

## CLAVES NUTRICIONALES

## Comienza el otoño con energía

**E**n septiembre, los días de relax y de vacaciones nos parecen ya lejanos y la vuelta a la rutina y al estrés diario suele ser complicada. Para afrontar el otoño con energía podemos introducir algunos cambios en nuestra alimentación que nos serán de gran ayuda. Para emprender el nuevo curso y el retorno a la actividad laboral con las pilas cargadas debemos prestar atención a nuestra dieta diaria, puesto que una correcta alimentación puede sernos beneficiosa y aportarnos una gran sensación de bienestar y energía.

Los expertos en nutrición recuerdan que es posible que en septiembre nos cueste recuperar el ritmo después de unas semanas de descanso, que en ocasiones nos fallen las fuerzas, tengamos pequeños episodios de ansiedad y estrés o despertares nocturnos. Se trata comúnmente del "síndrome postvacacional". Por ello recomiendan que a la hora de elaborar los menús optemos por incorporar alimentos ricos en vitaminas, frutas y verduras, además de legumbres, frutos secos o dátiles, que aportan un plus energético al organismo.

**FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA**

Kiwis, aguacates, limones, peras, uvas o sandías son algunas de las frutas de temporada que se pue-

den comer frescas ahora y que no deben faltar en nuestra despensa. Respecto a las verduras, ahora es tiempo de cosecha de berenjenas, berros, calabaza, hortalizas, tomates, judías verdes o setas. Estos alimentos aportan un mayor número de vitaminas y minerales que los que no son de temporada, permiten establecer barreras naturales contra el decaimiento y posibles infecciones como gripes y resfriados, según explican desde Nutrición Center.

Después de los excesos del verano también podemos optar por frutas y verduras más diuréticas y antioxidantes como las alcachofas, la granada, los frutos rojos o la cola de caballo.

**LEGUMBRES Y FIBRA**

Es fundamental retomar el consumo de legumbres, al menos dos veces a la semana, porque proporcionan también energía y evitan el estreñimiento. Una buena opción mientras las temperaturas continúan siendo cálidas es presentar las lentejas o los garbanzos en forma de refrescantes ensaladas.

Tampoco debemos olvidarnos de hacer algún tipo de ejercicio físico durante la semana para evitar el decaimiento además de reservarnos unas horas a compartir ratos de ocio con la pareja o los amigos. Una infusión de té o un café nos levantarán el ánimo para afrontar el día con energía ▶



Tomar una taza de té también nos reactiva las energías. CEDIDA

**¡Arriba la serotonina!**

**L**a serotonina es un neurotransmisor del cerebro que influye en nuestro estado de ánimo. Si aumentamos su producción mejoraremos nuestras emociones y el estado de ánimo, ya que produce una gran sensación de bienestar y relajación, según explican los especialistas de la Unidad de Obesidad de Clínica Opción Médica. El triptófano es un aminoácido esencial que promueve la liberación de serotonina y se obtiene de los alimentos que ingerimos. Por ello, si incluimos alimentos ricos en triptófano nuestro estado anímico mejorará. Además hay que consumir también alimentos que contengan vitamina B6 y magnesio, que mejoran su acción. Las pastas, el arroz, los cereales, el pescado azul, los huevos, el plátano, el tofu, las nueces, la soja, aves como el pollo y el pavo, así como productos lácteos como el queso y la leche son algunos de los alimentos que no deberían faltar en tu dieta, según recuerdan los especialistas de Clínica Opción Médica en Terrassa.

## CONGRESOS

## La obesidad infantil reduce la esperanza de vida

**E**xpertos reunidos en el último Congreso Internacional de Nutrición, celebrado en Granada, han asegurado que el aumento de la obesidad podría conducir hacia la primera generación con una esperanza de vida inferior a la de sus padres. De hecho, hay estudios que demuestran que a la edad de 40 años una mujer obesa, no fumadora, pierde unos 7 años de esperanza de vida, una cifra que se sitúa en los 5,8 años en el caso de los hombres.

Para prevenir la obesidad, además de llevar una nutrición adecuada, la doctora Pilar Riobó, jefe de endocrinología y nutrición de la Fundación Jiménez Díaz, recuerda que "dormir las horas necesarias, recuperar hábitos cada vez más en desuso, como las comidas en familia, o fomentar la lactancia materna, son trucos para prevenir la obesidad". También alertó del aumento del consumo de fármacos, como antiespasmódicos y antidepresivos ▶

B t w i n f y

CEMU

Aquest estiu... t'has passat?

DEPT. DE DIETÈTICA I NUTRICIÓ

Doncs no et preocupis!

Programes d'aprimament especialment dissenyats 75€

T'ajudem a recuperar la teva figura!

Demana cita prèvia o truça'ns SENSE COMPROMÍS!!

(\*)Visita mèdica, estudi i elaboració d'un pla nutricional personalitzat.

plaça comte guifré 1 | local 3 | 08221 terrassa | vapor gran davant policia nacional | tel 937 885 395 | mòb 677 474 498 | mòb 663 177 417 | info@cemu.cat | www.cemu.cat

WEB mèdica acreditada  
n. sanitat ED8689599

## DIETA A LA TARDOR

# Aprender a menjar amb suport mèdic



Un metge ens dirà quins aliments ens ajudaran a perdre quilos. CLÍNICA OPCIÓN MÉDICA

**L**a tardor és l'època estel·lar de les dietes d'aprimament. Després de les vacances, on tendim a despreocupar-nos i a consumir aliments més calòrics en horaris irregulars, notem que hem arribat a guanyar entre 2 i 5 quilos. És moment de recuperar-nos dels excessos de l'estiu, de menjar sa, depurar l'organisme i de seguir uns bons consells mèdics per sentir-nos millor. Metges especialistes en nutrició de diferents clíniques de la ciutat ens

presenten en aquestes pàgines les seves propostes i recomanacions per tal de baixar pes i guanyar salut.

“Seguir una dieta amb control mèdic ens garanteix que la nostra salut no pateixi carències i fins i tot podem millorar alguns aspectes que desconeixiem. Això fa que cada vegada més pacients s'animin a confiar en un professional mèdic per poder triar uns mètodes per aprimar-se”, comenten metges de la Unitat de Medicina Estètica de Policlínic Terrassa. En

funció dels quilos que necessitem perdre, el professional en nutrició recomanarà la dieta a seguir. “Hi ha moltes variables que influeixen, com el sexe, l'edat, si fa esport o no, si és una persona sana o té alguna malaltia. Però en general quan es tracta de fer un programa d'aprimament de bastants quilos ens decantem per començar amb una dieta proteïnada, ja que és molt segura i ràpida i manté el pacient amb uns nivells de salut òptims, per passar paulatinament a una alimentació equilibrada que estabilitzi el seu pes”, explica el doctor Miquel Utset, de CEMU.

## SEGUIMENT D'UN PSICÒLEG

La motivació personal és molt important per evitar el fracàs. Per això, un psicòleg acompanya el pacient i “li dona les eines necessàries no només per saber perdre pes, sinó també per mantenir-lo, que és l'objectiu que pretenem aconseguir”, indica la doctora Elisa Sánchez, de Corporació Dermoestètica.

Un cop a prop del pes desitjat, el metge pot arribar a aturar la dieta. “De vegades és millor no reduir més volum (per evitar que s'aprimi molt la cara o el pit d'una dona) i combatre la cel·lulitis o greix localitzat amb esport, massatges amb aparells o d'altres mètodes”, indica el doctor Josep Cristóbal de Policlínic Treton.

dt salud &amp; belleza

CEMU - CENTRE MÈDIC UTSET

# Reeducació nutricional i exercici

**E**l doctor Miquel Utset fa més de 15 anys que es dedica a l'assessorament dietètic i nutricional. Des de la seva clínica CEMU, al Vapor Gran, ha vist casos de tot tipus, però en els últims temps aprofita per aconsellar els seus pacients sobre la importància de dur a terme bons hàbits d'alimentació i practicar esport. "Fins ara el normal era demanar un tractament per a baixar pes i després la majoria de pacients oblidaven les normes que els indicàvem per no tornar a apujar-lo. Ara tothom entén i té molt clar que cal canviar i mantenir els hàbits d'alimentació i d'esport per gaudir d'una bona salut", explica el director mèdic de CEMU.

El pacient que visita aquesta clínica no només està preocupat per la seva figura sinó que també valora molt la seva salut. És per això que fan uns programes a mida, que combinen consells de nutrició i exercici físic, "perquè són les principals eines per prevenir importants malalties i a més són sen-



El doctor Miquel Utset, director del centre mèdic CEMU.

## CEMU

Pl. del Comte Guifré, 1  
Terrassa (Vapor Gran)  
Telèfon:  
93 788 53 95  
[www.cemu.cat](http://www.cemu.cat)

zilles i barates", afegeix. En aquests programes d'aprimament participa un ampli ventall de professionals, des del metge nutricionista per a la dieta; fins l'endocrinòleg per vigilar possibles problemes hormonals, o la psicòloga, Laura Sala, per ajudar a reafirmar objectius. En tres mesos, els resultats són espectaculars ▶