

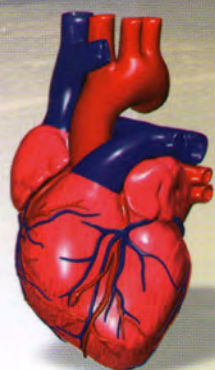
DR. TIM ARNOTT

Mejore su salud

24 Maneras
Realistas



Estas son las 24 maneras realistas de mejorar nuestra salud



	PÁGINA
1. Ejercicio: ¿Cuánto? ¿Cómo?	8
2. El descanso y la buena vida	12
3. A tomar el sol con cuidado	16
4. Agua: ¿Para qué?, ¿cuánta?, ¿cómo?	20
5. Comer como en el Paraíso	24
6. Lo vegetal, ¿es lo más sano?	30
7. Los carbohidratos, ¿hay que evitarlos?	34
8. Pero... ¿hay grasas buenas?	38
9. ¿Vale la pena comer pan integral?	42
10. La linaza, ¿es tan buena como dicen?	46
11. El chocolate, ¿dulce o amargo?	50
12. Café y azúcar, ¿sí o no?	54
13. Y la vitamina B ₁₂ , ¿qué?	58





	PÁGINA
14. La vitamina D, ¿de dónde?	62
15. ¿Vale la pena ser vegetariano?	66
16. La presión, cómo controlarla	70
17. El cáncer, ¿de veras se puede prevenir?	74
18. Estupendo para la salud mental	80
19. Para tener un corazón sano	84
20. Conozca la insulina	88
21. No olvide su próstata, caballero	92
22. El alcohol, ¿será todo eso que dicen?	96
23. Tabaco sí, tabaco no... ..	102
24. Un estilo para llevarnos a la otra vida	106
Referencias bibliográficas	111





Ejercicio: ¿Cuánto? ¿Cómo?

El entrenamiento por intervalos es un método que alterna el ejercicio intenso con breves descansos.



El entrenamiento por intervalos es un método que incorpora el ejercicio intenso con breves descansos.

Para implementarlo adecuadamente identifique la frecuencia cardíaca, latidos por minuto, que le corresponde a usted, tomando en cuenta su edad y otros factores.

Recuerde: si le falta el aire durante el ejercicio de manera que no pueda hablar con alguien cerca de usted, ¡se está excediendo!

La frecuencia cardíaca máxima

Se denomina frecuencia cardíaca (FC) al número de veces por minuto que late el corazón.

Cuando se empiezan a realizar ejercicios físicos para aumentar la capacidad cardiovascular, o capacidad aeróbica, es necesario controlar la intensidad del ejercicio. Para ello se mide la FC (pulsaciones), que se puede tomar en la muñeca, en la arteria carótida del cuello, o en el pecho.

Se denomina FCM (frecuencia cardíaca máxima) al máximo de pulsaciones que podemos alcanzar sin riesgo, el cual varía con la edad, independientemente de la raza o sexo, ya sea en niños o adultos.

Para determinar la FCM, se le resta la edad a 220 (hombres) o 226 (mujeres). La cifra resultante representa el número de veces que el corazón debería latir por minuto a una frecuencia máxima. Para determinar el rango de la frecuencia cardíaca de esfuerzo (FCE) se multiplica la cifra obtenida por 0.6 y luego por 0.85. Para comenzar a quemar grasa se debe mantener esta frecuencia cardíaca de 30 a 45 minutos, al menos tres veces a la semana.

La fórmula para establecer la FCM es:

• Hombres: $FCM = 220 - \text{edad}$

• Mujeres: $FCM = 226 - \text{edad}$

Ejemplo: Graciela tiene 43 años ($226 - 43 = 201$). Si se ejercita a su máxima capacidad, llegaría a las 183 pulsaciones por minuto, límite que no se debe sobrepasar. Para mantenerse en los límites de la frecuencia cardíaca de esfuerzo debe mantener su pulso entre 110 y 156 latidos ($183 \times 0.6 = 109.8$; $201 \times 0.85 = 155.55$).

http://es.wikipedia.org/wiki/frecuencia_card%C3%ADaca



2 El descanso y la buena vida

La insulina liberada por el páncreas se reduce en un 30% después de una privación de sueño y descanso.

Si usted sufre de diabetes, o desea minimizar el riesgo de desarrollar esta dolencia; si manifiesta resistencia a la insulina; o si sencillamente quiere mejorar su memoria, el descanso es su mejor amigo.



Diabéticos por no dormir



Cuando alguien se ve privado del sueño se pueden desencadenar en su organismo procesos endocrinos y metabólicos que inducen obesidad, diabetes y el síndrome metabólico. Esto es debido al aumento de resistencia a la metabolización de la insulina (RI) que provoca la falta de descanso.

«Hay experimentos que demuestran que en jóvenes a los que se les priva de sueño aumentaba la tolerancia a la glucosa, se reducía el uso de la glucosa no dependiente de la insulina y se tendía al aumento de la RI». Así lo explica Antonio Vela, profesor del Departamento de Psiquiatría y director del Laboratorio de Sueño Humano y Cronobiología Aplicada de la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de Madrid, España. Dicho Departamento organizó, en colaboración con la Facultad de Medicina de la Universidad Estatal de Pensilvania, en Hershey, Estados Unidos, el III Simposio Internacional sobre Avances en Estrés y Sueño Humano, que se dedicó íntegramente a la relación entre el sueño, las hormonas, la nutrición y los procesos metabólicos.

«La privación del sueño también afecta al metabolismo de las hormonas del apetito al hacer que aumenten los niveles de grelina, que produce sensación de hambre, y a la vez disminuyen los de la leptina, que induce a la saciedad. Este es el mecanismo biológico que explica por qué cuando no se duerme aumenta el deseo por los alimentos hipercalóricos y ricos en carbohidratos», explicó el profesor Vela.

<http://diabetesstop.wordpress.com/tag/funcionamiento/>





3 A tomar el sol con cuidado

La luz solar incrementa el nivel de serotonina en el cerebro.



El nivel de serotonina en la sangre está directamente relacionado con la intensidad de la luz solar a la que estamos expuestos.

La serotonina influye en el estado de ánimo y en la buena disposición individual...

Es preferible exponerse a la luz solar en horas de la mañana, o por la tarde. En caso necesario hay que utilizar un protector solar, lentes oscuros y ropa apropiada que proteja nuestra piel.

El sol, las manías y la depresión

Diversos estudios y observaciones clínicas han puesto de manifiesto que la **disminución de la luz solar** provoca las llamadas **depresiones estacionales**, que afectan a millones de personas en todo el mundo, y que suelen desaparecer espontáneamente con la llegada de la primavera. Por el contrario, durante los **meses cálidos**, en las regiones cercanas a los polos aumentan los casos de personas que se vuelven **hipomaniacos o maníacos**, es decir, alegres y ansiosos en exceso.

Esto no quiere decir que los habitantes de las zonas tropicales y ecuatoriales sean inmunes a la depresión, pero sí es cierto que la incidencia de esta enfermedad es menor. Las estadísticas por ejemplo ponen de manifiesto que en Brasil —país eminentemente tropical— la incidencia de la depresión y otros trastornos psicológicos es menor que, por ejemplo en Argentina o España. La explicación es que los brasileños son por lo general gente mucho más alegre, optimista y sociable; lo cual en buena parte se atribuye al aumento de la **serotonina** estimulado por el sol (ver páginas 82-83).

Por eso los médicos nos recomiendan que **aprovechemos al máximo los días soleados** para exponer nuestra piel a la luz solar, **sin descuidar las precauciones** que evitan la aparición de problemas de la piel y de los ojos.

http://ituvida.aol.com/salud/saludmental/canvas/_a_toma-el-sol-para-mejorar-tu-humor-parle



4 Agua: ¿Para qué?, ¿cuánta?, ¿cómo?

Beba suficiente agua para proteger su corazón.



El agua no solo es efectiva para solucionar un sencillo problema de falta de irrigación ocular, también es una poderosa medicina para un serio padecimiento: las enfermedades de las arterias coronarias.

El agua nos da la vida



El cuerpo humano está compuesto por un 65% a un 70% de agua. El agua es un **constituyente indispensable** de nuestros tejidos corporales, y resulta **esencial** en todos los procesos fisiológicos de la **digestión y absorción y eliminación** de desechos metabólicos no digeribles, así como para el buen funcionamiento del **aparato circulatorio**. El agua es el **medio de transporte** de los nutrientes y de todas las sustancias corporales, y tiene acción directa en la conservación de la temperatura corporal.

Por eso podemos vivir sin comer varias semanas pero no sobreviviríamos sin beber.

Una pérdida del 10% del agua corporal origina alteraciones graves, y una disminución del 20% puede provocar la muerte.

Puesto que el organismo humano no posee un mecanismo de almacenamiento hídrico, el agua que perdemos constantemente debe ser reemplazada por medio de un aporte exterior.

Por eso el viejo principio de que **«para estar sano, lo primero es mucha agua por fuera y mucha agua por dentro»**, hoy ha sido avalado plenamente por la ciencia.

Cada día hemos de ingerir de 1.5 litros a 2 litros de agua, sin olvidar que una cantidad equivalente nos la aportan los alimentos, que en su estado natural contienen una buena cantidad de agua. Por ejemplo, las **frutas, verduras y hortalizas** contienen como promedio un **80% de agua**.

<http://www.dietas.com/enciclopedia/agua.asp>





5 Comer como en el Paraíso

Los seres humanos requerían una alimentación que mantuviera sus cuerpos en un estado óptimo.



Nuestro Creador desea que antes del regreso de su Hijo, su pueblo haya desarrollado un carácter como el suyo mediante una alimentación basada en vegetales.

Si nos apartamos del plan divino nos privaremos del plan preparado por Dios para ayudar en el desarrollo del carácter.

Comer para vivir... ¡más y mejor!

Durante más de un siglo y cuarto los adventistas del séptimo día han practicado un estilo de vida que incluye una alimentación predominantemente vegetal, basándose en su creencia bíblica en la naturaleza integral del ser humano. Todo lo que se beba o coma debe honrar y glorificar a Dios y preservar la salud del cuerpo, la mente y el espíritu.



La alimentación **ovolactovegetariana** incluye un consumo abundante de pan, cereales y pastas integrales, así como de frutas y verduras y hortalizas frescas; el uso moderado de legumbres, oleaginosas, semillas y productos lácteos bajos en grasa, tales como leche [es preferible la de soja enriquecida], yogur y quesos [es más saludable el tofu o «queso de soja»]. Las yemas de huevo deben usarse muy poco.

En cualquier caso lo mejor es evitar alimentos que contengan grasa altamente saturada y colesterol, tales como carne de res, cordero, puerco, pollo, pescado y mariscos. El café, té y bebidas alcohólicas proveen muy pocos nutrientes y pueden interferir con la absorción de nutrientes esenciales, aparte de los perjuicios de la cafeína y el alcohol.

Desde 1945 se han publicado más de 250 artículos en revistas científicas sobre el estilo de vida y la salud de los adventistas. En la década de los años sesenta del siglo pasado, la Universidad de Loma Linda, en California, en colaboración con el Instituto Nacional del Cáncer de los Estados Unidos, comenzó a estudiar la salud de los adventistas.

Más tarde, en las décadas de los años setenta y ochenta, se reunieron los datos obtenidos en dichos estudios y fueron analizados por los Institutos Nacionales de Salud norteamericanos.

Los adventistas en general tienen un **50% menos de riesgo** de contraer enfermedades del corazón, ciertos tipos de **cáncer**, **apoplejía** y **diabetes**.

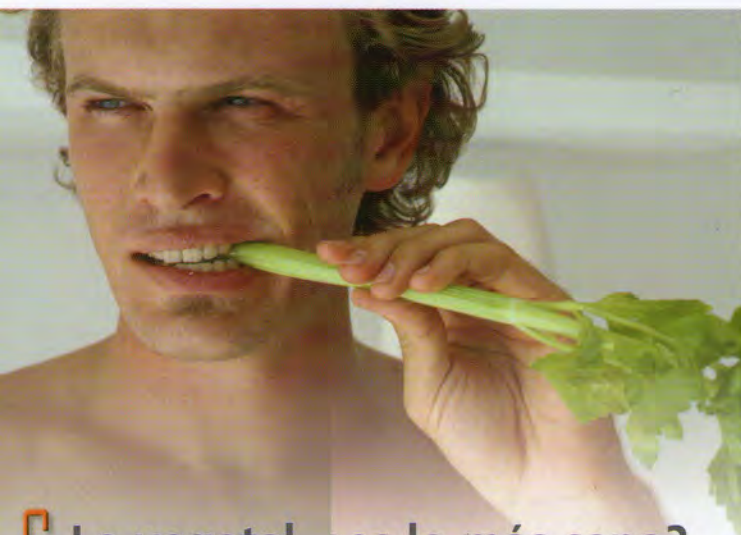
Estudios científicos recientes sugieren que los varones de cuarenta años de edad que siguen una dieta vegetariana pueden esperar **vivir ocho años más**, y las mujeres, **siete más**, y además con **mejor calidad de vida**, que la población en general.

Además se ha visto que los hombres **adventistas** que practican una **alimentación vegetariana** viven **al menos tres años más** que los hombres adventistas que consumen carne.

Los investigadores creen que este lapso de vida añadido y la calidad de la salud, se debe particularmente al consumo de granos integrales, frutas y verduras, así como a la abstención de carne, alcohol, café y tabaco.

La evidencia actual demuestra que **cuanto más fielmente se practique una alimentación ovolactovegetariana, más disminuye el riesgo de contraer serias enfermedades**.

<http://www.andrews.edu/NLFS/dietvegetariana.html>



6 Lo vegetal, ¿es lo más sano?

Numerosas investigaciones científicas demuestran la acción protectora de las verduras, frutas y hortalizas.



Al valorar los positivos beneficios de las frutas y verduras, usted entenderá mejor la verdad de estas palabras:

«Mi Dios, les proveerá de todo lo que necesiten, conforme a las gloriosas riquezas que tiene en Cristo Jesús» (Filipenses 4: 19).

Con vegetales todo funciona mejor



Las personas cuya alimentación se basa principalmente en frutas y verduras y hortalizas, tienen menos riesgos de sufrir algunas enfermedades crónicas ya que los vegetales proporcionan nutrientes y elementos fitoquímicos protectores esenciales para la salud y el funcionamiento del organismo humano.

- Cuando nos alimentamos a base de frutas, verduras y hortalizas como parte un estilo de vida saludable integral estamos **reduciendo los riesgos de accidentes cerebrovasculares** y de otras enfermedades del **corazón** y del **sistema circulatorio**.
- Esta alimentación, así como la práctica de hábitos saludables, puede **reducir el riesgo** de sufrir de **diabetes** tipo 2.
- Una alimentación rica en frutas y verduras y hortalizas nos **protege** contra algunos tipos de **cáncer**, como el de la boca, del estómago y el de colon o rectal.
- Un alimentación rica en alimentos que contienen **fibra**, como las frutas, las verduras y las hortalizas y los cereales integrales, puede **reducir el riesgo** de enfermedades de las arterias **coronarias**.

El adagio de que «una manzana al día aleja al médico de la familia», hoy no solo cuenta con el aval de la vieja sabiduría popular, sino también con el apoyo de la más moderna investigación científica.



http://www.mypyramid.gov/pyramid/sp-fruits_why.html



7 Los carbohidratos, ¿hay que evitarlos?

En el plan original del Creador los carbohidratos representaban alrededor de un 60% de la dieta humana.



La combustión de carbohidratos maximiza la resistencia física. Los carbohidratos son asimismo adicionados a otros vitales nutrientes protectores: **flavonoides, fitoquímicos y antioxidantes.**

El combustible preferido por el cerebro es la glucosa, ¡que se obtiene fundamentalmente de los carbohidratos!



8 Pero... ¿hay grasas buenas?

Evite los alimentos procesados que contienen aceite vegetal parcialmente hidrogenado.



Las **oleaginosas** forman parte del régimen alimentario **original** ideado por el Creador. Recientemente se **confirma la sabiduría** de incluir estos alimentos ricos en nutrientes en nuestra alimentación.

Las semillas y los frutos secos oleaginosos son ricos en vitaminas y grasa no saturada.

Cuidado con las dietas bajas en carbohidratos

Las dietas **muy bajas** en carbohidratos y **altas** en grasas puede causar estreñimiento, diarrea, dolor de cabeza, mal aliento y cetosis; o sea, un aumento de los niveles de cetonas en nuestro cuerpo.

Las **cetonas** son un producto del metabolismo de las grasas que indica que nuestro cuerpo esta quemando grasa en vez de azúcares para obtener energía.

Al eliminar los carbohidratos por lo general se estimula el consumo de **carnes y grasas saturadas**, por lo tanto aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas, niveles de colesterol elevados, obesidad y algunos tipos de cáncer.

Por otro lado, si consumimos demasiadas **proteínas** podemos provocar un gran daño al hígado y a los riñones, y el riesgo es aún mayor para los diabéticos. Hoy, además, se ha demostrado que un **consumo excesivo** de proteínas favorece la aparición de la **osteoporosis**.

Cuando reducimos el consumo de carbohidratos nuestro cuerpo se **deshidrata** y se reduce el almacenamiento de proteínas, por lo que cualquier pérdida de peso es debido a una pérdida de músculo y agua.

Es necesario consumir diariamente una cantidad suficiente de carbohidratos, ya que aportan la necesaria energía que podrá ser utilizada por el corazón y el cerebro y por todo nuestro organismo.

Sin embargo hay que evitar el consumo de harinas y azúcares refinados, especialmente los contenidos en productos de pastelería, golosinas y todo tipo de refrescos.

Además la **fibra** insoluble, que se encuentra en el salvado, cereales enteros, semillas, y la piel de frutas y verduras, puede ayudar a incrementar la sensación de saciedad y a combatir el estreñimiento.

<http://www.univision.com/content/content.jhtml?cid=1060386>



La enfermedad de las vacas locas

Una nueva variante de la enfermedad de Creutzfeldt-Jakob (ECJ) es una forma infecciosa que se relaciona con la **enfermedad de las vacas locas** (encefalitis espongiforme bovina). Se cree que el agente responsable de la enfermedad de las vacas locas es el mismo agente responsable de la ECJ en humanos. Este tipo de **infección** se descubrió por primera vez en 1996 en el Reino Unido. La nueva variante de la enfermedad de Creutzfeldt-Jakob representa menos del uno por ciento de los casos y tiende a afectar a personas jóvenes. Esta nueva variante puede resultar de la exposición o el consumo de productos animales contaminados.

Asimismo se han presentado algunos casos de la nueva variante de la Enfermedad de Creutzfeldt-Jakob en adolescentes que han recibido **hormonas de crecimiento** derivadas de las glándulas pituitarias de cadáveres. Los **priones** causantes de esta enfermedad no pueden ser destruidos mediante las técnicas de desinfección ordinarias que se utilizan para evitar la transmisión de virus y bacterias. Como resultado, la hormona se contamina. En la actualidad la hormona del crecimiento está siendo elaborada **sintéticamente**, de tal manera que esta fuente de contagio ya no es un problema.

La enfermedad de las vacas locas es una forma infecciosa que se relaciona con la enfermedad de las vacas locas (encefalitis espongiforme bovina). Se cree que el agente responsable de la enfermedad de las vacas locas es el mismo agente responsable de la ECJ en humanos. Este tipo de infección se descubrió por primera vez en 1996 en el Reino Unido. La nueva variante de la enfermedad de Creutzfeldt-Jakob representa menos del uno por ciento de los casos y tiende a afectar a personas jóvenes. Esta nueva variante puede resultar de la exposición o el consumo de productos animales contaminados.

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000788.htm#Causas>, %20incidencia %20y %20factores %20de %20riesgo





9 ¿Vale la pena comer pan integral?

Una buena salud está relacionada en gran medida con el consumo de cereales integrales.



A mayor consumo de cereales integrales, menor será el riesgo de padecer diabetes, enfermedades cardíacas y derrames cerebrales.

Consumir cereales integrales también le ayudará a maximizar su ingestión de fibra, algo que puede contribuir a disminuir el riesgo de sufrir cáncer de colon.

Protección contra el asma, la artritis, la colitis...



Según se desprende de los últimos estudios científicos el consumo de cereales integrales está relacionado con un **menor riesgo** de enfermedades inflamatorias como la artritis o el asma.

Los investigadores, al estudiar unas 42,000 mujeres posmenopáusicas, encontraron que las que habían consumido mayor cantidad de cereales integrales, fueron un tercio menos propensas a morir a causa de un trastorno inflamatorio durante los quince años que duró el estudio.

Las enfermedades inflamatorias incluyen toda afección que provoque una inflamación crónica de un tejido corporal. La inflamación favorecería la aparición de una gran cantidad de dolencias, como la **enfermedad cardíaca**, la **diabetes**, los **trastornos musculoesqueléticos** (como la artritis reumatoide), las **enfermedades respiratorias** (como el asma) y las **enfermedades digestivas** (como la colitis).

Varios estudios relacionaron los cereales integrales ricos en fibra con un **menor riesgo** de enfermedades cardíacas y diabetes. Los nuevos resultados sugieren ahora que también protegerían de otras enfermedades inflamatorias, afirman los autores en el *American Journal of Clinical Nutrition*.

«Los efectos sobre la salud observados superan a la enfermedad cardiovascular y la diabetes», dijo a *Reuters Health* el autor del estudio, el Dr. David R. Jacobs Jr., de la Universidad de Minnesota.

http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/news/fullstory_51091.html



10 La linaza, ¿es tan buena como dicen?

Consuma diariamente dos cucharadas de semillas de lino molidas.



La riqueza de las semillas de lino (linaza) se concentra en sus propiedades antioxidantes, protectoras del corazón, antitrombogénicas, reguladoras de los niveles de colesterol y anticancerígenas (tumores de mama, colon y próstata).

Pan de harina integral con semillas de lino UN BUEN PAN NUESTRO DE CADA DÍA

El pan integral es un alimento natural, **rico en carbohidratos, proteínas, vitaminas, minerales, grasas vegetales, hierro y fibra**, que favorecen el buen funcionamiento del organismo y de la mente. No en vano el pan es el símbolo por excelencia de la alimentación. En el *Padrenuestro* los cristianos piden «**el pan nuestro de cada día**». El pan figura en la base de todas las pirámides nutricionales como alimento recomendado para mantener la buena salud. Al agregarle semillas de lino, aumentan sus propiedades benéficas para el tránsito intestinal, por su contenido de **ácidos grasos omega 3** (ácido alfa-linolénico) ayuda a disminuir el colesterol.

INGREDIENTES

- 3 tazas de harina integral fina
- una taza de harina de trigo
- 1/2 taza de semillas de lino
- 2 cucharadas de aceite de soja
- 10 g de levadura
- una cucharada de sal
- 2 tazas de agua



Se disuelve la levadura en una taza de agua tibia, y se le agrega el aceite y la sal. Se vierte en una fuente la harina agregándole el agua, el aceite y la levadura. Hacer una masa homogénea amasando con las manos o con una cuchara de madera. Hay que dejar que la masa repose en un lugar cálido tapándola durante unos 30 minutos. Se amasa de nuevo agregando las semillas de lino. Dejar reposar la masa 30 minutos más. Amasar nuevamente dándole forma al pan y haciendo algunas aberturas con un cuchillo. Hornear a fuego medio de 30 a 45 minutos. Finalmente se deja enfriar sobre una rejilla.



http://www.hatha-yoga.com.ar/alimentacion/alimentacion_pan.htm



1 El chocolate, ¿dulce o amargo?

Un estudio señala que una barra de chocolate aumenta considerablemente la pérdida de calcio en la orina.



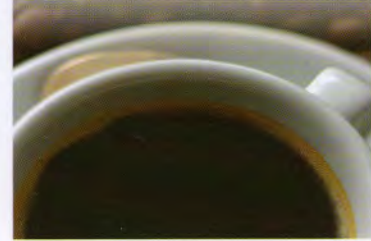
El chocolate es amargo en más de un sentido. Las comidas escogidas por el Creador no necesitan que se les agreguen grandes cantidades de azúcar para que resulten agradables al paladar.



2 Café y azúcar, ¿sí o no?

Según algunos estudios la cafeína contribuye a generar multitud de problemas de salud.

La cafeína obliga a liberar más insulina, pero también empeora la resistencia a la misma, dejando en un nivel elevado el azúcar en la sangre.



Mucho mejor que el chocolate

La harina de algarroba, llamada **carob**, es un producto mucho más saludable que el chocolate. No contiene sustancias tóxicas o contaminantes. No requiere fermentación para desarrollar su sabor como el chocolate. De ahí que desde el punto de vista nutricional resulte superior en todos los sentidos al chocolate.

La harina de algarroba es una **rica fuente natural** de tiamina (vitamina B₁), riboflavina (vitamina B₂), niacina, provitamina A y calcio. La algarroba nos proporciona además potasio, fósforo, magnesio, silicio y hierro. Es **rica en azúcares naturales** a la vez que presenta un **bajo contenido** de almidón y grasa (2%, el chocolate: 52%). Contiene **pectina**, un buen regulador de la digestión, y resulta muy sabrosa y agradable en bebidas frías o calientes, así como en diversos platos. Tres cucharaditas de harina de algarroba y dos cucharaditas de agua equivalen a una tableta de chocolate. También es buena para los bebés y los **niños** porque les proporciona **calcio y fósforo**.

Para quienes deseen evitar o restringir el consumo de azúcar, cafeína y grasas saturadas, la algarroba es la **alternativa saludable** al chocolate, ya que se parece al cacao por su color, aroma y sabor.

Así que libérese de una vez por todas de esos prejuicios que dicen que las algarrobas solo son para el ganado, y disfrute de un producto que es a la vez **sano, nutritivo y muy grato al paladar**.



<http://www.misaludi.com/chocolate.html>

A favor y en contra del café a través de la historia



Al principio la ortodoxia islámica proscribió el café. Más tarde, sin embargo, entre los musulmanes llegó a considerarse el café como una bebida providencial para poder mantenerse bien despierto al orar.

En algunos países protestantes, como Alemania, Austria y Suiza, el café encontró una fuerte oposición, y llegó a maltarse a quienes lo vendía o lo consumían. Ahora bien, donde la oposición al café alcanzó su máxima expresión fue en la Rusia imperial, donde al principio se castigaba la tenencia de café con la tortura y la pérdida de las dos orejas. Curiosamente, ante semejante represión centenares de rusos reaccionaron optando por la intoxicación cafeínica como manifestación de rebeldía e incluso de acción subversiva.

No obstante, con el transcurso del tiempo todas esas prohibiciones fueron siendo derogadas en toda Europa. Y así, en la segunda mitad del siglo XVII el café pasó a convertirse en las grandes ciudades en una bebida de intelectuales y artistas que la empezaron a consumir en lo que podríamos considerar las primeras cafeterías del mundo.

En 1670 se inauguró en Francia la primera «cafetería». Cinco años después uno de sus empleados creó su propio negocio, el Café Procope, que se convertiría en escenario histórico de la era de la Ilustración. Según documenta Brau en su *Historia de las drogas*: «La idea de la Enciclopedia nace en el Café Procope, de una conversación entre D'Alembert y Diderot, reunidos en torno a una taza de café, lo que tendería a probar que, aun siendo veneno, aclaraba la mente».

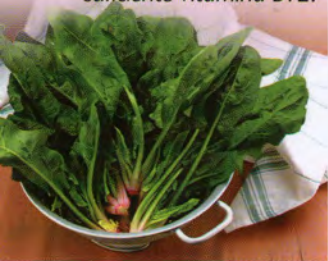
<http://www.mindsurf.net/drogas/cafeina.htm>





13 Y la vitamina B₁₂, ¿qué?

Al adoptar una dieta vegetariana, es importante verificar que se ingiere suficiente vitamina B₁₂.



A medida que haga la transición hacia un plan alimentario basado en vegetales, tome la cantidad recomendada de vitamina B₁₂, pero no la tome incorporada a un complejo multivitamínico, ya que los minerales que suelen incluir esos complejos tienden a neutralizar la vitamina B₁₂.

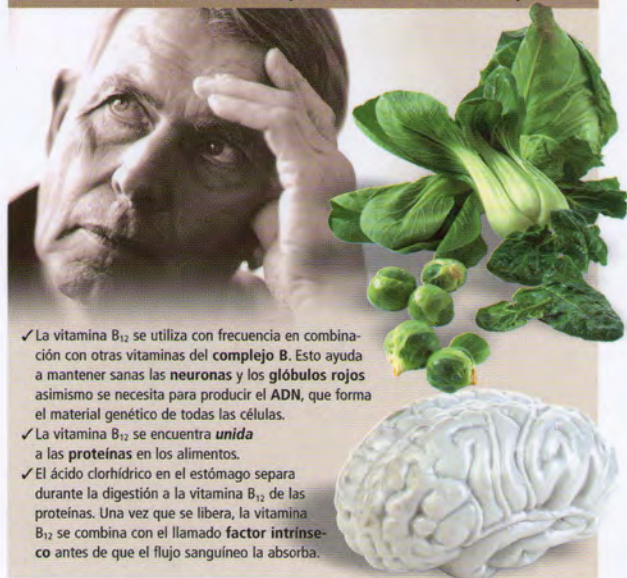
La vitamina B₆ (piridoxina)

- Cumple un papel fundamental en la **metabolización** de los **carbohidratos**, las **proteínas** y las **grasas**, así como en la **formación** de **glóbulos rojos**, **células sanguíneas** y **hormonas**.
- Al intervenir en la **síntesis** de los **aminoácidos** participa de la producción de **anticuerpos**.
- **Favorece** al mantenimiento del **equilibrio del sodio** y el **potasio** en el organismo.

<http://www.zonadiet.com/nutricion/vit-b6.htm>



La vitamina B₁₂ (cianocobalamina)



- ✓ La vitamina B₁₂ se utiliza con frecuencia en combinación con otras vitaminas del **complejo B**. Esto ayuda a mantener sanas las **neuronas** y los **glóbulos rojos** asimismo se necesita para producir el **ADN**, que forma el material genético de todas las células.
- ✓ La vitamina B₁₂ se encuentra **unida** a las **proteínas** en los alimentos.
- ✓ El ácido clorhídrico en el estómago separa durante la digestión a la vitamina B₁₂ de las proteínas. Una vez que se libera, la vitamina B₁₂ se combina con el llamado **factor intrínseco** antes de que el flujo sanguíneo la absorba.



14 La vitamina D, ¿de dónde?

La vitamina D ayuda a reducir el riesgo de sufrir osteoporosis.

La vitamina D regula el sistema inmunológico, pues ayuda a prevenir la disfunción del mismo, propia de enfermedades autoinmunes como la diabetes tipo 1 y el lupus sistémico.

La D, una vitamina muy importante



- La vitamina D pertenece al grupo de las **vitaminas liposolubles** (solubles en lípidos o grasas). Se encuentra en distintos alimentos en forma de **precusores** y también puede ser **producida por nuestro organismo** luego de la exposición a los **rayos ultravioletas (UV)** solares.
- Los **precusores** son sustancias que al ser **metabolizadas por el organismo se convierten en vitaminas**. En nuestros alimentos encontramos distintos precusores de **origen animal** y de **origen vegetal** como el **ergosterol**. Tanto si son de origen animal o vegetal, los precusores de la vitamina D precisan de la radiación solar para convertirse en vitamina D asimilable por nuestro organismo.
- La **luz solar** es una **fuerza fundamental** de vitamina D dado que los rayos UV dan inicio a la síntesis de esta vitamina en la piel.
- Ante el estímulo de la luz solar, por ejemplo el 7-dihidrocolesterol, de origen animal, se convertirá en colecalfierol (provitamina D₃) y el ergosterol en ergosterol (provitamina D₂). Ambos necesitan aún otra transformación para convertirse en las formas activas de la vitamina D. Esta transformación se da en dos pasos, primero en el **hígado** y después en los **riñones**.

- La síntesis de la vitamina D depende de la **pigmentación** de la piel y del grado de exposición al sol. La piel oscura (debido a una mayor pigmentación) restringe el paso de los rayos ultravioletas y así sintetiza menos vitamina D.

La vitamina D se deposita en el **hígado**, el **cerebro**, la **piel** y mayormente en los **huesos**.

Al ser una **vitamina estable**, no se destruye durante la cocción y puede ser conservada durante un largo periodo.

<http://www.zonadiet.com/nutricion/vit-d.htm>



15 ¿Vale la pena ser vegetariano?

Los animales se enferman cada vez más, y así se contaminan sus derivados alimentarios.



Adoptar un régimen alimentario basado en vegetales minimiza la exposición a los agentes antes mencionados e incluso podría salvar su vida.

Recuerde, la enfermedad de Creutzfeldt- Jakob, la forma humana de la enfermedad de las vacas locas, siempre es fatal, y no existe tratamiento alguno para ella.



16 La presión, cómo controlarla

La presión sanguínea ideal está por debajo de 120/80.

Escoger alimentos de la fórmula original del Creador compuesta por frutas, cereales integrales, legumbres, verduras, oleaginosas y semillas, siempre da como resultado una presión arterial más baja.



Los animales nos transmiten enfermedades



Desde tiempos remotos la humanidad ha sufrido diversas enfermedades de transmisión animal.

La rabia, el ántrax, e incluso las plagas de Egipto que se describen en el libro del Éxodo, podrían haber estado relacionados de una epidemia de fiebre viral de origen animal en el Valle del Rift, según señala el experto en sanidad animal, Dr. François le Gall. Por otra parte parece fuera de duda que, además de la temible enfermedad de las vacas locas, la sífilis y el sida fueron asimismo enfermedades que pasaron de los animales al hombre.

Hoy, mientras las autoridades sanitarias vigilan de cerca los casos de la gripe e aviar en los seres humanos para detectar cualquier señal de una epidemia inminente, el Dr. Le Gall y otros sostienen que la humanidad resulta cada vez más vulnerable a un creciente número de zoonosis (enfermedades de origen animal).

«El mundo ha entrado a una nueva era de enfermedades emergentes y reemergentes que pueden transmitirse de los animales a las personas —comenta el Dr. Le Gall—. Cada vez más, estas enfermedades son una amenaza para la salud pública y casi cada año la población del mundo está en riesgo de contagiarse con otra enfermedad de origen animal».

<http://web.worldbank.org/WEB/EXT/EXTERNAL/BANCOMUNIAL/NEWS/SPANISH/>



La presión sanguínea

Es una medición de la fuerza que se aplica sobre las paredes de las arterias a medida que el corazón bombea sangre a través del cuerpo. La presión está determinada por la fuerza y el volumen de la sangre bombeada, así como por el tamaño y la flexibilidad de las arterias.

La presión sanguínea **cambia continuamente** dependiendo de la actividad, la temperatura, la alimentación, el estado emocional, la postura, el estado físico y los medicamentos que se administran.

Para **medir** la presión sanguínea, el sujeto generalmente se sienta con un brazo apoyado sobre una mesa y un poco doblado de manera que esté al mismo nivel del corazón. La parte superior del brazo necesita estar descubierta con las mangas de la camisa cómodamente enrolladas.

La presión sanguínea se mide en milímetros de mercurio (mm Hg) y usualmente se dan en dos números: por ejemplo, 110 sobre 70 (escrito como 110/70 u 11/7).

✓ La **cifra superior** indica la **presión sanguínea sistólica** y representa la presión máxima ejercida cuando el corazón se contrae.

✓ La **cifra inferior** nos da la **presión sanguínea diastólica** y representa la presión en las arterias cuando el corazón se encuentra en reposo.



Para obtener la medición de la presión sanguínea, se coloca la manga del esfigmomanómetro bien ceñida alrededor de la parte superior del brazo, colocándola de tal manera que el borde inferior de quede a 2.5 cm (una pulgada) por encima del pliegue del codo. Se localiza la arteria mayor en el interior del codo palpando el pulso y se coloca la cabeza del estetoscopio sobre esta arteria, debajo de la manga inflable. La colocación correcta del estetoscopio es importante para obtener un registro exacto.

Se cierra la válvula en la pera de caucho infladora y luego se comprime rápidamente para inflar la manga hasta que el medidor o columna de mercurio marque 30 mm Hg por encima de la presión sistólica normal. Si se desconoce la presión sistólica usual, se debe inflar hasta 210 mm Hg.

Luego se abre la válvula lentamente, dejando que la presión disminuya en forma gradual (2 a 3 mm Hg por segundo). A medida que la presión disminuye, se registra el nivel en el medidor o tubo de mercurio en el cual se escucha el **primer pulso** que corresponde a la presión sistólica.

A medida que el aire continúa saliendo, los sonidos desaparecen, se registra el punto en el cual el **sonido desaparece**, lo cual corresponde a la presión diastólica (la cantidad más baja de presión en las arterias cuando el corazón está en reposo).

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/003398.htm>



17 El cáncer, ¿de veras se puede prevenir?

Dos tercios de todos los casos de cáncer son potencialmente prevenibles.

Una alimentación alta en verduras y baja en carne, junto con el ejercicio regular y la abstención del alcohol, puede disminuir el riesgo de padecer cáncer de colon en un 70%, o incluso más.

Reduzca al mínimo las posibilidades de padecer cáncer



Aunque no existe ninguna ningún método o sistema que pueda garantizar una total protección contra el cáncer, se pueden reducir efectivamente las posibilidades de padecerlo si se sigue un estilo de vida sano que incluya:

- ✓ No fumar.
- ✓ Alimentarse con **menos** grasa y comer **más** verduras y hortalizas, frutas y cereales integrales.
- ✓ Hacer ejercicio con **regularidad** y mantener un peso **adecuado**.

- ✓ Evitar los rayos dañinos del sol, usando un protector solar y ropa que proteja la piel.
- ✓ Consultar a su **médico** sobre los posibles beneficios de medicamentos que se ha comprobado reducen el riesgo de que se presenten algunos tipos de cáncer.

Aunque pueden evitarse muchos factores de riesgo, otros, como las tendencias heredadas, no se pueden evitar. Sin embargo, no todas las personas que heredan algún factor de riesgo padecerán la enfermedad. Lo cierto es que la mayoría no la llegan a padecer. Las personas que tienen una mayor probabilidad de verse afectadas por el cáncer deben ayudar a protegerse evitando los factores de riesgo siempre que sea posible y sometiéndose a exámenes médicos con regularidad para que, si se presenta el cáncer, se pueda detectar y tratar a tiempo.



<http://www.cancer.gov/cancertopics/factsheet/Types/general-spanish>



18 Estupendo para la salud mental

Aumentando la producción de serotonina aumentará nuestro bienestar y nuestro equilibrio psicológico.

El incremento de la serotonina en el cerebro ayuda a mejorar el estado de ánimo y alivia la depresión.

La serotonina se forma a partir de un aminoácido, el triptófano. Una adecuada ingesta de triptófano ayudará a mejorar el estado de ánimo.



Funciones y efectos de la serotonina



La serotonina, al igual que otras sustancias catalogadas como neurotransmisores, está asociada con diversos estados de ánimo como el miedo, la angustia y la ansiedad. Se considera asimismo que tiene una importante relación con algunos hábitos compulsivos que aquejan a los humanos (ver página 19).

- ✓ Las investigaciones científicas han puesto de manifiesto que un **aumento** de serotonina en los circuitos nerviosos promueve una sensación de bienestar, relajación y mayor capacidad de concentración, lo cual suele determinar además un **acrecentamiento** de la autoestima.

- ✓ Por otra parte, la serotonina establece un equilibrio con otros conocidos **neurotransmisores** como la dopamina y la noradrenalina, que se sabe que están relacionados con el miedo, la angustia, ansiedad, violencia, bulimia y trastornos del sueño.

- ✓ La serotonina también es necesaria para elaborar la **melatonina**, una proteína que produce el cerebro mediante la glándula pineal y su función tiene que ver con la **regulación del sueño**. También la serotonina tiene relación con las **tendencias adictivas** (alcoholismo, toxicomanías, ludopatía).



<http://www.univision.com/content/content.html?cid=703180>



19 Para tener un corazón sano

La salud del corazón depende fundamentalmente de nuestro estilo de vida.



Cuando hablamos de luchar contra las enfermedades cardíacas, una alimentación saludable para el corazón y un nivel de colesterol total por debajo de 150 puede ser todo lo que usted necesite.



20 Conozca la insulina

Es necesario que conozcamos la realidad de la insulina, sus funciones y cómo controlar sus niveles.



Si desea tener una salud óptima, mantenga bajo su nivel de insulina. El exceso de peso incrementa el nivel de insulina.

La insulina puede estimular el crecimiento celular y promover el cáncer.

INFARTO DE MIOCARDIO CAUSAS, INCIDENCIA Y FACTORES DE RIESGO

Cuando el bajo flujo sanguíneo hace que el corazón sufra por la falta de oxígeno, el músculo cardíaco muere o resulta dañado en forma permanente. Los médicos llaman a esto **infarto de miocardio**.

La **mayoría** de los ataques cardíacos son provocados por un **coágulo** que bloquea una de las arterias coronarias, las cuales llevan sangre y oxígeno al corazón. Si el flujo sanguíneo se interrumpe, el corazón sufre por la falta de oxígeno y las células cardíacas mueren.

✓ Con mucha frecuencia, se forma un **coágulo** en una **arteria coronaria** que presenta un estrechamiento debido a la acumulación de una sustancia llamada **placa** a lo largo de las paredes arteriales.

✓ Algunas veces, la **placa se rompe** y desencadena la formación de un **coágulo**.

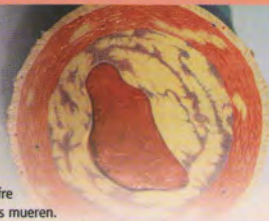
✓ En ciertos casos, el **estrés** súbito y abrumador **puede desencadenar un ataque cardíaco**.

Es difícil estimar con exactitud cuál es la incidencia exacta de los ataques cardíacos, ya que de 200,000 a 300,000 personas en los Estados Unidos mueren cada año antes de buscar asistencia médica. Se estima que alrededor de **un millón** de pacientes acuden al hospital cada año, debido a un ataque cardíaco, y aproximadamente **una de cada cinco muertes** se debe a esta afección.

Los factores de riesgo para el desarrollo de enfermedad coronaria y ataque cardíaco incluyen:

- Genes defectuosos (factores hereditarios)
- Sexo masculino
- Diabetes
- Envejecimiento
- Hipertensión arterial
- Fumar
- Niveles de colesterol malsanos, especialmente colesterol LDL («malo») alto y colesterol HDL («bueno») bajo
- Demasiada grasa en la dieta

Los niveles de **homocisteína** (un aminoácido), proteína C-reactiva y fibrinógeno por encima de lo normal también pueden incrementar el riesgo de sufrir un ataque cardíaco. La proteína C-reactiva y el **fibrinógeno** están asociados con la inflamación y este último también está relacionado con un elevado índice de coagulación de la sangre.



<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000195.htm>

La diabetes tipo 2

La diabetes tipo 2 es la diabetes **más común**. En la diabetes tipo 2, el organismo no produce suficiente insulina, o las células ignoran la insulina. La **insulina** es necesaria para que el organismo pueda utilizar el **azúcar**. El **azúcar** es el combustible esencial para las células del organismo y la insulina transporta el azúcar en la sangre hacia las células. Cuando la **glucosa** se acumula en la sangre en lugar de penetrar en las células, pueden presentarse dos problemas:

- ✓ De inmediato, las células pueden quedar privadas de energía.
- ✓ Con el paso del tiempo, los niveles altos de glucosa en la sangre pueden dañar los ojos, los riñones, los nervios y el corazón.

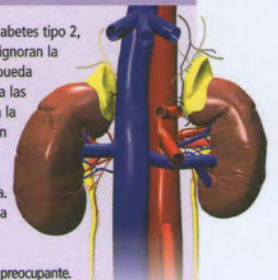
Descubrir que uno sufre de diabetes suele resultar muy preocupante.

Pero si este es su caso, no se desespere. La diabetes tipo 2

es una enfermedad seria, pero las personas con diabetes pueden llevar una **vida normal y feliz, y vivir por muchos años**.

Si bien las personas de todas las edades y razas pueden padecer diabetes, algunos grupos son más propensos a desarrollar diabetes tipo 2. En Norteamérica se ha observado que la diabetes tipo 2 se da con mayor frecuencia entre los afroamericanos, los latinoamericanos, los norteamericanos nativos y los estadounidenses de origen asiático de las islas Pacífico, así como entre los ancianos.

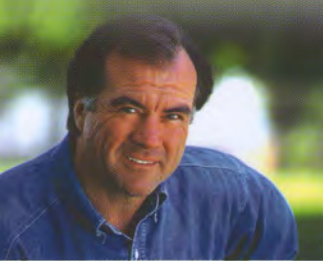
<http://www.diabetes.org/espain/todo-sobre-la-diabetes/diabetes-tipo-2.jsp>





21 No olvide su próstata, caballero

No cometa la imprudencia de descuidar su próstata.



Los varones adultos adventistas que bebían leche de soya más de una vez al día tenían un 70% menos de riesgo de padecer cáncer de próstata que los hombres que raramente o nunca consumían leche de soya.

CÁNCER DE PRÓSTATA

CAUSAS, INCIDENCIA Y FACTORES DE RIESGO



Se desconocen las causas del cáncer de próstata, aunque algunos estudios han puesto de manifiesto una relación entre una alimentación con **elevado consumo de grasa** y el incremento en los niveles de **testosterona**. Cuando los niveles de testosterona disminuyen, ya sea a causa de la extirpación quirúrgica de los testículos (castración, orquiectomía) o por medicamentos, el cáncer de próstata

puede mejorar lentamente. No existe una relación conocida con la hiperplasia prostática benigna (HPB), es decir el aumento de tamaño de la próstata que se produce con la edad.

El **cáncer de próstata** es la tercera causa más común de muerte por cáncer en varones de todas las edades y la causa más común de las muertes por cáncer en varones mayores de 75 años de edad. Este tipo de cáncer rara vez se encuentra en hombres menores de 40 años de edad. Entre los hombres que tienen el **riesgo más alto** de padecer esta enfermedad se encuentran los de raza negra mayores de 60 años, los granjeros, personas que trabajan en plantas de neumáticos, pintores y los expuestos al cadmio. Se ha observado que el **menor número de casos** se da entre los japoneses y entre quienes no consumen carne (vegetarianos).



<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000380.htm>



22 El alcohol, ¿será todo eso que dicen?

Las mujeres, y sobre todo los fetos, son especialmente vulnerables a los efectos tóxicos del alcohol.

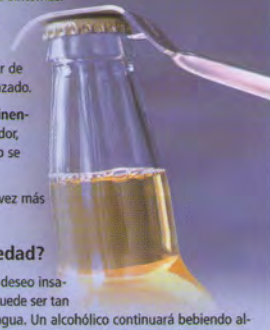


El alcohol puede provocar una lobotomía química frontal, dejando así a su víctima bajo el control de las pasiones, los impulsos y los deseos, sin posibilidad de ser controlada por la razón.

Qué es el alcoholismo

El alcoholismo, también conocido como **dependencia del alcohol**, es una enfermedad que incluye los siguientes síntomas:

1. **Deseo insaciable, una gran necesidad o deseo compulsivo**, de beber alcohol.
2. **Pérdida de control**: incapacidad de dejar de beber alcohol una vez que se haya comenzado.
3. **Dependencia física: síndrome de abstinencia**, con síntomas tales como náuseas, sudor, temblores y ansiedad, que ocurren cuando se deja de beber alcohol.
4. **Tolerancia**: necesidad de consumir cada vez más alcohol con el fin de sentirse eufórico.



¿Es el alcoholismo una enfermedad?

Sí, el alcoholismo es una enfermedad. El deseo insaciable que el alcohólico siente por el alcohol puede ser tan fuerte como la necesidad de comer o beber agua. Un alcohólico continuará bebiendo alcohol aunque tenga problemas serios con la familia, con la salud o con la ley.

Así como muchas otras enfermedades, **el alcoholismo es crónico**, lo cual significa que la persona alcohólica padecerá esta enfermedad toda su vida, y para evitar sus consecuencias deberá abstenerse por completo de ingerir alcohol.

<http://www.niaaa.nih.gov/FAQ/General-Spanish/default.htm#FAQEsp1>





23 Tabaco sí, tabaco no...

*Verdaderamente,
vale la pena dejar
de fumar.*

El riesgo de sufrir un derrame cerebral se reducía a más de la mitad en fumadores que abandonaban el hábito.

Los ingresos al hospital por bronquitis y enfisema crónicas disminuían en un 43% para los fumadores que dejaban de fumar.



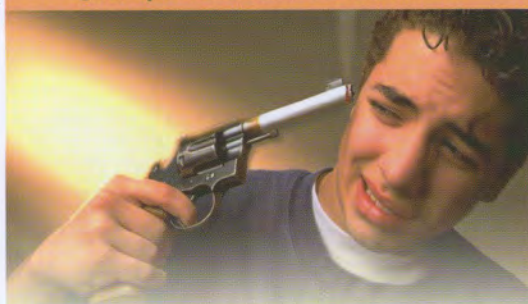
24 Un estilo para llevarnos a la otra vida

*«Al contemplar,
somos transformados».*

Si está luchando para lograr cambios permanentes en su vida, déjeme hacerle una sugerencia. Manténgase cerca de Jesús. Dedique tiempo para comunicarse con su Creador.



¿Por qué suicidarse lentamente?



Le hábito de fumar causa por lo menos el 30% de todas las muertes por cáncer. Este hábito es una de las principales causas de cáncer del pulmón, laringe, cavidad oral, garganta, esófago y vejiga, páncreas, cuello uterino, riñón, estómago y también algunos tipos de leucemia.

Aproximadamente el 87% de las muertes por cáncer del pulmón son a causa del hábito de fumar. El del pulmón es la principal causa de muerte de cáncer entre ambos hombres y mujeres, y uno de los cánceres más difíciles de tratar. Afortunadamente, el cáncer del pulmón es, en gran medida, una enfermedad evitable. Los grupos que defienden el no fumar como parte de su religión, como los mormones y los adventistas del séptimo día, tienen una incidencia mucho menor de cáncer del pulmón y de otros cánceres asociados con el tabaco.

Los cánceres representan aproximadamente la mitad de las muertes relacionadas con el tabaco. El fumar es también una de las principales causas relacionadas con enfermedades cardíacas, aneurismas, bronquitis, enfisema y derrame cerebral, además de contribuir con la severidad de los resfriados y neumonía.

El tabaco también tiene efectos perjudiciales en la salud relacionada con la capacidad reproductora de la mujer y está asociado con fertilidad reducida, incremento en el riesgo de aborto espontáneo, parto prematuro, parto de feto muerto y muerte del bebé, además de ser una causa de que los bebés presenten bajo peso al nacer. Igualmente, el cigarrillo está asociado con el síndrome de muerte súbita infantil.

Además, el fumar está relacionado con muy diversos problemas de salud, incluyendo enfermedades en las encías, cataratas, pérdida de densidad en los huesos, fracturas de la cadera y úlceras pépticas.



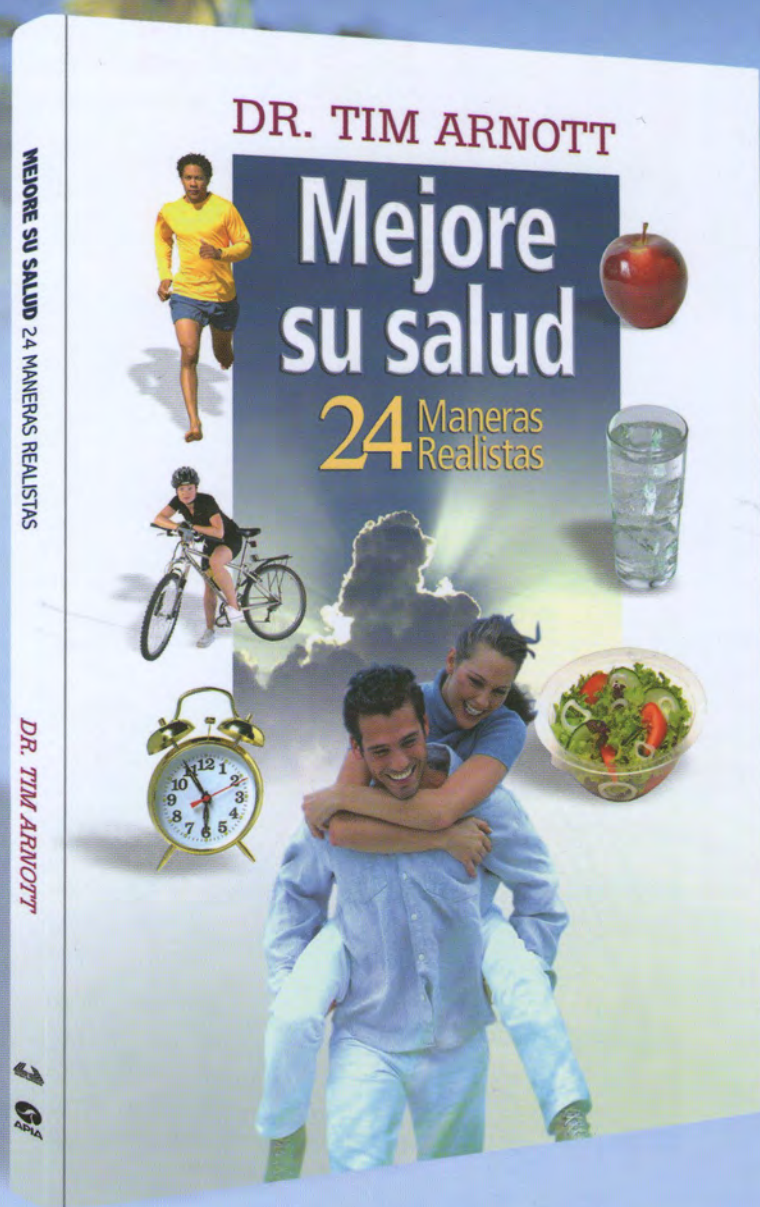
Liga Americana contra el Cáncer

Estaba a punto de reprenderla, cuando caí en la cuenta de que, al contemplarme, ella había sido transformada.

La pregunta es, entonces, ¿qué contemplamos? El manual del usuario tiene la respuesta: «¡Aquí tienen al Cordero de Dios, que quita el pecado del mundo!» (S. Juan 1: 29). Estas fueron las palabras dichas acerca del Salvador cuando hizo su entrada en el escenario del mundo, y encierran el secreto para hacer cambios en el estilo de vida que perduran. Cuando contemplamos a Jesús, el Cordero de Dios, somos transformados a su semejanza. ¿Qué le sucedió al Cordero? Fue sacri-

ficado (Éxodo 12: 21-27). Si quiere efectivamente liberarse de sus pecados, incluyendo los hábitos destructivos de su estilo de vida, estudie la vida y la muerte de Jesús. Si ha estado luchando sin éxito para introducir cambios duraderos en su vida, sería una buena idea dedicar una hora de meditación cada mañana para estudiar las últimas escenas de la vida del Salvador. «Debiéramos [...] dejar que la imaginación se posea de cada escena».¹⁰ Estudie el carácter de su Creador. Dedique tiempo a solas al comienzo de cada día para contemplar la vida de Cristo por medio de su Palabra y la oración.





¿Confundido por la avalancha de nueva y a menudo contradictoria información sobre la salud?

- El Dr. Arnott nos ofrece 24 consejos prácticos basados en la investigación científica y en las leyes naturales establecidas por el Creador, que nos ayudarán a vivir más tiempo, más felices y de forma más saludable.
- El autor apoya sus afirmaciones en más de 140 referencias bibliográficas, pero sin abrumarnos con una intrincada jerga médica. La información que nos ofrece todos podemos entenderla y aplicarla de inmediato con el fin de mejorar nuestra calidad de vida.
- ¿Sabía usted que beber agua en abundancia disminuye el riesgo de sufrir un ataque cardíaco? ¿O que ocho horas regulares de sueño nocturno pueden reducir el riesgo de desarrollar diabetes? ¿Desea mantener a raya el Alzheimer?
- ¿Hay alguna manera efectiva de protegernos contra el cáncer? ¿Hay grasas buenas y grasas malas? ¿Es cierto que hemos de reducir tanto como sea posible la ingesta de carbohidratos?

Un libro en tapa dura de moderna y atractiva presentación.