

**BODY
FACT
ORY**

GIMNASIOS

Body Factory está por tí!

SEMANA SANTA

Consejos para disfrutar del sol con precaución

Fieles a su cita, ya están aquí las primeras vacaciones del año. Muchas personas relacionan la Semana Santa con los primeros y privilegiados baños en la playa, con disfrutar de los largos paseos por la arena o por la montaña o con aprovechar los últimos coletazos de la temporada de esquí.

En esta época los cuidados deben extremarse para proteger la piel de los efectos nocivos de la exposición solar tras el largo invierno; ya que el sol no se toma vacaciones y quema todo el año.

Lo primero que hay que hacer es preparar la piel para conseguir un bronceado uniforme. Tener la piel limpia e hidratada antes de la exposición es un paso previo fundamental. Para ello es buena una exfoliación completa. El periodo más crítico para el bronceado se da durante los primeros días de exposición al sol, cuando la piel se enfrenta al mismo después de muchos meses protegida. Justo cuando intenta dejar atrás el color blanco, su grado de vulnerabilidad

es inmenso; aunque todo depende de cada tipo de piel. Por este motivo, la resistencia o fuerza de la piel ante el sol, es decir, su tono o color, determina cuál es el número de factor de protección solar que se debe usar en cada caso. Y, además sombreros, gorras o pañuelos pueden convertirse en buenos aliados. Pero no sólo en la playa hay que hacer uso de la crema protectora; los cuidados se deben extremar en la nieve, pues los rayos del sol se reflejan y se convierten en peligrosos enemigos.

Sin embargo, no es suficiente evitar las horas de sol más peligrosas y adquirir una crema solar adecuada. También hay que saber emplear dicho protector de forma correcta.

Las pautas básicas a seguir antes de salir de casa, para prevenir los riesgos de la exposición solar son las siguientes: Una vez elegido el fotoprotector adecuado a nuestra piel, la primera vez que nos apliquemos el producto debemos hacerlo sobre una piel muy seca. Debemos fijar la crema solar 30 minutos antes de salir de casa. Finalmente, es clave aplicarnos el dermoprotector abundantemente, por todas las zonas del cuerpo, ya que en ocasiones protegemos nuestro rostro o cuerpo pero olvidamos untar nuestras orejas o el empeine de nuestros pies y acabamos por sufrir quemaduras en estas zonas. Una vez hayamos seguido estos pasos, ya podemos salir de casa protegidos del sol. Sin embargo, no podemos bajar la guardia durante el día. Si vamos a la playa o a la piscina, por mucho que la crema solar sea resistente al agua, nos la debemos volver a aplicar pasado un tiempo. Concretamente, una vez estemos en el lugar donde vayamos a tomar el sol, sea piscina, montaña o playa; y en función de la actividad que llevemos a cabo; por ejemplo, si nos bañamos mucho o poco, es necesario reaplicar la crema solar al menos una vez cada dos horas.

Después de estos consejos, sólo nos queda desearte: ¡Feliz descanso!



6 PARA CONTROLAR EL COLESTEROL

CLAVES

El colesterol es un **lipido** que está presente en el **tejido del cuerpo humano** y en la **sangre**, **concentrado** especialmente en el **hígado**, el **páncreas**, la **médula espinal** y el **cerebro**, que puede ser perjudicial si aumentan sus niveles. Aquí te presentamos seis claves para controlar y reducir el colesterol en la sangre.

1. Menos grasas animales (excepto de pescado)

Es importante limitar el consumo de grasas animales como la mantequilla, el tocino, la manteca, etc. y sustituirlas por grasas vegetales como el aceite de oliva o de semillas como girasol.

También es importante reducir el consumo de carnes, embutidos, vísceras (sesos, hígado, riñones, mollejas, callos) y mariscos. El pollo, el pavo, el conejo, la liebre, la perdiz, la codorniz, el cabrito... son carnes con poca grasa si tenemos la precaución de quitarles la piel.

Los huevos debemos reducirlos a tres o cuatro a la semana pero sin llegar a eliminarlos de nuestra dieta ya que son un alimento muy completo.

Si se toma mucha leche es conveniente elegir leche desnatada o semidesnatada al igual que los yogures. Una excelente opción es tomar leche enriquecida en ácidos grasos omega tres.

Es preferible el consumo de queso blanco o quesos descremados.

2. Más pescado azul

El pescado azul aporta grasas poliinsaturadas en forma de ácidos grasos omega-3, los cuales está demostrado que reducen el nivel de colesterol malo y suman otros efectos beneficiosos, que consisten en la reducción en la sangre del nivel de triglicéridos y del nivel de colesterol LDL.

3. Más alimentos de origen vegetal

Debemos aumentar el consumo de legumbres, como judías, guisantes, garbanzos, lentejas o habas. Verduras como acelgas, apio, cebolla, ajo, acelgas, espinacas, lechuga, etc. y de cereales como el arroz, avena, maíz, trigo, cebada, etc. y también aumentar el consumo de fruta fresca, que puede tomarse seca o en conserva, así como es aconsejable más aceite de oliva que previene la bajada de colesterol-HDL (colesterol bueno).

4. Saber preparar los alimentos

A la hora de cocinar los alimentos es preferible hacerlos cocidos, a la parrilla, a la plancha o hervidos en vez de fritos, y evitar los rebozados o empanados, así como evitar los alimentos preparados.

5. Hacer más ejercicio

Se ha demostrado que la dieta estricta para reducir el colesterol resulta ineficaz en personas con niveles de colesterol de alto riesgo cuando no se acompaña de ejercicio físico. Este puede bajar el colesterol LDL (el malo o de baja intensidad).

- Además mejora la tolerancia a los hidratos de carbono. El ejercicio físico mejora la eficacia de nuestra insulina provocando que se regulen más fácilmente nuestros niveles de glucosa y ayudando a "quemar" la grasa abdominal.

- Regula los lípidos o grasas. El ejercicio físico suele aumentarnos el colesterol "bueno" (HDL o de alta intensidad) y hace bajar el colesterol "malo" (LDL o de baja intensidad) actuando a la vez sobre los triglicéridos, ayudando también a regular la presión arterial.

- Disminuye la obesidad. Nuestro metabolismo se vuelve más activo con el ejercicio físico y ayuda a bajar de peso y prevenir las enfermedades cardiovasculares. También elimina y compensa los efectos del estrés sobre nuestra salud. La relajación promueve un mejor equilibrio hormonal y eso, sin duda, siempre ayudará a bajar el colesterol.

6. Adelgazar si tiene obesidad o sobrepeso

La obesidad es un trastorno por exceso de grasa corporal que cada vez está siendo más frecuente en el mundo entero y afecta a todos por igual. No distingue estratos socioeconómicos, sexo, edad, etc. La inactividad física es bien una consecuencia y no causa de esta patología, ya que bajos niveles de actividad física están asociados a un aumento de riesgos de obesidad.





16%

DISFRUTAR EN LA PISTA



11%

CAMBIAR PIZZAS
POR CLASES DE TENIS



51%

ENTRENO DE RESISTENCIA



22%

YOGA



adidas
TECHFIT

Da el 100% Consigue
el 102.2%

con adidas TECHFIT™ POWERWEB