

Jueves

23 de junio de 2011

El Sol de México

Jefe de Sección: Humberto Hernández Lara

Tel: 55 66 15 11 Ext. 1489

<http://www.elsoldemexico.com.mx>

SOCIALES

Firma de libro de Lupita Jones y Diego Di Marco

Conscientes de que es imposible permanecer jóvenes para siempre, Lupita Jones y Diego Di Marco acaban de poner en el mercado la edición "Detén el Tiempo" bajo el sello Urano. Para tal efecto, invitaron a sus lectores a la firma del libro en una librería de Polanco.

Según la afirmación del par de autores, "las nueve herramientas que se presentan en este libro nos permitirán tener la calidad y cantidad de vida que anhelamos y harán que, al vernos en un espejo, podamos sentirnos orgullosos de nosotros mismos y satisfechos con lo que el reflejo muestra".

María Guadalupe (Lupita) Jones Garay, ganadora del concurso Miss Universo 1991, es originaria de Mexicali, Baja California, y mejor conocida como Lupita Jones fue desde 1994 hasta 2010 Directora Nacional del concurso Nuestra Belleza, la selección oficial para Miss Universo en México.

En charla exclusiva con El Sol de México, la ex Miss Universo mexi-

cana, a pregunta expresa sobre si es posible lograr la meta que marca el libro, afirmó: "Sí, créetelo porque sí se puede; el problema es que de pronto somos muy desordenados con nuestra vida y le exigimos demasiado al cuerpo, sin darle lo que necesita para funcionar bien, ¿no?".

Agregó: "En el libro estamos hablando de consejos muy prácticos, nueve herramientas que podemos aplicar en nuestra vida. Y estas nueve reglas, aplicándolas correctamente, nos van a traer muchos beneficios a nuestra salud".

"Por ejemplo -señaló- dedicamos un capítulo completo al manejo del estrés. El estrés, no nos damos cuenta, pero dicen bien que es una enfermedad silenciosa; es una enfermedad que no sabemos a ciencia cierta todo el daño que causa en nuestro organismo, los movimientos hormonales que se generan al vivir constantemente en estrés, nos desgasta y nos envejece. Entonces, debemos aprender a manejarlo. No porque esté de moda vamos a decir 'estoy estresado todo el tiempo'. Si supiéramos en ver-



» DIEGO DI MARCO y Lupita Jones.

dad lo que significa el estar estresado, de verdad que trataríamos de evitarlo lo más posible”.

Para nuestra belleza internacional, es cierto que hay momentos en los que no se puede, pero recomendó empezar a priorizar las cosas que nos generan estrés. En su opinión nos estresamos por todo, por ejemplo, ante el tráfico. ¿Qué se puede hacer? “Nada -responde-, no puedes salir volando. Ni modo, no te estreses. Entonces, aquí vamos a encontrar consejos como ese, que de verdad hay que priorizar las cosas. Esta es una invitación a las personas para adoptar hábitos de vida saludables y estar más atentos a lo que nuestro cuerpo nos está pidiendo”.

Para ella, nunca es demasiado tarde ni demasiado temprano para comenzar. “Ya tengas veintisiete años, cuarenta y cinco o más, estás listo para empezar. Si estás leyendo esto, es porque te preocupas por tu salud y por tu apariencia. Y es que, a pesar de que nos digan lo contrario, nuestro aspecto incide directamente en el modo en que los demás nos tratan. No te preocupes por tus años, más bien ocúpate en descubrir y aprender a vivir de manera saludable y a sentirte como en tus mejores tiempos, gozando de la vida, para que las

enfermedades que normalmente llegan con la edad no sean una carga para ti”.

-¿Hay una edad o de pronto dirías que los que llegan a la senectud ya no podrían tanto detener el tiempo?

“Bueno, mientras más pronto mejor, nunca es demasiado pronto para empezar, ¿no? Desde la educación que le damos a nuestros hijos en el tema de la alimentación, desde ahí estamos tomando medidas importantes para detener el tiempo. Los médicos dicen que a partir de los 25 años de edad es cuando empezamos a declinar en nuestra producción hormonal, que trae por consecuencia el proceso de envejecimiento. O sea, a partir de los 25 años de edad debemos empezar a monitorear nuestra producción hormonal para saber en qué punto estamos y qué tan rápido nos estamos deteriorando. En esa medida empezar a tomar las acciones necesarias para revertir ese proceso o detenerlo.

“Los años van a seguir llegando y vamos a seguir cumpliendo años y apagando velitas en el pastel. Yo quiero apagar más de cien velitas en mi pastel, alguna vez; pero quiero llegar a esa edad en buenas condiciones de salud, siendo autosuficiente, independiente, plena mental y físicamente. Lo cierto es que, tenemos la capacidad de vivir hasta 120 años, eso es lo que dice la ciencia, pero ¿cómo los queremos vivir? ¿Con salud o con enfermedad? Imagínate: Si podemos vivir hasta 120 años, yo apenas estaría en la primera tercera parte de mi vida. O sea, entonces tenemos mucho para seguir dando, pero hay que cuidarnos”.

Finalmente, cabe mencionar que no obstante lo vertido en esta edición, los autores apuntan al final de la misma que los contenidos plasmados por los médicos y expertos en este libro a través de las entrevistas son experiencias, ideas, conclusiones y opiniones propias y, por lo tanto, son responsabilidad de cada uno de ellos.

Por esta razón, los lectores deberán consultar siempre a un médico antes de intentar practicar cualquiera de las recomendaciones que se presentan en este libro.