



l, aromaterapia y música para lograr la relajación más absoluta

ROSER VILALLONGA

nicas, como el control del ambiente y el estilo de vida. “Cambiar la dieta puede ayudar a mejorar la calidad del sueño”, asegura la doctora Gloria Sabater, que aconseja tomar alimentos ricos en triptófano, un aminoácido que sólo se obtiene a través de la alimentación y es esencial para que el cerebro segregue la serotonina, que a la vez sintetiza la melatonina, la llamada hormona del sueño. El huevo, el plátano, los cereales integrales y la leche contienen cantidades abundantes de él, “de ahí el reconfortante vaso de leche antes de ir a dormir”, explica la doctora Sabater.

Otras opciones interesantes las ofrecen diversos centros de es-

TRIPTÓFANO

Los alimentos ricos en este aminoácido ayudan a mejorar la calidad del sueño

PREVENCIÓN

Los hábitos de sueño regulares y un entorno silencioso y oscuro evitan el insomnio

tética, como Augusta Natural y la crisálida de color, un tratamiento holístico que combina cromoterapia, aromaterapia y música para lograr la relajación más absoluta. Esta experiencia sensorial tiene lugar tras un masaje de pies (reflexoterapia) con aceites esenciales en una especie de iglú de algodón que proporciona al paciente una sensación de seguridad y protección que induce al relax. El insomnio, el estrés, la ansiedad y la angustia, entre otros desórdenes, son tratados en el creado ambiente, cálido, gracias al color adecuado de la luz –el rosa se aplica para combatir el insomnio, mientras que el naranja es el más apropiado para los casos de depresiones y agotamiento físico– y relajante por los aromas, elegidos también según la necesidad del cliente. Una sesión de 50 minutos –se aconseja un ciclo de 5 sesiones– cuesta 58 euros.

Mantener hábitos de sueño regulares y un ambiente silencioso, además de oscuro, también puede evitar algunos de los trastornos mencionados, pero no hay que olvidar acudir a un médico si el exceso o la falta de sueño interfieren en la vida cotidiana y, sobre todo, si se observan episodios de ausencia de respiración durante este. Cualquier medida es importante para disfrutar de un descanso profundo y reparador. Todos merecemos este placer.●

Direcciones

Augusta Natural

Via Augusta, 223 Barcelona
Teléfono: 93-241-67-40

Clínica del Sueño Doctor Estivill

www.dostorestivill.com
Tel. 93-212-13-54

Centro Internacional de Medicina Avanzada (CIMA)

Paseo Manuel Girona, 33 Barcelona
Tel. 93-552-27-00

Duxiana

Rosselló, 262 (casa de les Punxes)
Tel. 93-476-14-78

NUTRICIÓN

En verano, toca hidratarse



XAVI JURIO / ARCHIVO

Los niños y los ancianos son colectivos de riesgo en verano

MAGDA CARLAS

Barcelona

En realidad toca hidratarse todo el año pero con la subida de la temperatura, las pérdidas de agua aumentan y con ellas la necesidad de ingesta de este vital elemento. No olvidemos que entre un 50% y un 60% de nuestro cuerpo es agua y que pequeños desequilibrios en este tema pueden darnos grandes problemas. Sirva de ejemplo decir que con una simple pérdida de agua que represente el 2% de nuestro peso corporal ya habrá dificultades de coordinación. Y que esta pérdida puede suceder con un ejercicio intenso de 30 minutos en un ambiente caluroso sin una correcta hidratación. En fin, sin caer en alarmismos innecesarios, remarcar unos cuantos puntos puede ser muy útil.

Los requerimientos de agua no son idénticos para todo el mundo sino que variarán en función de diversos factores. El peso es uno de ellos pero también la edad, el tipo de actividad física de la persona en cuestión, la temperatura ambiente en la que se mueva e incluso el tipo de dieta que siga. No necesita la misma dosis de agua una persona que sea amante de las ensaladas y verduras, alimentos que son en más de un 90% agua, que la adicta a la pasta y a los filetes. Alimentos estos últimos con un contenido hídrico mucho menor. Como tampoco es lo mismo una dieta muy energética que una dieta con pocas calorías. A más aporte energético más agua necesitaremos. O sea, que no hay dosis exactas. Se recomienda 1 ml agua/cal ingerida pero la sensación de sed será nuestra mejor guía.

Otro aspecto interesante es el tipo de bebida. Las bebidas refrescantes, a pesar de su nombre, no son precisamente el mejor método para paliar la sed. Su notable contenido en azúcar (habitualmente más de 8 g azúcar/100 ml bebida) produce un vaciamiento gástrico más lento y por tanto hidratarán más lentamente. En este sentido, las be-

bidras sin azúcar serían más hidratantes que las bebidas refrescantes convencionales y las famosas bebidas isotónicas, que son las que tienen una concentración de minerales similar a la del sudor, serían las más efectivas. Esto no quiere decir que sean imprescindibles ni las únicas en producir una rehidratación rápida. Un zumo de fruta diluido o un caldo vegetal caseero puede tener el mismo efecto. Por cierto, el agua del grifo, con mejor o peor sabor, también puede hidratarnos dignamente.

El ejercicio merece una mención aparte. A partir de la media hora de ejercicio intenso en ambiente caluroso ya es recomendable dosis extras de líquido y, por supuesto, si es más de una hora es imprescindible. A ser posible cada 15 o 20 minutos y a pequeñas dosis. Una pequeña pérdida de agua puede disminuir nuestra capacidad de coordinación y aumentar la probabilidad de lesiones. En este caso sí hay que beber más de lo que indica la sed.

Hay colectivos muy a tener en cuenta en este tema como son los niños y las personas mayores. Estas últimas especialmente por su poca sensación de sed y por tener una capacidad de respuesta a la deshidratación menos efectiva que una persona joven. Sin contar con que pueden sufrir enfermedades crónicas que pueden descomponerse fácilmente con una leve deshidratación. Por último, recordar que la temperatura ideal del agua para una buena rehidratación está entre 10 y 15°, y no más fría. Una bebida muy fría ralentiza la absorción de agua e incluso puede producir un corte de digestión sin baño alguno.●

La sugerencia

Sopa hidratante

Triturar un tomate rojo grande y hacer lo mismo con la misma cantidad de sandía. Añadir a la mezcla un chorrito de zumo de limón y una cucharadita de aceite de oliva. Remover bien y obtendremos una sopa suave, ligera y muy hidratante. Ideal para el verano