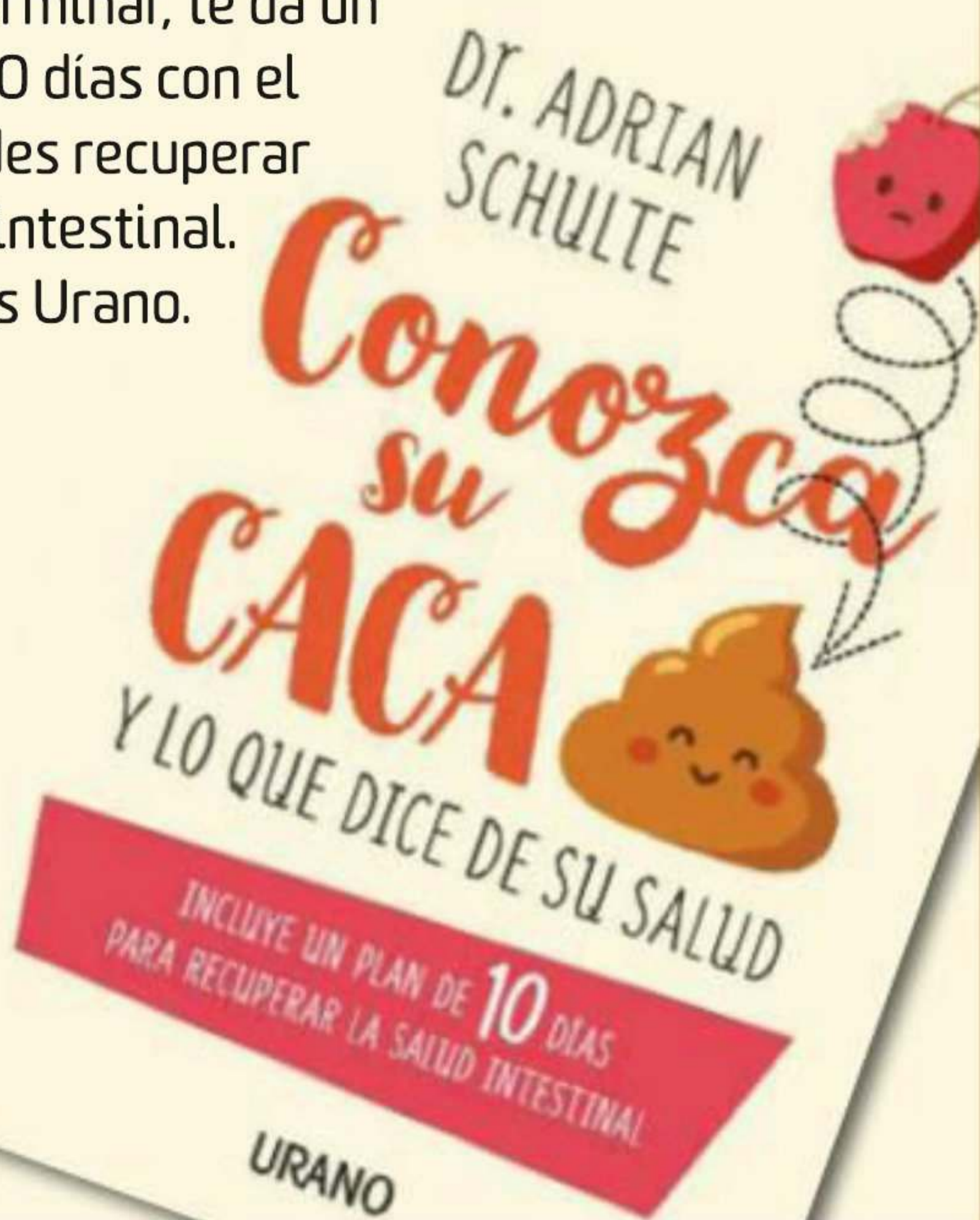


## ¡Este libro es una caca!

El intestino es una de las claves fundamentales de tu salud física y mental. Tus heces son un claro indicador de cómo está funcionando y si existe algún problema en tu salud o tu forma de alimentarte. En "Conozca su caca" el Dr. Adrián Schulte nos explica de un modo ameno cómo funciona nuestro sistema digestivo, cómo deberían ser nuestras cacas y cada cuánto tiempo deberíamos evacuar. Y para terminar, te da un plan de 10 días con el que puedes recuperar tu salud intestinal.

Ediciones Urano.  
16,50 €.



## Deporte contra la depresión

Es bien conocido el efecto de la actividad física en el alivio de los síntomas de la depresión, pero ahora se ha demostrado también su influencia positiva a la hora de prevenirla. Además, ni siquiera es necesario entrenar a diario, una hora de deporte a la semana ya es suficiente para lograr ese efecto conforme a

las conclusiones de un estudio realizado por la Universidad de New South Wales, que analizó la evolución de a casi 35.000 noruegos durante 11 años. Durante ese periodo, se registró un riesgo un 44 % más alto de desarrollar depresión entre los participantes que no realizaban ningún ejercicio físico respecto a los que entrenaban una o dos horas a la semana, con independencia de la intensidad.



## Un plátano protege tu corazón

Algo tan sencillo como comer un plátano al día puede ayudarte a mantener tu sistema circulatorio en forma. Científicos de la Universidad de Alabama (Birmingham) han comprobado en un experimento realizado con ratones que una dieta baja en potasio predispone a la calcificación de las arterias y que aumentar la ingesta de este mineral contribuye a la salud cardiovascular, aunque todavía se desconoce el mecanismo por el que se produce este efecto. A falta de que se realicen más estudios, aumentar tu aporte de potasio es tan sencillo como comer un plátano al día.

## Frutos secos para no engordar

Se trata de alimentos muy calóricos, así que si comemos muchos frutos secos, deberíamos engordar... ¿o no? Un estudio publicado por el European Journal of Nutrition concluye todo lo contrario. Entre los 373.000 participantes de 10 países europeos se ha encontrado que aquellos que incluyen habitualmente frutos secos en su dieta tienen un 5 % menos posibilidades de desarrollar sobrepeso y obesidad.



**¡ALARMA!**

## El fraude del atún rojo

El atún rojo es un alimento con grandes propiedades para las personas deportistas. No obstante, no te fíes de las ofertas y acude a tu pescadería de confianza. La Unión Europea ha alertado a España de un fraude con atún adulterado que ha ocasionado cientos de intoxicaciones alimentarias por altos niveles de histaminas. El problema parece que viene de lomos de atún descongelados que se venden como frescos y que no han sido conservados de acuerdo a la reglamentación. Además, se les inyectan extractos de remolacha u otros vegetales para darle un tono rojo que los haga parecer más frescos y de más calidad.

