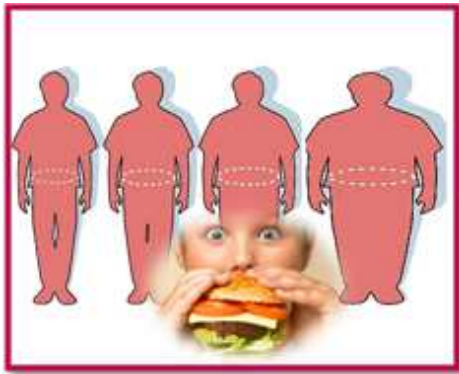


8 Claves para evitar la Obesidad



Una epidemia que afecta a personas de los cinco continentes y se acompaña de múltiples problemas de salud física y mental.

Siempre hay tiempo para detenerla.

La Obesidad epidemia que afecta a personas de los cinco continentes y que, además del exceso de peso, **se acompaña de múltiples problemas de salud física y mental**. Aquí tienes algunos trucos fáciles que te ayudarán a evitarla.

Aléjate del estrés

El [estrés](#) que supone, entre otras cosas, la inseguridad económica hace que las personas que viven en países regidos por el denominado "libre mercado" sean más propensas a volverse obesas, según se desprende de un estudio británico publicado en la revista *Economics and Human Biology*.

Antibióticos con moderación

En la Escuela de Medicina de la Universidad de Nueva York han demostrado que la exposición a antibióticos durante la infancia altera la composición y el funcionamiento de las bacterias del tracto digestivo, fundamentalmente del estómago, con un impacto sobre el metabolismo que puede predisponer a la obesidad.

Evita los refrescos

Las personas que consumen refrescos regularmente tienen mayor susceptibilidad genética a padecer obesidad y a tener un Índice de Masa Corporal (IMC) elevado, según indica un estudio que se publica en la revista *New England Journal of Medicine*.

No abusos de la luz artificial

en el mundo moderno el reloj biológico humano a duras penas puede permanecer en sintonía con el ciclo rotacional de la Tierra por la exposición a la luz artificial y los irregulares horarios de comidas, trabajo y sueño propios del mundo desarrollado. A este desequilibrio entre los ritmos circadianos naturales del organismo y el entorno los

científicos lo han bautizado como «desincronía circadiana» y según Cathy Wyse, de la Universidad de Aberdeen (Reino Unido), es uno de los motivos del incremento de la población obesa.

Baja la calefacción

De acuerdo con un estudio publicado en la revista *Obesity Reviews*, abusar de la calefacción en el invierno podría estar contribuyendo al aumento de la obesidad en Reino Unido, Estados Unidos y otros países desarrollados. Según los autores, del University College de Londres, reducir la exposición al frío reduce la necesidad de consumir energía para permanecer calientes y reduce la capacidad del cuerpo para producir calor.

Nueces, ciruelas y nectarinas

Investigadores de la Universidad de Barcelona y la Universidad Rovira i Virgili han demostrado que comer nueces aumenta los niveles de serotonina, una sustancia que reduce la sensación de hambre, mejora el estado de ánimo y reduce la obesidad abdominal. Por otro lado, según un estudio realizado por Luis Cisneros-Zevallos, investigador de la Universidad de Texas (EE UU), los compuestos fenólicos - antocianinas, ácidos clorogénicos y catequinas...- de los melocotones y las ciruelas tienen efectos anti-obesidad, anti-inflamación y anti-diabetes en diferentes células del cuerpo.

Menos televisión

Según un estudio que publicaba hace poco la revista *Archives of Internal Medicine*, sentarse frente a la televisión más de cinco horas al día potencia el sobrepeso.

Lee las etiquetas de los alimentos

La Universidad de Santiago de Compostela ha participado, junto con las universidades de Tennessee, Arkansas (EE UU) y el Instituto de Investigación de Economía Agrícola de Noruega, en un estudio acerca de la relación entre la lectura del etiquetado nutricional de los alimentos y la obesidad. Los resultados indican que el índice de masa corporal de los individuos que leen las etiquetas puede llegar a ser 1,49 puntos menor que el de quienes que nunca tienen en cuenta dicha información a la hora de hacer la compra. Esto supone una reducción de 3,91 kg para una persona con 74 kg de peso.

Fuente: <http://www.muyinteresante.es/>

NUTRIHEALERS División para la investigación y el desarrollo de productos para el rendimiento intelectual y físico. Noviembre 2012

Suplementos naturales Alcachofa Ayuda a combatir males hepáticos, a reducir de peso, bajar el colesterol, combatir la diabetes, Caigua, Hercampuri y Maca recomendados para combatir el sobrepeso.

<http://nutrihealers.com/>

<http://nutrihealers.com/fatbr.html>

<http://nutrihealers.com/alcachofa.html>