¿Por qué se dispara mi azúcar cuando me estreso?

Cuando percibimos una señal de peligro, ya sea físico o de cualquier otro tipo (las causas por las que nos estresamos en nuestra sociedad no son generalmente peligros físicos inminentes), nuestro organismo se prepara para la acción y se asegura de que tenemos suficiente azúcar y energía disponibles. Caen los niveles de insulina y aumentan los niveles de glucosa en sangre. Además, las hormonas del estrés provocan que nuestros tejidos sean menos sensibles a la insulina. Esto ocurre en la mayoría de las personas, pero resulta más peligroso en los diabéticos, especialmente en los tipo 2, ya que los niveles de glucosa se vuelven muy difíciles de controlar cuando nos estresamos.

ACEITE DE COCO

¿superalimento o veneno?

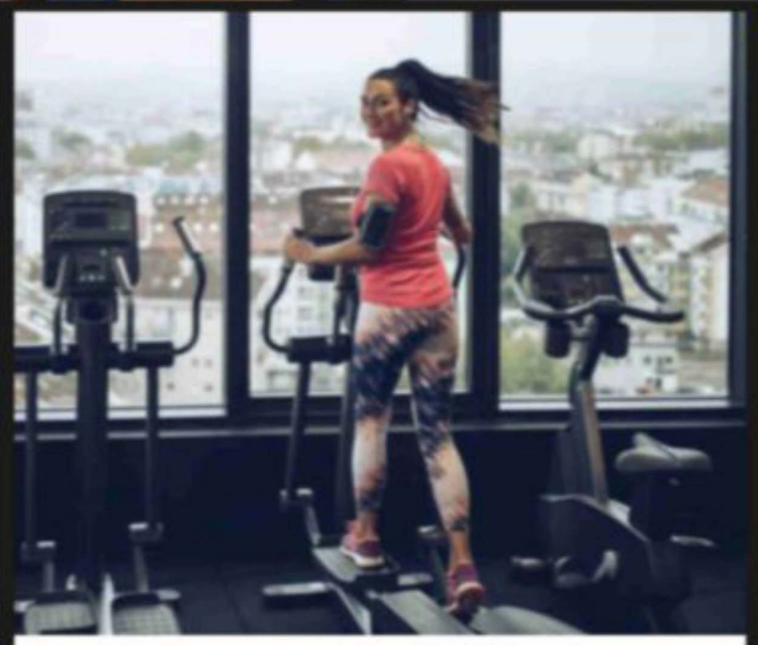
En nutrición, también hay modas. Una relativamente reciente era la de los supuestos beneficios que se consiguen consumiendo aceite de coco. Karin Michels, directora del Instituto para la Prevención y Epidemiología de Tumores de la Universidad de Friburgo y profesora de la Harvard TH Chan School of Public Health, ha centrado algunos de sus trabajos en el aceite de coco y no puede estar más en desacuerdo. "El aceite de coco es puro veneno, uno de los peores alimentos que se pueden consumir –afirma la científica-. Su alto contenido en ácidos grasos saturados (superior, por ejemplo, al de la manteca de cerdo) puede llegar a obstruir las arterias".

Terapia del bosque

Feliz en la naturaleza

La inmersión en el mundo natural produce incontables beneficios para la salud, por lo que se ha convertido en fuerte tendencia en todo el mundo. Estos beneficios se deben en parte a los aceites esenciales que emanan de las plantas. En las casi 300 páginas de este libro, la periodista Sarah Ivens nos cuenta su experiencia y nos propone actividades y ejercicios mindfulness para realizar tanto al aire libre como en casa, afirma que solo 10 minutos al día son suficientes para notar un cambio. **16 €**

edicionesurano.r



Hacia atrás en la elíptica

El truco para recuperar tus rodillas

Una investigación realizada por el Instituto Americano de Medicina Deportiva ha sacado a la luz una nueva forma de usar la elíptica que puede ayudarte en la recuperación de tus rodillas tras una lesión. El trabajo de campo se hizo con 39 corredores con diferentes lesiones de rodilla a los que se le aplicó 24 sesiones de rehabilitación de forma aleatoria. Tras el test comprobaron que los que habían pedaleado en la bicicleta elíptica en sentido contrario a la marcha habían logrado mejorar más su forma muscular y habían alcanzado mejores valores a nivel cardiovascular.

Calientas en táper...

Y aparece el michelín

Ya tienes otro motivo más para almacenar tu comida en recipientes de cristal. Calentar la comida en recipientes de plástico puede favorecer la obesidad debido al bisfenol A (BPA) que liberan y que favorece que acumulemos grasa abdominal, conforme a un estudio del Departamento de Inmunología del Instituto de Investigaciones Biomédicas de la Universidad Autónoma de México (UNAM). Tras 15 semanas alimentándose con comida calentada en táper, los ratones de laboratorio aumentaron notablemente su masa corporal, especialmente en el caso de los machos.