**MUHERHOY 2016**

**BELLEZA**

**La columna de Anne: ¡Gracias 2015!**

[A](https://www.mujerhoy.com/autores/anne-igartiburu-1233.html) I10 ENE 2016

Termino el año que se va agradecida por tanto, a lo que me rodea, y empiezo este nuevo con la sensación de que he aprendido mucho este 2015.

Pronto quedarán atrás una fechas en las que, algunos habremos vivido emociones muy especiales. Pero sobre todo, habremos compartido. Este año, quizá por estar yo más atenta, he encontrado **la palabra "compartir" en muchos mensajes comerciales.** "Lo mejor de la Navidad es poder compartir", "el placer de compartir", "share a special Christmas"...

Es decir, "com-partir: partir con hacia los demás", por explicarlo de alguna manera. Ya lo dije en mi anterior columna llamada así –Compartir–, **que si no había emoción sincera en esto, mejor dejarlo.** Pues aquí insisto más si cabe en ello.

Han sido para muchos unos días de poner todo lo que tenemos para que las cosas salgan bien. Pero bien de verdad, en armonía con lo que nos rodea. Hemos intentado que nuestras familias estén felices y **tener pequeños gestos con los que tenemos más cerca** y también con los que casi no conocemos pero con los que sabemos, a ciencia cierta, que estamos conectados por el ‘todo’, para crear grandes movimientos.

**Debemos ayudarnos mutuamente ante los cambios.**

¡Y no nos has salido nada mal! Gracias, sobre todo, por **aportar tanta energía y ayudar en la 'Gala Inocente' en TVE,** en su 20 aniversario. Hemos estado todos a una y así lo hemos sentido. Son momentos de cambio y conexión entre todos para lograr ayudarnos mutuamente y así lo siento yo también en mi día a día. **Advierto señales que me indican el camino**. ¿Qué está pasando?

Este año el jardín de casa está con más flores que nunca... Puede ser la consecuencia del verano otoñal que hemos vivido o que he tenido una mano especial con mis rosas, podándolas cuando debía, o el momento ‘vital’ que atravieso. Fuera como fuese, lo cierto es que **me siento muy agradecida a la belleza que nos rodea**y que hemos dado por sentada, sin reparar en ella como es debido. Y eso me hace estar consciente de esa bendición de tantas cosas y tantas circunstancias en estas fechas.

Termino el año que se va agradecida por tanto, a lo que me rodea, y **empiezo este nuevo con la sensación de que he aprendido mucho**este 2015. Y, precisamente, mi mayor aprendizaje ha sido el de multiplicar ese agradecimiento hasta transformarlo en contagioso e infinito. ¡Feliz 2016 a todos!

Una canción para el momento: 'Million years ago', de Adele.

**Los mejores cambios de look de 2015**

El bob ha sido el corte de pelo de 2015. Las famosas han renovado su imagen cambiando de look. Repasamos los mejores del año.

1 ENE 2016

Los peinados de las celebrities nos sirven de inspiración y ahora que se acaba 2015 toca hacer balance de los cambios de look que más nos han sorprendido: nuevos cortes de pelo, peinados y colores. Si tuviéramos que elegir un cambio de look que ha marcado este año sería sin duda el de la **reina Letizia**. La monarca decidió cortarse su media melena y lucir un **'bob' recto** que dio mucho que hablar y que desde luego creemos que le sienta estupendamente. Además, doña Letizia le saca un enorme partido a su corte de pelo y no duda en peinárselo con ondas, extra liso o con elegantes recogidos.

Al corte bob se han sumado en 2015 otras muchas famosas como **Jessica Alba**, **Dakota Johnson**, **Emma Watson** o **Emilia Clarke**. Podemos decir que ha sido el peinado estrella del año, y parece que en 2016 también podría ser uno de los favoritos de las celebrities, por su comodidad y versatilidad. El corte bob acepta múltiples peinados: liso, rizado, ondulado, con flequillo, con trenzas o recogidos...

Pero en 2015 también hemos visto cómo algunas famosas se decantaban por cambios de look más radicales. Bien con cortes de pelo arriesgados, como Paz Vega con un **pixie elegante** y que le sienta de maravilla, o con colores sorprendentes como **el amarillo platino que lució Kim Kardashian** durante algún tiempo. Cambios de look solo para las más valientes...

Otras famosas también han cambiado de imagen y aunque no se ha tratado de una gran transformación, han conseguido que todas las miradas se centren en ellas, como **Kate Middleton**. La duquesa de Cambridge ha cambiado de look en dos ocasiones en 2015. Primero decidió cortarse el flequillo y más tarde, acortar su melena y capearla. Un cambio pequeño pero muy acertado que le da a Kate Middleton una imagen más moderna y estilosa.

Estos son solo algunos de los cambios de look de las famosas en 2015, si quieres ver todos pincha en la galería superior.

**El pelo gris está de moda**

El cabello gris, típico de las abuelas, se ha colado entre las tendencias de belleza, eso sí, solo para las mujeres más atrevidas.

20 ENE 2016

La genética, el paso de los años, el estrés y ciertas enfermedades hacen que nuestro cabello pierda su color y se vuelva gris o blanco. Son las odiosas **canas** que tanto nos preocupan y que la mayoría de mujeres preferimos ocultar. Pero si los hombres con el cabello gris nos resultan atractivos, ¿por qué no lo vamos a estar las mujeres?

Hasta ahora solo algunas **famosas de cierta edad** se habían atrevido a hacer frente a sus canas y lucir un gris platino en su cabezas: Jamie Lee Curtis, Vanessa Redgrave, Judi Dench, Françoise Hardy, Christine Lagarde...

Pero desde hace algún tiempo algunas **celebrities que ni siquiera llegan a los 30 años** han empezado a teñir su pelo de color gris: Rihanna, Lady Gaga, Rita Ora, Nicole Richie…

Es la**tendencia 'silver'** que, como otras modas que llegan a la calle, ha nacido en las pasarelas. El pelo de la abuela triunfa también en Instagram, donde nos encontramos con decenas de fotos de cabellos grises plata bajo las etiquetas **#grannyhair** o **#greyhair**.

**¿Cómo conseguir una melena gris?**

Charlamos con David Lesur, estilista y propietario del salón [David Künzle](http://davidkunzle.com/), que hace hincapié en que "**el gris está de moda, pero las canas no**, y para conseguir el gris plateado perfecto es imprescindible acudir a un profesional".

Antes de dejarse seducir por la tendencia del pelo gris hay que tener en cuenta que **suma años**. En este sentido Ángel Fernández, director técnico y artístico de [Inizi@ HairCosmetics](http://inizia.info/), aconseja "la aplicación de unas **mechas de fantasía**de diferentes colores, para conseguir un toque **más moderno**, y evitar esa sensación de envejecimiento". Por su parte, el estilista David Lesur nos cuenta que "para las mujeres que tienen el pelo gris de manera natural, y no quieren teñirse pero tampoco aparentar abuelas, utilizo **baños de brillo o coloraciones pasteles** con las que consigo mucho brillo y un resultado sofisticado. Además les aconsejo un corte muy estilizado y corto".

Pero el pelo gris también queda bien en **melenas largas**, especialmente si se mantienen **las raíces más oscuras** o se les añaden algunas mechas rosáceas o púrpuras. En cuanto al maquillaje los expertos recomiendan utilizar colores llamativos, sobre todo en los labios, para conseguir un bonito contraste.

**Cómo cuidar el pelo gris**

Otro punto básico es su mantenimiento exhaustivo para mantenerlo bonito. El pelo gris o blanco tiende a amarillear, perdiendo así su atractivo. El estilista David Lesur recomienda "ir **a la peluquería cada 3 semanas** para un retoque de matiz primero, luego de raíz, para que el color gris no pierda su brillo. Además en casa es necesario usar un **champú especial para cabellos grises**, así como acondicionar y mascarillas". [En este enlace](http://www.mujerhoy.com/galerias/belleza/pelo/201601/20/champus-para-pelo-gris-30122878760488-mm.html) puedes ver una selección de productos para el cuidado del pelo gris y blanco.

¿Te animas a sumarte a la tendencia del pelo gris? Sin duda se trata de una moda solo apta para las mujeres más atrevidas, que les guste cambiar de look de forma habitual, y que no teman ser el centro de atención, porque si te tiñes el pelo de color gris plata, todas las miradas se centrarán en ti.

**Los trucos de belleza de Eva González**

**La presentadora y modelo sevillana, que ha lanzado su primer perfume, nos ha contado cómo se cuida y qué cosméticos lleva siempre encima.**

23 NOV 2016

Cada vez hay más famosas y famosos que tienen su propio [perfume](http://www.mujerhoy.com/belleza/belleza-vip/perfumes-famosas-872299052015.html). La última en presentarlo ha sido Eva González. La ex miss, modelo y presentadora de televisión ha lazando **Origen**, junto a las perfumerías Bodybell. Eva nos ha contado que es su proyecto más personal y que se ha involucrado en todo el proceso de creación.

"**No quería un perfume de celebritie**, buscaba algo muy especial y gracias a Bodybell lo he conseguido. He trabajado junto a la perfumista durante dos meses para elaborar la fragancia. Para el packaging he contado con el ilustrador Carlos Buendía, un buen amigo, que ha sabido transmitir mi personalidad en el dibujo. Me he rodeado de gente profesional pero que me conocen mucho y así todo ha sido más sencillo".

Simpática y muy cercana, Eva González nos ha confesado que siempre usaba el mismo perfume (Flower by Kenzo), pero que se cansó y no encontraba ninguno con el que se sintiera identificada, así que decidió crear su propia fragancia. "Quería un aroma que me recordara **al olor de las sábanas limpias, al patio de mi abuela** cuando el limonero estaba en flor, a los libros nuevos y a las muñecas que me regalaban cuando era pequeña".

Con estas consignas nace Origen, que según Eva González, "es un perfume fácil, **puede usarlo cualquier mujer,** huele a cosas cotidianas, que nos van a evocar un montón de recuerdos". Respecto al nombre, la presentadora ha explicado que se le ocurrió un día que iba a preparar un gazpacho y "me acordé de mi madre, porque ella hace el mejor gazpacho y pensé, ese es mi origen, mis raíces, tan importantes".

**No soy una beauty addict, pero me gusta cuidarme**

Eva González compagina su trabajo como presentadora de televisión (en estos momentos en La 1 con [MasterChef](http://www.mujerhoy.com/temas/generales/masterchef.html) Celebrity), con la representación de un sinfín de proyectos, algunos solidarios como Un juguete, una ilusión, por el cual [se reunió hace unas semanas con la Reina Letizia](http://blogs.mujerhoy.com/estilo-reina-letizia/2016/11/05/duelo-de-estilos-letizia-vs-eva-gonzalez.html), y otros de belleza (ha prestado su imagen, entre otros a Tampax, Braun, Clarisonic, Dermatoline…). Se confiesa "presumida". "A todas nos gusta vernos bien y para eso la cosmética es fundamental, aunque no me considero una adicta a la belleza, **sí que me preocupo por mi imagen**".

**Tengo la piel muy seca, así que no salgo de casa sin hidratarme tanto el rostro como el cuerpo**

Respecto a sus cuidados de belleza, lo tiene claro. "Lo más importante para mí es **desmaquillarme**, da igual a qué hora llego, nunca me acuesto sin haberme limpiado la cara. Además siempre utilizo una hidratante, tanto en el rostro, como en el cuerpo, porque mi piel es muy seca y lo necesito. Y desde hace algún tiempo, también utilizo a diario un contorno de ojos, y de vez en cuando una ampolla de soja, buenísima para la piel".

Cuando su agenda se lo permite acude al Instituto de Belleza Maribel Yébenes, y cuando está en su pueblo (Mairena de Alcor, en Sevilla), al centro de belleza que tiene su hermana ("las mejores manos para cuidarme").

**No sin mi gloss de labios…**

Por su trabajo en televisión Eva González siempre tiene que estar perfecta, maquillada y peinada por profesionales, así que en su día a día prefiere la "comodidad". "Si salgo a cenar con mis amigas, sí me gusta maquillarme pero algo muy sencillo, **tengo cuatro productos favoritos**: una buena base de maquillaje para igualar el tono de mi piel, un pintalabios (tengo diferentes tonos, y según me levanto elijo uno u otro), un eyeliner o sombras siempre en tonos marrones, y la máscara de pestañas, si no la llevas parece que no vas maquillada".

Y en el bolso de la guapa presentadora siempre hay un protector para los labios… "Se me resacan muchísimo, y más ahora en invierno con el frío, que se me agrietan. Ahora he descubierto un gloss con un poco de color que también se puede utilizar en las mejillas, muy es hidratante y cómodo". (Eva ha buscado en su bolso y nos lo ha enseñado, es el Baume de Rose Nutri-Couleur by Terry, del que confiesa estar "enamorada").

**Uñas rojas, también en su boda**

Hace unos días se cumplió el primer aniversario de la [boda de Eva González y Cayetano Rivera](http://www.mujerhoy.com/novias/vestido-novia-eva-gonzalez-boda-917340112015.html). Sencilla, pero muy elegante, Eva causó sensación con un diseño de Pronovias y un maquillaje muy discreto donde destacaban sus uñas rojas. "En la boda llevé el tono Málaga de OPI, un color vino-burdeos. No quería sentirme disfrazada en mi boda, y como suelo llevarlas pintadas de color rojo o burdeos, me veía rara con unas uñas claras. Además **me gustó el contraste de todo el look blanco y el toque de color en las manos**".

**Falso bob, el peinado de moda entre las famosas**

Si buscas un peinado para sorprender, y no quieres cortarte el pelo, elige el falso bob. Muchas famosas ya lo lucen y nos sirven de inspiración.

22 ENE 2016

Si 2015 fue el año del [bob](http://www.mujerhoy.com/belleza/pelo/201512/20/mejores-cambios-look-2015-20151220215547.html), parece que 2016 va a ser el del falso bob. En las primeras alfombras rojas de este año el peinado más repetido ha sido el falso bob. La última celebritie en sumarse a esta tendencia ha sido la española **Blanca Suárez**, que sorprendió en los [Premios Feroz](http://www.mujerhoy.com/vivir/ocio/201601/20/premios-feroz-2016-antesala-20160120112620.html) con un espectacular look 'beauty' en el que además de sus labios góticos, destacaba su corte de pelo. En realidad, un **falso corte de pelo**, un bob a la altura de los hombros, peinado con ondas ligeras, que le sentaba de maravilla.

Apenas unos días antes, en la entrega de los [Globos de Oro](http://www.mujerhoy.com/temas/globos-de-oro.html), el falso bob también se convertía en el peinado estrella. Amber Heard, Kate Winslet y Cate Blanchett son algunas de las actrices que optaron por esconder sus melenas y lucir el **falso bob, en diferentes versiones**.

Y es que el falso bob es un peinado tan versátil como su hermano, el bob. Lo puedes llevar con raya en el medio, lateral, con **ondas**, extra liso, **recogido a un lado**, con aires retro... Puedes probar y elegir la que mejor vaya con tus facciones.

Pero si hay un falso bob que sorprendió fue el de la modelo **Gigi Hadid** en la entrega de los [American Music Awards](http://www.mujerhoy.com/moda/moda-vip/alfombra-roja-american-music-919682112015.html). Gigi Hadid jugó al despiste y llegamos a pensar que se había cortado su melena. Pero no, en realidad era un falso bob perfecto, peinado hacia atrás con textura y liso.

Elijas la versión que elijas, el falso bob es un peinado que consiste en esconder tu melena, para ello tienes que hacerte una coleta baja y enrollarla en la nuca con ayuda de horquillas. Ficha en la [galería superior](http://www.mujerhoy.com/galerias/belleza/pelo/201601/22/falso-peinado-moda-entre-30122921340863-mm.html) cómo lucen las celebrities el falso bob y, ya sabes, sorprende en tu próxima fiesta con un cambio de look sin pasar por la peluquería.

**SALUD**

**Cómo vive tu cuerpo una cura detox con zumos**

Si estás en plena desintoxicación post navideña debes saber a qué sometes al cuerpo cuando decides ponerte a zumoterapia.

8 ENE 2016 S T

Lo primero es definir la desintoxicación a base de zumos como un régimen que dura entre tres días y varias semanas, durante los cuales la persona **solo consumirá frutas y vegetales exprimidos en forma de zumos**para extraer la esencia de sus propiedades y nutrientes.

Aunque mucha gente asegura que estas curas mejoran su salud, la apariencia de su piel y su estado de ánimo la comunidad científica nunca se ha mostrado entusiasta en torno a estos métodos de limpieza, pues creen que son caros (para la salud) y no son eficaces.

Mientras decides qué es lo mejor para limpiarte –ya te avisamos que los riñones y el hígado están perfectamente capacitados para encargarse solos del asunto- te contamos qué cosas pasan en tu cuerpo durante o después de una cura de desintoxicación. No todo es negativo, pero... Tú decides si te compensa o no:

1. **El metabolismo se ralentiza.** Una vez que dejas de comer los alimentso suficientes para tus requerimientos energéticos básicos, el metabolismo se ralentiza. Para la mayoría de las personas, la ingesta diaria de calorías necesarias está en torno a las 1.200. Si no les das esa cantidad tu cuerpo entra en modo almacenaje, y en lugar de eliminar se pone a guardar porque interpreta que no hay suficiente energía y hay que ahorrar. Ergo, en lugar de eliminar estás haciendo que el cuerpo acumule grasas. Te costará más esfuerzo adelgazar.

2. **Te ayudan a decubrir si eres intolerante a algún alimento.** En el lado positivo estos regímenes te ayudan a descubrir si eres alérgica o intolerante a alguno de los alimentos que eliminas, como los lácteos o el gluten. Cuando vuelvas a incorporarlos a la dieta notarás la diferencia.

3. **Serás más sensible a las bajas temperaturas.** El invierno no es una buena época para este tipo de dietas porque la bajada de energía te hará sentir más frío, y los zumos además suelen tomarse fríos. En invierno apetece más limpiar con una infusion calentita.

**Puedes sentirte débil, con dolor de cabeza o baja de moral**

4. **Puedes perder tu brillo, agudeza y chispa.**Cuando solo comes frutas y vegetales exprimidos en forma de zumo se produce una caída en el número de calorías consumidas habitualmente y de las que el cuerpo dispone para garantizar su normal funcionamiento. Sin las calorías suficientes puedes sentirte débil, tener dolores de cabeza o sentirte baja de moral y más apagada.

5. **Si tomas mucho café y lo dejas puedes sufrir dolor de cabeza.** Incluso si bebes solo un café diario y lo dejas puedes tener dolor de cabeza, estar irritable y tener problemas de concentración.

6. **Puedes sentir mareos.**Da igual que tus zumos sean de frutas o de vegetales, en ambos casos estás bebiendo demasiado azúcar, eso provoca que tu cuerpo produzca insulina más rápido y genera caídas bruscas del azúcar en sangre. Este proceso se traduce en mareos y sensación de estar aturdida.

7. **Tu piel se secará y envejecerá más rápido.**Cuando se lleva una dieta baja en calorías, el agua almacenada en los músculos en forma de glucose se consume y esto provoca resequedad en la piel.

**A la piel y el cabello les afecta de forma negativa**

8. **Perderás apetito.** Al someterte a una dieta casi líquida acabarás sintiéndote satisfecha cada vez con menos comida y casi nunca tendrás hambre. Es un buen momento para cambiar malos hábitos de vida.

9. **El pelo y las uñas crecerán más despacio.** Como no tienes una dieta balanceada, los nutrientes que intervienen en el crecimiento del pelo y las uñas irán mermando o se irán a otros órganos vitales. Las proteínas, las grasas y los carbohidratos son necesarios para la piel, el pelo y las uñas.

**Una ayuda para cambiar la vida de las embarazadas de Tessaout**

Los miembros de la Fundación Acción Geoda se embarcan en una aventura junto a Microsoft para hacer ecografías a las mujeres embarazadas de los poblados de una zona pobre y aislada de Marruecos.

23 DIC 2016

El Valle del río **Tessaout**, en el centro del Alto Atlas Marroquí y al este de Marrakesh, es una zona económicamente muy deprimida y con unas pobres condiciones higiénico-sanitarias. En algunas aldeas no existe personal sanitario y la comunicación entre cada población se hace andando o en burro, y a través de pistas de piedra, lo que dificulta aún más la atención a enfermos, niños y embarazadas.

La [Fundación Acción Geoda](http://www.acciongeoda.org/index.php/es/)es una ONG que se creó para impulsar el desarrollo económico y social de esta zona. Sus miembros llevan trabajando en el Valle desde hace casi ocho años, participando activamente a través de caravanas de educación, de promoción de infraestructuras y de salud.

La última de ellas estuvo orientada a **mejorar la situación de las mujeres embarazadas de Tessaout**, un colectivo vulnerable que pasa por riesgos reales de muerte debido a la escasez de recursos sanitarios (1 de cada 300 embarazadas muere por causas prevenibles. Informe Save the Children, "The Urban Disadvantage", 2015).

Luis, fundador de la ONG, y Goyi, voluntaria ginecóloga, dirigieron esta caravana a través de todo el Valle. Conscientes de las necesidades de las embarazadas, y de la falta de los medios necesarios para darles una asistencia suficiente, decidieron dar un paso más contando con un colaborador de primera: Microsoft. El equipo realizó su labor llevando consigo **el ecógrafo portátil LS64 desarrollado para Windows y una Surface Pro 4**, con lo que Goyi pudo completar de manera satisfactoria multitud de exámenes médicos y diagnósticos a las mujeres embarazadas de las aldeas de Tessaout.

Lo más importante es que la vida de las mujeres del Valle ha comenzado a mejorar, ya que tanto los ginecólogos de la fundación como el ecógrafo portátil volverán periódicamente en las siguientes caravanas de la Fundación Acción Geoda para realizar un seguimiento a las madres y conocer a los bebés a los que han ayudado mientras estaban en sus vientres.

**Nuevas guías dietéticas ¿Por qué no son claras?**

La lucha contra la obesidad está en la agenda de la Casa Blanca, pero las nuevas 'Guías Dietéticas' de los Estados Unidos están en entredicho. Seis expertos explican por qué.

14 MAR 2016

El mundo espera todos los años la lista de ganadores de los Oscar, pero la difusión de las 'Guías Dietéticas' efectuadas por el Gobierno de los Estados Unidos provoca reacciones no menos apasionadas. Publicadas cada cinco años, dichas guías originan cambios en la industria alimentaria, influyen en los consejos de los médicos, generan tendencias de consumo y alteran las dietas escolares tanto o más que cualquier campaña de su primera dama, Michelle Obama, contra la obesidad infantil.

Pero las guías para el periodo 2015-2020 están causando un debate más crudo que nunca. Sus críticos afirman que muchas de sus recomendaciones son deliberadamente confusas y citan sin pestañear "presiones de lobbies industriales y políticos interesados en camuflar mensajes que no les convienen de forma que sean difíciles de interpretar por la población". Añaden que esas presiones han "descafeinado" el informe previo que el Comité Científico Asesor (formado por 14 expertos independientes) entregó a los redactores finales de las guías, dependientes del Gobierno federal y vulnerables a las presiones citadas.

**Las guías para el periodo 2015-2020 están causando un debate más crudo que nunca.**

Otros expertos, en cambio, defienden que estos nuevos textos suponen "un gran avance respecto de las anteriores" e incluso temen que las críticas acaben teniendo un peligroso efecto rebote. "El mensaje de que las nuevas guías no dan recomendaciones válidas está diciendo a la gente: "No hagas caso a nadie y sigue comiendo como hasta ahora", puntualizaba Rafael Perez-Escamilla, profesor de Salud Pública de la Universidad de Yale (EE.UU.). Entonces, ¿a qué hay que atenerse? Para poder formarnos nuestra propia opinión, hemos consultado a seis reconocidos expertos mundiales en nutrición y esto es lo que nos han contestado.

**Marta Garaulet "Resaltan la importancia del tamaño de las raciones"**

"Las nuevas guías tienen de positivo que no son restrictivas, además de **presentar el esquema de la dieta mediterránea como paradigma de dieta saludable**. Sin embargo, me sorprende que no diferencien entre aceites de soja y girasol y de oliva virgen extra, teniendo en cuenta las demostradas propiedades de este último. Es interesante que especifican que las necesidades nutricionales deben alcanzarse con alimentos y no con suplementos nutricionales, hierbas o pastillas."

Continua: "Además, resaltan la importancia del tamaño de las raciones, uno de los grandes problemas de la obesidad actual, y colocan los zumos de fruta procesados en el lugar que le corresponde, es decir como bebidas azucaradas (si no alcanzan el 50% de su contenido en fruta completa). A diferencia de las guías del 2000, las nuevas no restringen el colesterol de la dieta, y explican que **el riesgo de desarrollar niveles altos de colesterol sanguíneo procede de las grasas saturadas y el exceso de energía y azúcares**, y no del colesterol de los alimentos (presente en huevos y marisco). Otra novedad es la indicación de que los cereales de la dieta deben proceder, al menos en un 50%, de cereales integrales".

¿Quién és?

* Catedrática de Fisiología de la Universidad de Murcia y profesora visitante de la de Harvard (EE.UU.)
* Está en el comité directivo de la Fundación Española de Nutrición y de la Academia Nacional de Nutrición.
* Autora, entre otros libros, de Pierde peso sin perder la cabeza (Editeca Red).

**Frank Hu: "Es una oportunidad perdida para tener una dieta más saludable"**

"El informe del Comité Científico Asesor, del que formé parte, era más específico que las nuevas guías. En nuestro documento, no solo definimos un patrón alimentario saludable en términos de elecciones sanas, como frutas, verduras, cereales integrales, frutos secos, semillas y pescados, sino que hablamos también de reducir el consumo de carnes rojas y procesadas, alimentos dulces y bebidas azucaradas y harinas refinadas. En las guías, esas recomendaciones han sido reemplazadas por consejos vagos, como '**tomar una gran variedad de alimentos ricos en nutrientes**' ".

"Ese lenguaje poco concreto puede provocar confusión. Además, la sostenibilidad medioambiental, importantísima en nuestro informe, no aparece citada, debido a presiones políticas y de la industria cárnica. Sin embargo, los estudios más recientes señalan que una dieta rica en vegetales y con menos alimentos de origen animal es más saludable para las personas y tiene un menor impacto en el medio ambiente. Ignorar este punto es una oportunidad perdida para explicar el impacto que tienen las elecciones alimentarias y crear un sistema de alimentación más sostenible y saludable, tanto para los humanos como para el planeta".

¿Quién es?

* Profesor de Medicina de la Univ. de Harvard, dirige el Centro de Investigación en Nutrición y Obesidad de dicha universidad.
* Ha sido miembro del Comité Científico Asesor de las Guías Dietéticas para los Americanos 2015-2020 y de los consejos editoriales de Lancet Diabetes & Endocrinology, Diabetes Care y Clinical Chemistry.
* Gran divulgador del estudio español PREDIMED (Prevención con Dieta Mediterránea) en EE.UU. , ha participado en su comité asesor externo.

**Las cinco tendencias del fitness para 2016**

Ya no basta con ir al gimnasio ahora debes estar pendiente de qué se cuece en la industria del fitness, sobre todo en ciudades como Los Ángeles y Nueva York.

9 ENE 2016 S T

Cada año el [American College of Sport Medicine](http://www.acsm.org/)hace una encuesta anual entre más de 2.800 profesionales de la salud y del fitness de todo el mundo. De esta investigación surgen las que serán las tendencias claves del próximo año. Veamos cuáles se prevén que triunfen en 2016:

**La tecnología 'wearable'**

En 2016 vamos tendremos acceso a una infinidad de artilugios mucho más sofisticados que las pulseras que ya conocemos (y algunos ya usan) para medir el rendimiento deportivo y las constantes vitales. Podrás **cuantificar y contabilizar cada metro que corras y cada latido cardíaco.**El 'fitness' sin datos (calorías consumidas, tiempo, intensidad...) no tendrá sitio en 2016. La última tendencia son los tatuajes 'trackers', es decir tatuajes con la capacidad de recoger datos de tu cuerpo y trasmitirlos o subirlos a Internet. Se acabaron las excusas y el disgusto de perder la pulsera o el teléfono. Los llevarás literalmente grabados en la piel.

**Entrenar con el peso de tu propio cuerpo**

Es un entrenamiento muy conveniente porque podrás practicarlo a cualquier hora, en cualquier sitio sin que sea necesario un equipamiento específico. Además entrenarás tu cuerpo para que sea capaz de moverse en todas las direcciones y permitirás que se vaya adaptando al entrenamiento a medida que vayas mejorando el rendimiento.

**HIIT (entrenamientos de alta intensidad a intervalos)**

Fue una de las estrellas de 2015, pero parece que su reinado se afianza en el nuevo año. Son entrenamientos cortos en los que se eleva la frecuencia cardiaca hasta niveles muy altos, y siempre se trabaja a intervalos. Aquí los descansos son obligatorios. Es algo que se ha empleado durante muchos años en los entrenamientos de atletas de alto rendimiento. Se ha hecho muy popular porque es versátil: se puede adaptar a todos los horarios, agendas, edades y condiciones físicas, además de incrementar la resistencia y la masa muscular. Tiene un **efecto quemagrasa después del entrenamiento**que permite que sus beneficios se prolonguen hasta 48 horas después de haber entrenado.

**Ya no se llevan los cuerpos flácidos y vuelven las pesas con fuerza**

**Entrenamientos de fuerza**

Estar fuerte es tendencia. El look famélico y lánguido está en horas bajas. En 2016 ganan los cuerpos sanos y en buen estado físico, y para eso hay que coger las pesas. No demasiado porque tampoco se lleva ser la nueva novia de Hulk. Además los beneficios de las pesas para el cuerpo femenino y la fortaleza de huesos y músculos son enormes. Fortalecer los huesos reduce el riesgo de diabetes, osteoporosis y enfermedad cardiovascular.

**Contratar un entrenador personal**

Personalizar es otra de las palabras básicas de 2016. Y hacerlo con un entrenador personal es algo equivalente a contratar un terapeuta. Alguien que intenta conocerte para motivarte y hacer relucir de tu cuerpo la mejor versión posible. Los expertos creen que este año crecerá la contratación de 'personal trainer', y por eso apuestan por la formación de profesionales más sofisticados y con amplios conocimientos sobre el cuerpo y las nuevas máquinas que están por llegar a los gimnasios.

**La miopía será una epidemia si no hay prevención**

Casi el 50% de los jóvenes de nuestro país de entre 21 y 30 años es miope, según los expertos.

13 OCT 2016

"En España vamos encaminados hacia una nueva epidemia: la miopía. Es necesario fomentar el intercambio de información y colaboración entre especialistas, y poner en marcha un plan de prevención con carácter urgente". Son algunas de las conclusiones que se desprenden de la mesa redonda que se ha celebrado con motivo del Día Mundial de la Visión (13 de octubre).

Actualmente, casi el 25% de la población española es miope (11.500.000 personas), y entre los jóvenes de 21 a 30 años este porcentaje asciende casi al doble, con un 47,6%. Si continúa la tendencia actual, en 20 años el porcentaje de miopes en España podría alcanzar el 50%.

La situación resulta aún más dramática para los **miopes magnos (cuando se tiene más de seis dioptrías)**, que representan en torno a un 12%, para los que su miopía acarrea grandes problemas de visión y muchas posibilidades de tener una discapacidad seria.

De hecho, **la miopía es una de las principales causas de ceguera y baja visión en España y en todo el mundo**. Por lo que respecta a nuestro país, en el año 2015, de todos los afiliados a la ONCE, los miopes magnos representan el 21,16% (más de 15.000 personas), siendo la causa principal de adhesión.

"Estas cifras son especialmente preocupantes para nosotros —asegura Javier García, presidente de AMIRES, [Asociación de Miopía Magna con Retinopatías](https://www.miopiamagna.org/miopia-magna?gclid=CODs2fn7188CFZG6Gwody4oAcQ)—. Entre nuestros objetivos a corto plazo está el desarrollo de campañas de prevención de salud visual en la infancia dirigida a los padres y madres con niños en edad escolar. Sería un éxito comprobar que dentro de unos años la población de miopes magnos hubiera disminuido".

**El peso social y económico**

En cualquier país desarrollado, la miopía genera una carga económica y social muy importante tanto a la persona que lo sufre, afectando a su autonomía y calidad de vida, como a la totalidad del Estado.

El coste económico personal para los miopes moderados se cifra en torno a los 300 euros por persona al año en métodos de corrección, lo que supone un gasto anual en España de 3.500.000.000 euros.

En el caso de personas que ya tienen una discapacidad visual, los gastos (personales y para el Estado) se multiplican, estimándose en torno a 11.000 euros al año por persona.