

DIETA & SALUD

Cómo evitar retener líquidos y bajar de peso

■ Los alimentos que te hacen retener más agua en el cuerpo

■ Natación, caminata y yoga para eliminar mejor

■ Dieta anti-retención con ananá





Cómo nos afecta (y nos hincha) el exceso de agua en el cuerpo

ES UNO DE LOS FACTORES OCULTOS DEL AUMENTO DE PESO, QUE SE EVIDENCIA EN LA BALANZA Y EN EL ESPEJO; TIENE MÚLTIPLES CAUSAS, QUE ABARCAN DESDE EL ESTILO DE VIDA HASTA LAS FLUCTUACIONES HORMONALES Y LA TENDENCIA GENÉTICA.

CUÁLES SON SUS FACTORES CAUSALES?

La retención de líquidos es un síntoma de:

■ Trastornos orgánicos o errores en el estilo de vida y alimentación.

■ Desequilibrio entre la cantidad de líquido ingerida o producida y el grado de eliminación de esos líquidos.

■ Concentración de agua no eliminada en el espacio intersticial, ubicado entre las células y los vasos sanguíneos.

CAUSAS ORGÁNICAS

1 - Inflamación:

En articulaciones, por traumatismos o golpes.

2 - Alergias:

En este caso, la retención de líquidos es denominada "angioedema", y es una hinchazón pasajera debido al contacto con el agente que causa la reacción alérgica.

3 - Circulación lenta:

El enlentecimiento del retorno sanguíneo y linfático "empuja" el líquido hacia los compartimentos intersticiales, causando la hinchazón.

¿TOMAR MUCHA AGUA HACE ELIMINAR MÁS LÍQUIDOS?

NO; el organismo es inteligente y puede mantener en equilibrio al organismo, eliminando la misma cantidad de líquidos que incorpora.

Cuando hay retención, el balance no da cero, y se produce el edema.

CAUSAS COTIDIANAS

Sedentarismo: La falta de actividad física y la permanencia muchas horas en la misma posición, lentifica la circulación de la sangre y la linfa y resta oxigenación al organismo.

Estrés: Junto con la angustia y los nervios, desequilibra el sistema hormonal.

Ingesta de fármacos: Los anticonceptivos orales, los corticoides, ciertos antiinflamatorios y los medicamentos para la hipertensión contribuyen a la acumulación de líquidos.

Clima: En menor medida, las fluctuaciones en la presión atmosférica y las altas temperaturas ayudan a la retención de líquidos localizada.

CÓMO CIRCULA EL AGUA EN EL CUERPO

El organismo es "inteligente", y en condiciones normales puede garantizar un balance justo entre la entrada y la salida de agua.

Vías de ingreso de agua al cuerpo (por día):

- **Bebidas:** 1400 cc por día (1,4 litro)
- **Alimentos** (todos tienen agua): 800/850 cc (0,8 litro)
- **En el proceso metabólico:** 200/250 cc (0,2 litro)

Formas de salida de agua (por día):

- **Orina:** 1500 cc (1,5 litro), durante una ingesta normal de agua.
- **Respiración:** porque el aire que se exhala es húmedo, aunque no pueda precisarse la cantidad de líquido eliminado.
- **Transpiración y perspiración:** además de la sudoración "evidente", hay otro modo de eliminar agua, que mantiene la humedad de la piel: es la "transpiración insensible" o perspiración.

Balance corporal positivo: ingresan más líquidos de los que se eliminan.

Balance corporal negativo: se elimina un mayor caudal de líquidos que el que ingresa.



2 LITROS DE AGUA:

cantidad diaria necesaria para lograr un balance equilibrado de líquidos en el cuerpo.

5 DE CADA 10 MUJERES

tienen retención de líquidos durante el síndrome premenstrual.

25 CUADRAS

trayecto diario mínimo que se recomienda caminar para prevenir este trastorno.

Los 8 alimentos que te hacen retener más líquidos



1 - Enlatados

- El sodio actúa como conservador de estos alimentos.
- Tener en cuenta que los envases de cartón también son una forma de enlatado.



2 - Fiambres y embutidos

- También se conservan gracias a altos niveles de sodio.



3 - Encurtidos

- Por ejemplo, pickles y aceitunas. Ambos son muy ricos en sodio.



4 - Mantecas y margarinas

- Las versiones "con sal" tienen un alto porcentaje de sodio, no muy recomendable.



5 - Quesos

- Tienen más sodio cuanto más duros son.
- Los quesos hipersódicos son los que se utilizan para rallar: provolone, parmesano, sardo, etc.



6 - Pan (blanco e integral) y derivados

- Todos los productos panificados tienen sodio.
- Sin el "factor sabor" de la sal, el pan pierde su gusto.



7 - Snacks (papas fritas, palitos, etc.)

- Muy ricos en sodio, porque la grasa y la sal son clave en el sabor de estos alimentos.



8 - Caldo en cubitos

- Son alimentos ricos en sodio, pues son concentrados y el sodio asegura su conservación.

El edema, la retención y la circulación de líquidos se deben a los elementos presentes en el agua: de ellos, el sodio es el que más absorbe agua y el que maneja

la circulación de líquidos:

- Cuanto más ricos en sodio son los alimentos, más posibilidades hay de retención de líquidos.

- Una dieta rica en sodio (o sal, que es cloruro de sodio), aumenta el nivel de sodio presente fuera de las células y genera la acumulación líquida.

LOS MOVIMIENTOS DE ACTIVACIÓN CIRCULATORIA SON INDISPENSABLES PARA ESTIMULAR LA IRRIGACIÓN SANGUÍNEA Y ARRASAR CON LOS LÍQUIDOS ACUMULADOS.

Masajes que ayudan a combatir la retención

La linfa está compuesta por una cantidad de sustancias (células, líquido, proteínas) y recorre todo nuestro cuerpo a través de un sistema circulatorio paralelo al venoso. Es la encargada de devolver a la circulación sanguínea las proteínas que pudieran haber salido al espacio intersticial. Cuando por alguna razón no cumple bien su función, las proteínas pueden salirse del espacio intravascular, pasar al intersticial y ahí acumularse y producir el edema inflamatorio, la retención hídrica. Recordemos que las proteínas y el sodio atrapan líquidos entre ellos.

Además, existe una íntima relación entre el sistema circulatorio sanguíneo y el sistema circulatorio linfático. Si el sistema venoso es lento, el retorno linfático también, y viceversa. La presión que ejercen los vasos linfáticos y sanguíneos entorpecidos por toxinas impide una correcta eliminación de los líquidos. Este tipo de edemas se acentúan con el sedentarismo, estando mucho tiempo de pie, y cuando hay trastornos varicosos. El sistema linfático ya tiene una tarea bastante ardua, porque trabaja en contra de la fuerza de la gravedad, como para además tener que luchar contra las toxinas que en-

torpecen la circulación. Para ayudarlo y aliviar los edemas de origen linfático se recomiendan:

- Los masajes manuales suaves y ascendentes.
- La actividad física de bajo impacto, como la caminata o la natación, para activar la circulación sanguínea. Pero también para tonificar los músculos, para que ayuden a bombear la sangre y los líquidos.
- Dietas depurativas para eliminar las toxinas del cuerpo.
- Flebotónicos, si los prescribe el médico.
- Usar medias elásticas de descanso para las piernas. Suelen ser un buen tratamiento para eliminar el líquido retenido en las piernas, ya que la compresión ayuda a que reingrese a las venas, llegue a los riñones y sea eliminado por medio de la orina.
- Elevar los miembros inferiores por aproximadamente quince minutos, por encima de la línea del corazón, varias veces en el día.
- Evitar mantener las piernas cruzadas durante tiempo prolongado.
- No usar ropa muy ajustada, con elásticos que dejan marca sobre la piel y alteran la circulación sanguínea.



El drenaje linfático

El drenaje linfático es un tipo de masaje manual que sigue el recorrido del sistema linfático y ayuda a eliminar los líquidos estancados en los intersticios. Este tratamiento es muy eficaz y debe ser aplicado por un kinesiólogo especialista. En algunos casos está contraindicado, por ejemplo en los casos de hipertensión arterial o de edemas varicosos graves. Pero en todo caso, si usted padece de un grado leve de retención de líquidos (2 a 3 kilos) debido a trastornos pasajeros (hormonales, estrés, hábitos poco saludables, etc.) puede realizar en su casa sesiones de drenaje linfático que le permitirán aliviar el síntoma y mejorar el aspecto de sus piernas, inclusive si tienen celulitis. (Ver "Masajes de estimulación circulatoria").



LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA FORMA PARTE DE LA NATURALEZA HUMANA, PERO, CON LA TECNIFICACIÓN E INTELCTUALIZACIÓN DEL TRABAJO EN LA SOCIEDAD CONTEMPORÁNEA, CADA VEZ MÁS COSAS SE HACEN CON MENOS DESPLAZAMIENTO Y FUERZA CORPORAL.

Natación, caminata y yoga, los ejercicios que hacen eliminar líquidos

Esto, sumado al estrés a que nos sometemos a diario, hacen de nuestro cuerpo un depósito continuo de tensiones y toxinas que perjudican indeluctablemente el normal funcionamiento de nuestros órganos. Para oxigenar y depurar el organismo se debe respirar adecuadamente -no fumar, claro- y

realizar el tipo de gimnasia que se prefiera y que no implique movimientos bruscos o con rebote. Lo más aconsejable es una actividad física moderada y periódica que active la circulación, fortalezca y tonifique la musculatura y le ayude a descargar tensiones. La caminata, como la práctica de bicicleta (fija o

móvil), son excelentes ejercicios para la circulación y para fortalecer los músculos, que, de este modo, ayudarán al sistema linfático a drenar mejor los líquidos y las toxinas.

Trate siempre de respirar por la nariz, ya que ésta tiene la función de filtro. En su camino por la nariz, el aire se calienta, humedece y se libra de suciedad. Además evite las respiraciones ruidosas y exageradas. Los movimientos físicos y la respiración deberían tener el mismo ritmo: suave, lento, constante, para obtener un mayor rendimiento.

La natación

Este deporte permite hacer un intenso ejercicio aeróbico sin exponerse a golpes o impactos fuertes, porque el agua amortigua los movimientos. La natación es ideal para gente obesa, sedentaria, o con problemas edematosos y poca agilidad, porque permite quemar grasas de manera gradual sin que el ejercicio implique un gran esfuerzo. Para las personas con trastornos cardíacos, que deben abstenerse de actividades fuertes, (de alta intensidad y corta duración), este deporte es muy beneficioso, ya que aumenta la resistencia cardiovascular sin riesgos de lesiones. La natación ayuda también a corregir malas posturas y desviaciones de la columna, por tratarse de un deporte simétrico, que trabaja con ambas mitades del cuerpo al mismo tiempo y con la misma intensidad. El asma pasa a ser un recuerdo para muchos asmáticos, cuando comienzan a practicarla. Pero, como si fuera poco, aunque no se nade, el hecho de caminar o trotar en el agua produce un excelente masaje que reactiva la circulación sanguínea y linfática, y tonifica los músculos de los miembros inferiores. El sólo contacto con el agua, flotar abandonando el propio peso del cuerpo y jugar en la piscina tienen un efecto desestresante asombroso.

El yoga

Esta es una opción, no excluye las anteriores. El poder terapéutico de esta práctica ha sido sumamente estudiado y reconocido. Usted mismo podrá comprobarlo al comenzar a practicar los ejercicios durante 15 minutos por día. Comenzará a sentirse mejor, más ágil, más liviano, desinchado, con una actitud más positiva y lúcida frente a la vida. Su mente se irá calmando más y más y sus tensiones disminuirán. Observará, además, que mejorarán su figura, su postura, su respiración, su circulación, y el funcionamiento de sus intestinos y de sus riñones. Las posturas del yoga, denominadas asanas, además de actuar sobre los aspectos psíquico y espiritual de la persona, tienden a normalizar las funciones del organismo entero. Regula los procesos de la respiración, circulación, digestión, eliminación, metabolismo, y afectando al funcionamiento de todas las glándulas y órganos, así como al sistema nervioso y a la mente. En el yoga, la relajación se considera como un arte, la respiración, como una ciencia y el control mental del cuerpo, como un medio para armonizar el cuerpo, la mente y el espíritu.

Caminata anti-retención

Cabeza erguida
Mire siempre hacia adelante y mantenga el mentón paralelo al suelo.

Brazos flexionados
Mantenga los antebrazos levantados a la altura del codo y balancéelos desde los hombros con fuerza y energía.

Hombros hacia atrás
El pecho, moderadamente elevado, con la parte superior de la espalda erguida.

Abdomen hacia adentro
Mantenga los abdominales en tensión durante la caminata.

Paso: talón-punta
Los pies deben estar juntos -a una distancia de 10 cm; los dedos, levantados; y la parte delantera del pie, apoyada suavemente en el suelo.

Pensamientos positivos
Camine energicamente, teniendo en mente que la caminata lo ayudará a adelgazar.



ERRORES FRECUENTES

Mover demasiado los codos

Para aumentar el esfuerzo físico, creyendo que el gasto calórico será mayor, muchas personas mueven los codos hacia adelante y hacia atrás y a la altura del hombro.

Agregar peso al ejercicio

Caminar con mancuernas de 1 kilo o más no aumentará el gasto de calorías, sino que provocará cansancio y fatiga antes de lo esperado.

Dar pasos muy largos

En un nuevo intento de quemar más calorías, se tiende a dar pasos gigantes mientras se mueven energicamente los brazos extendidos. Pero el gran impacto que las piernas reciben sobre el suelo puede llevar a dolores de columna.

Caminar encorvado

Con los hombros hacia adelante y la cabeza baja, la caminata no sólo aburre rápidamente, sino que al realizarse con muy poca energía, no contribuye en casi nada al gasto calórico.

• La duración de la caminata es importante ya que el cuerpo utiliza el azúcar de la sangre como primera fuente de energía; sólo pasados 15-20 minutos de caminata constante se comienza a gastar la grasa corporal, lo que lleva a perder peso.

• Antes de comenzar, precalentamiento. Haga estiramientos y saltos en el lugar para hacer una entrada en calor.

• La frecuencia cardíaca (velocidad a la que late el corazón) se acelera (por el ejercicio) con respecto a la frecuencia cardíaca de reposo, (cuando estamos quietos o sentados). Existe un cálculo que permite determinar nuestra frecuencia cardíaca máxima: 220 - el número de la edad. Por ejemplo, para una persona de 40 años: 220 - 40: 180 (pulsaciones por minuto) es la frecuencia cardíaca máxima.

• Frecuencia cardíaca aeróbica. Cuando caminamos, la frecuencia cardíaca no debe alcanzar un ritmo tal que nos provoque agotamiento; pero tampoco se puede caminar a un ritmo tan lento que no nos permita quemar grasas. Debe caminarse respetando la frecuencia cardíaca aeróbica, que en las personas sedentarias corresponde al 65% de la frecuencia cardíaca máxima. Siguiendo el ejemplo anterior: 180 x 65 %: 117 (pulsaciones por minuto). ésta es la frecuencia cardíaca aeróbica que debemos tener durante la caminata.

• Finalizar la caminata realizando ejercicios de elongación

UN PLAN PARA CADA NIVEL

A CONTINUACIÓN ENCONTRARÁS LOS DOS ESQUEMAS DE CAMINATA CON LA CANTIDAD DE VECES POR SEMANA Y LOS MINUTOS DIARIOS QUE DEBEN EJERCITARSE. SON PLANES GRADUALES Y FÁCILES DE CUMPLIR, QUE REDUNDARÁN EN BENEFICIOS PARA TU SALUD, MEJORARÁN TU ESTADO DE ÁNIMO Y AUMENTARÁN EL CONSUMO CALÓRICO.

PARA PERSONAS SEDENTARIAS

SEMANAS	DURACIÓN DE LA CAMINATA	FRECUENCIA SEMANAL
Primera	20 minutos por día.	3 a 4 veces
Segunda	25 minutos por día.	3 a 4 veces
Tercera	30 minutos por día.	3 a 5 veces
Siguientes	Aumentar 5 minutos por semana hasta llegar a un máximo de 60 minutos.	5 veces

Aclaración: La tercera semana contiene los valores mínimos que deben caminarse para obtener los beneficios de la actividad.

PARA PERSONAS ACTIVAS

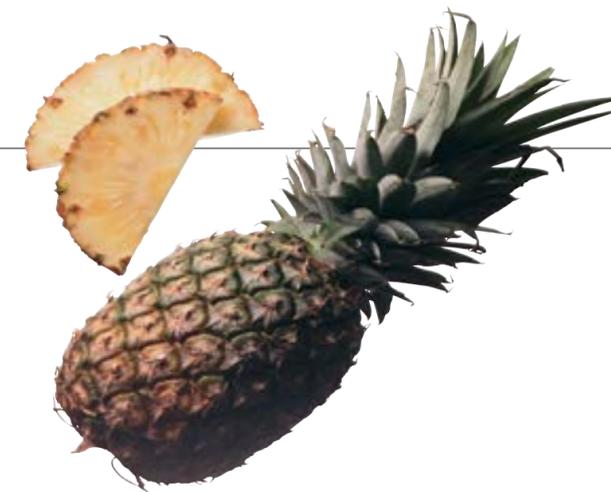
SEMANAS	DURACIÓN DE LA CAMINATA	FRECUENCIA SEMANAL
Primera	30 minutos por día.	3 a 5 veces
Segunda	45 minutos por día.	3 a 5 veces
Tercera	60 minutos por día.	3 a 5 veces
Siguientes	60 minutos por día.	5 veces

Aclaración: La tercera semana contiene los valores mínimos que deben caminarse para obtener los beneficios de la actividad.

FRECUENCIA CARDÍACA AERÓBICA SEGÚN EDAD

Para saber a qué frecuencia debe latir su corazón durante la caminata, busque el dato según su edad, y según sea una persona sedentaria o activa. Recuerde: ni bien termine la caminata, tome su pulso durante 15 segundos y multiplique ese valor por 4; el resultado debe corresponder al indicado en cada caso.

EDAD	SEDENTARIOS FC. 65 %	ACTIVOS FC. 75 %
25	127	146
26	126	146
27	126	145
28	125	144
29	124	143
30	124	143
31	123	142
32	122	141
33	122	140
34	121	140
35	120	139
36	120	138
37	119	137
38	118	137
39	118	136
40	117	135
41	116	134
42	116	134
43	115	133
44	114	132
45	114	131
46	113	131
47	112	130
48	112	129
49	111	128
50	111	128
51	110	127
52	109	126
53	109	125
54	108	125
55	107	124
56	107	123
57	106	122
58	105	122
59	105	121
60	104	120
61	103	119
62	103	119
63	102	118
64	101	117
65	101	116
66	100	116
67	99	115
68	99	114
69	98	113
70	98	113



DIETA ANTI-RETENCIÓN CON ANANÁ

ESTA EFICAZ DIETA PARA ELIMINAR LA ACUMULACIÓN HÍDRICA DEBE REALIZARSE CON ANANÁ FRESCA, O ENVASADA EN SU JUGO; NO EN ALMÍBAR, PARA APROVECHAR TODAS LAS PROPIEDADES NUTRICIONALES SIN AÑADIR AZÚCAR. ENTRE LOS APORTES DEL ANANÁ SE ENCUENTRAN:

● **Vitaminas y minerales:** se destaca la vitamina C y el potasio.

● **Contiene una sustancia llamada bromelina,** que estimula la digestión y la actividad del estómago e intestino; su jugo es antiséptico y mejora la inflamación de garganta.

● **Es un laxante natural suave** y normaliza la flora intestinal.

● **Aporte calórico:** 2 rodajas aportan 40 calorías.

DIETA DE AGUA, ANANÁ E INFUSIÓN

● **Al levantarse:** un vaso de agua con un chorrito de limón.

● **Desayuno:** té verde + yogur descremado + 1 rodaja de ananá. Otra opción: té verde + 2 tostadas integrales + queso fresco + 1 rodaja de ananá.

● **Media mañana:** 3 rodajas de ananá o jugo natural de cítricos o yogur descremado.

● **Almuerzo:**
- 3 días a la semana: ensalada variada + pasta integral o legumbres (con aceite de oliva y provenzal) + 2 rodajas de ananá.

● **3-4 días a la semana:** ensalada o verduras + proteínas (pescado/ternera/huevo) + 2 rodajas de ananá.

● **Merienda:** 1 té + 1 rodaja de ananá + yogur descremado.

● **Cena:** Ensalada o verdura + proteína blanca (pollo/pavita/pescado blanco) + 2 rodajas de ananá.

● **Consejo:** para potenciar la eliminación de líquidos, tome un caldo depurativo (a base de apio, cebolla, tomate) antes del almuerzo y la cena.

CÓMO TOMAR LA FRECUENCIA CARDÍACA

• Colocar los dedos índice y mayor sobre la parte interna y venosa de la muñeca durante 15 segundos y luego multiplicar ese valor por 4 (siguiendo el ejemplo, el valor será de 29-30 latidos cada 15 segundos para una persona sedentaria de 40 años, y de 33-34 latidos cada 15 segundos para una persona activa de la misma edad).

• Esto debe realizarse inmediatamente después de finalizar la caminata, para controlar que el ejercicio se haya hecho respetando nuestra frecuencia cardíaca aeróbica.



PRÓXIMA ENTREGA - FASCÍCULO 2
TODO LO QUE HAY QUE HACER PARA EVITAR LA HINCHAZÓN ABDOMINAL

