

**VENTAJA EXCLUSIVA**

Descuento especial **5%** en estancias y celebraciones

**A Casa Antiga do Monte**

*Turismo Rural en un entorno de privilegio*

Información y reservas teléfono 981812400 o [www.casaantiga.com](http://www.casaantiga.com)

\*Sólo para clientes con pólizas en vigor.

**Asegure su Salud**

Sin Listas de Espera  
Los Mejores Especialistas  
Las Mejores Clínicas



*¡No es caro!  
¡Consúltenos!*

## Especial Una Vida más Saludable:

### Comer en casa... siempre que pueda

La costumbre de comer en casa ha sido tradicionalmente una de las grandes virtudes del estilo de vida mediterráneo, que precisamente ha dado lugar a la conocida como 'dieta

mediterránea'. Sin embargo, las recientes estadísticas demuestran que cada vez nos estamos alejando más de este principio. Según una encuesta difundida el mes de septiembre por el Ministerio

de Agricultura, Pesca y Alimentación, el consumo de platos preparados en España experimentó un incremento del 17,5% en los primeros seis meses de 2004.

### Alimentarse de forma equilibrada

La Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD) define el concepto de alimentación equilibrada como "aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos precisos para cubrir sus necesidades,

mantener la salud y prevenir la aparición de enfermedades". La FESNAD aconseja que los hidratos de



carbono representen entre el 55 y el 60% de las calorías totales; las proteínas, entre un 15 y un 15%, y las grasas, entre un 25 y un 30%. La distribución ideal de estos alimentos es desayuno, media mañana, comida, merienda y cena.

### Evitar el estrés

La Fundación Española del Corazón (FEC) advierte que el estrés "aumenta el riesgo de desarrollar cardiopatías, presión arterial alta, diabetes, asma, úlceras,

colitis y cáncer, entre otras dolencias", y advierte que "también podemos hacerlos susceptibles a los resfriados, los trastornos respiratorios y hasta a las caries dentales".

Una buena alimentación y una actitud positiva frente a las pequeñas adversidades del día a día son el mejor antídoto.

### Practicar ejercicio físico

Hacer ejercicio con cierta regularidad ayuda a prevenir enfermedades y a disfrutar de una mejor calidad de vida. La FEC recomienda llevar a la práctica un programa de ejercicio físico aeróbico durante varios meses, como caminar a ritmo vivo durante 30 a 45 minutos,

de tres a cinco días a la semana. Esta organización recuerda que el ejercicio ayuda a controlar la hipertensión y el colesterol, y previene de enfermedades como la diabetes. Además, está constatado que la práctica de ejercicio ayuda a controlar el estrés y relajamos.

### No fumar

El consumo de tabaco provoca el 90% de los casos de enfermedad pulmonar obstructiva crónica, y un porcentaje muy parecido de cánceres broncopulmonares.

A pesar de todo, según el Instituto Nacional de Estadística, en España fuman aún cerca de 10 millones de personas, es decir, una cuarta parte de la población.

**OFERTA EXCLUSIVA**

**SEGURO DE ACCIDENTES especial para mujer**



	MODALIDAD A	MODALIDAD B
Muerte por Accidente	18.030,36 €	30.050,61
Invalidez Permanente	81.136,63 €	135.277,72
Gran Invalidez	81.136,63 €	135.277,72
Invalidez Temporal por día	12,02 €	18,03
Hospitalización por Accidente	12,02 €	18,03
Asistencia Médica	Ilimitada	Ilimitada
Gastos Cirugía Estética Reparadora	6.010,12	6.010,12
Revisión Ginecológica Anual	Incluida	Incluida

**116,68 € 164,12 €**

## Especial Una Vida más Saludable: (continuación)

### Beber agua durante todo el día

Cuando dejamos de beber, nuestra temperatura corporal se eleva, el ritmo cardíaco se acelera y se produce un desequilibrio hidromineral que puede favorecer la aparición de contracturas musculares. Por eso es recomendable beber aproximadamente alrededor de dos litros de agua cada día, de

forma regular y en pequeños sorbos. Es conveniente evitar el exceso de bebidas azucaradas y las que contengan gases.

### Diversificar el ocio

El sedentarismo es muy perjudicial para nuestra salud, desde un punto de vista físico y también psicológico. La cantidad de horas que pasamos frente a la televisión o el ordenador debilita nuestro cuerpo, favoreciendo la aparición de problemas de sobrepeso. Entrar en contacto

con la naturaleza a través de actividades que requieran un ejercicio moderado es una excelente solución.

### Controlar los problemas de espalda

Diferentes estudios han constatado que un 90% de la población española padece en algún momento de su vida dolor de espalda de intensidad moderada, lo que sin duda afecta a su calidad de vida. En contra de lo que muchos creen, el descanso no es la mejor solución. Para mantener una espalda sana es muy recomendable hacer un ejercicio moderado, ya que una espalda con una musculatura débil tiene más posibilidades de exponerse al dolor. Conviene

sentarse de forma correcta, lo más atrás posible de la silla y con el respaldo en una posición recta, cambiar de postura a menudo y levantarse al menos una vez cada hora.

### Limitar el consumo de café y alcohol

Aunque el consumo de café de forma esporádica o en bajas cantidades puede suponer algunos beneficios, diferentes estudios han asociado su consumo a las posibilidades de padecer un ataque cardíaco, ya que incrementa los niveles de homocisteína en sangre, un factor de riesgo coronario. Por lo tanto, moderar el consumo contribuirá a mantener nuestro equilibrio vital.



Más claro aún es el caso del alcohol.

Respecto a la cerveza, se recomienda ingerir de forma simultánea con alimentos sólidos, como ya es tradicional en España. Se considera que el límite tolerable de alcohol en un hombre adulto es de 20 g/día, cantidad que equivale aproximadamente a medio litro de cerveza. En las mujeres, el límite está en 10 g/día.

### Dormir siete horas diarias

Dos recientes estudios científicos -uno elaborado en Estados Unidos y otro en Japón- llegan a la conclusión de que dormir siete horas con regularidad es la mejor manera de alargar la vida. Ambos estudios coinciden en que dormir menos es perjudicial, pero también los dos concluyen

que dormir más de estas siete horas acaba redundando en una vida más corta.

### La obesidad en España

La obesidad en España ha dejado de ser un trastorno metabólico minoritario para convertirse en un auténtico mal endémico. Así lo ponen de manifiesto los datos que maneja la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO), según los cuales el porcentaje de obesos en España alcanza ya el 14,53%.

La SEEDO advierte que esta cifra podría evolucionar en los próximos años hasta el 20%, e incluso alcanzar el 25% que se registra actualmente en Estados Unidos, y lo que es peor: constata que el sector de población que experimenta un mayor incremento de los casos de obesidad es el de los niños y los jóvenes. Las advertencias de esta organización son sólo uno más de los muchísimos llamamientos lanzados desde diferentes entidades del ámbito sanitario sobre las graves consecuencias que acarrea la obesidad. La Organización Mundial de la Salud (OMS), por ejemplo, se ha referido a ella como una de las epidemias de salud más importantes de este siglo.

### Riesgos de la obesidad

**Hipertensión arterial:** se calcula que la mitad de los hipertensos son también obesos. Este dato ayuda a comprender la estrecha relación entre obesidad y una presión descontrolada.

**Diabetes mellitus:** diferentes estudios confirman que la obesidad es el factor de riesgo más claro en el desarrollo de la diabetes mellitus tipo 2 (DMNID).

**Enfermedades cardiovasculares:** un exceso de peso constituye un claro factor de riesgo que predispone a la persona a padecer alteraciones de tipo cardiovascular. Asimismo, la obesidad

favorece las enfermedades respiratorias y digestivas.

**Dislipemia:** Es muy frecuente que las personas que padecen obesidad registren altas concentraciones de colesterol LDL ("colesterol malo") y de triglicéridos.

**Tumores malignos:** la obesidad favorece el desarrollo de tumores malignos de próstata y colorrectal en los hombres. En el caso de las mujeres, se incrementa el riesgo de cáncer de útero, endometrio, mama y ovario, entre otros.

## MÉTODO PÍLATES:

### INTRODUCCIÓN

Conocido y utilizado desde los años veinte en Estados Unidos, el método Pilates se encuentra actualmente en pleno desarrollo en Europa. Su salto a la fama se debe a que muchos actores de Hollywood y modelos lo practican (Kate Moss, Sharon Stone, Madonna, Joaquín Cortés, etc.). Hay que decir, sin embargo, que a pesar de su halo de glamour, revistas científicas de primer orden lo avalan como una opción aconsejable para quienes buscan alternativas en el ejercicio preventivo, y también se utiliza frecuentemente en muchas terapias de rehabilitación. El método Pilates se incluye dentro de las llamadas "Técnicas Corporales", junto con el Yoga, la Técnica Alexander o el Tai-Chi entre otras. Pronunciado "puh-lah-tess" se trata de un programa de salud que busca la educación y la re-educación corporal a partir de una idea global del cuerpo. Se trata de una disciplina holística que va más allá de lo puramente físico, de modo que en el ejercicio intervienen tanto la mente como el cuerpo.

### BENEFICIOS DEL MÉTODO

- ▶ Ofrece un acondicionamiento físico y mental completo, independientemente de la forma física de quién lo practica.
- ▶ Desarrolla un cuerpo armónico y equilibrado.
- ▶ Alivia los problemas relacionados con el estrés, disminuyendo la tensión y la fatiga.
- ▶ Aumenta el control y la elasticidad muscular y también la movilidad articular.
- ▶ Mejora la postura, eliminando los malos hábitos y llevando a la correcta alineación corporal.
- ▶ Fortalece la musculatura abdominal.
- ▶ Ayuda a los músculos de la espalda, eliminando dolores crónicos.
- ▶ Desarrolla a los músculos: aumenta la capacidad metabólica contráctil, la fuerza corporal y mejora las funciones neuromusculares.
- ▶ Despierta células musculares y cerebrales "dormidas", estimulando las funciones de la mente y la capacidad de concentración.
- ▶ Requiere un trabajo a nivel individual, y por tanto, permite una progresión personalizada y ajustada a las necesidades de cada uno.
- ▶ Puede estar integrado dentro de los programas de rehabilitación y terapia diseñados para combatir la osteoporosis.
- ▶ Es aconsejable para las mujeres embarazadas para aprender a tener una adecuada respiración y alineación corporal, para mejorar la concentración, y para recuperar la forma después del parto.