

- > ¡Marchando una hamburguesa! (de ternera).
- > El aceite de pescado ayuda a concentrarse.
- > El ajo también combate el cáncer.
- > La leche podría ser la mejor bebida deportiva.

Come carne sin miedo

Por muy de moda que se hayan puesto las hamburguesas de seitán, no te olvides de la carne de ternera. Según un estudio publicado en el *American Journal of Clinical Nutrition*, **las hamburguesas de carne son igual de saludables que las vegetales**. Los científicos analizaron los sistemas cardiovasculares de un grupo de voluntarios cuatro horas después de que tomaran dos cenas diferentes: unos comieron una hamburguesa normal, patatas fritas y un refresco, y los otros sustituyeron la ternera por una hamburguesa vegetal. El resultado: ambos menús mostraron prácticamente los mismos efectos sobre los vasos sanguíneos y otros marcadores de cardiopatía.



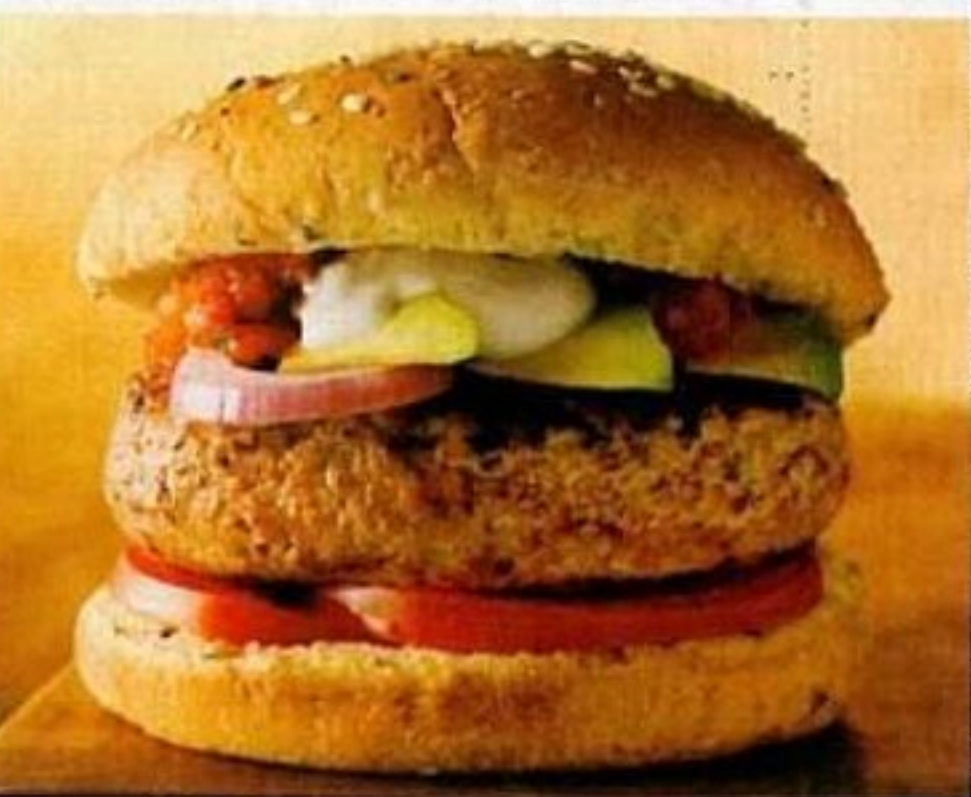
UN ASUNTO RESBALADIZO

Según un estudio publicado recientemente en el *"Nutrition Journal"*, **el aceite de pescado podría aumentar la capacidad de concentración**. Después de que un grupo de pacientes que sufrían déficit de atención con hiperactividad (TDAH) tomara una dosis diaria de aceite de pescado durante un mes, los psiquiatras comprobaron que su capacidad de concentración se había incrementado sustancialmente. Los responsables de esta mejoría son el EPA y el DHA, dos ácidos grasos esenciales de este aceite que potencian la comunicación entre las células cerebrales y ayudan a regular los neurotransmisores responsables de la concentración mental. **Barry Sears**, autor del estudio, asegura que el aceite de pescado es beneficioso también para los adultos sanos (normalmente, los pacientes con TDAH suelen ser niños), a los que recomienda tomar 2,5 g diarios. Lo encontrarás en farmacias especializadas en medicina natural.

Ajo con esto

Las chicas y los vampiros no son lo único que **el ajo** repele. Un estudio de la Universidad Médica de Carolina del Sur (EE.UU.) asegura, que este alimento **puede ayudar a combatir el cáncer**. Los científicos trataron células cerebrales humanas cancerosas con compuestos de ajo, y comprobaron que éstos acababan eficazmente con las células enfermas. De hecho, la enzima alinasa es una asesina despiadada: el cáncer intentó utilizar los compuestos de ajo como

fuente de energía, pero éstos atacaron las células dañadas desde su interior. "Comer una cantidad moderada de ajo picado o entero puede protegerte del cáncer cerebral", sostiene Swapan Ray, autor del estudio. Además, los compuestos de ajo también podrían protegerte de otros tipos de cáncer. Pica unos dientes para aderezar un sofrito, pero déjalos reposar al menos 15 minutos antes de añadirlos a la receta. De este modo, tendrán tiempo de liberar toda la alinasa.



Cereales multiusos

Un tazón de "All-Bran Plus" no te convertirá en un atleta, pero puede impedir que caigas enfermo. Según un estudio reciente de la Universidad de Reading (Reino Unido), **los cereales integrales fortalecen el sistema inmunitario**.

Los investigadores pidieron a un grupo de voluntarios que tomaran un cuenco de cereales integrales diario durante 6 semanas, y luego analizaron las bacterias intestinales de cada sujeto mediante muestras de heces y orina.

La conclusión: los que siguieron esta dieta experimentaron un incremento significativo en los niveles de bifidobacterias y lactobacillus, unas bacterias saludables que potencian el sistema inmunitario y evitan trastornos digestivos.

70%
Porcentaje de españoles que no consumen alimentos biológicos, ya sea por desconocimiento o porque no los encuentra con facilidad. Un dato sorprendente teniendo en cuenta que España exporta el 85% de su producción de alimentos ecológicos al resto de Europa, Estados Unidos y Asia.
 FUENTE MAPA

Poder blanco

Según un estudio británico reciente, **la leche podría ser la mejor bebida deportiva**. Los científicos invitaron a un grupo de hombres a tomar leche semidesnatada, agua o una bebida isotónica después de varias sesiones intensas de ejercicio, y descubrieron que los participantes que habían optado por la primera permanecían hidratados por más tiempo que los que habían elegido las otras bebidas. Según Susan Shireffs, autora del estudio, éste fenómeno se debe a que la leche contiene mayor cantidad de sodio y potasio, electrolitos que favorecen la retención de líquidos. Más aún: la leche aporta una buena dosis de proteínas que contribuyen a la recuperación y al crecimiento muscular. Por eso, el Departamento de Deportes de la Universidad de Washington (EE.UU.) rellena con batido de chocolate los bidones que ofrece a sus deportistas para rehidratarse. Imítalos.

