₆, B₁₂. C, E y K

¿Qué debemos hacer ante la aparición de este problema?

Vamos a potenciar el consumo de alimentos que los nutrientes implicados en este problema.

NUTRIENTE	FUENTES
Ácido Fólico	Verduras de hoja verde, carne de buey magra, trigo, huevo, pescado, judías, lentejas, espárragos, brócoli, col y levadura
Hierro	Hígado, carne, yema de huevo, legumbres, cereales, verduras de color verde oscuro, gambas, ostras y otros moluscos bivalvos
Selenio	Cereales, cebolla, carne y leche. También hay en las verduras aunque dependiendo
Zinc	Marisco, arenques, hígado, legumbres, leche y salvado de trigo
Vitamina B ₆	Carne de cerdo, salvado y germen de trigo, leche, yema de huevo, harina de avena y legumbres
Vitamina B ₁₂	Hígado, riñón, leche y productos lácteos y huevos
Vitamina C	Cítricos, tomate, melón, pimientos, verduras de hoja verde, repollo, fresas, piña, patata y kiwi
Vitamina E	Germen de trigo, aceites vegetales, verduras de hoja verde, nata de la leche, yema de huevo y frutos secos
Vitamina K	Hígado, aceite de soja, verduras de hoja verde, salvado de trigo

¿Qué alimentos debemos consumir más?

- Alimentos con proteínas: En general, los alimentos de origen animal son los alimentos con las proteínas de mayor calidad, pero dentro de estos vamos a elegir los que tienen menos grasa
 - ◆ Carnes: Pollo, pavo, ternera blanca y cerdo ibérico
 - ◆ Huevo
 - ◆ Pescados blancos, azules y mariscos
- Verduras: Todas
- Frutas: Aguacate, cítricos, melón, fresas, piña, kii
- Lácteos, preferiblemente desnatados
- Frutos secos: Se podría tomar cualquiera pero con control puesto que tienen bastante grasa
- Legumbres: Todas
- Cereales: Copos de cereales preferiblemente integrales. Avena
- Infusiones: Té
- Germen y salvado de trigo
- Levadura de cerveza

Para cualquier duda que tengan pueden contactar conmigo en esta dirección de e-mail

mcralconada@gmail.com