

# Salud Activa



## DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN

### Saltarse el desayuno puede perjudicarte

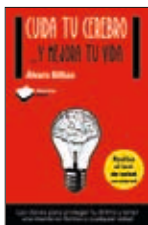
La idea de que el desayuno es la comida más importante del día cobra más fuerza si nos atenemos a un reciente estudio realizado por la Universidad de Harvard (EE. UU.) que ha demostrado que dejar de ingerir esta comida puede aumentar el riesgo de enfermedad coronaria. ¿La razón? Según el director del estudio: "saltarse el desayuno puede conducir a uno o más factores de riesgo, como obesidad, hipertensión, colesterol alto y diabetes, que a su vez puede ser la causa de un ataque al corazón".



### La clave para vivir más podría estar en comer poco

Al menos eso es lo que se deduce de un estudio realizado por investigadores de la Escuela Universitaria de Medicina de Washington (EE. UU.). Tras varios trabajos hechos con animales, los expertos han conseguido identificar el mecanismo mediante el cual una proteína (la SIRT1) retrasa por un lado el proceso de envejecimiento del cerebro y por otro aumenta la longevidad porque reduce el riesgo de cáncer. Pero lo más curioso del descubrimiento es que este mecanismo se "activa" con una dieta baja en calorías (que no quiere decir deficiente en nutrientes).

## Los libros prácticos del mes



### Cuida tu cerebro... Y mejora tu vida

El Dr. Bilbao repasa las 6 áreas clave del cuidado del cerebro de forma amena y con recomendaciones prácticas.

Consejos nutricionales para prevenir las enfermedades neurológicas, técnicas para cuidar la memoria o mantener una mentalidad positiva... **Por Álvaro Bilbao. Plataforma Editorial.**



### ¿Hiperactividad y déficit de atención?

La autora del libro cuestiona el tratamiento médico que reciben hoy en día muchos niños diagnosticados con TDAH y apuesta por un abordaje del trastorno más psicológico dando pistas y orientaciones que pueden ayudar a los padres a encauzar el problema. **Por Heike Freire. RBA Libros.**

## LAS 3 REGLAS

### DE ORO PARA...

### Evitar la sequedad ocular

**Las mujeres, sobre todo cuando llega la menopausia, son las más afectadas.**

#### 1 Fuerza el parpadeo

Es la forma más eficaz de estimular la producción de lágrima. Ten en cuenta que mantener la vista fija reseca mucho el ojo.

#### 2 La humedad es clave

Abre ventanas, usa humidificadores... Los ambientes secos son la principal causa.

#### 3 No lo dejes pasar sin más

Si las medidas caseiras no alivian el problema acude al oftalmólogo. Si perdura podría acabar dañando la córnea.

### La generosidad es lo que da felicidad

Y lo corrobora un estudio de la universidad de Pensilvania (EE. UU.), que ha demostrado que las estrategias egoístas no conducen al éxito, ni en la vida de las personas ni en la de los animales (incluso virus y bacterias cooperan entre ellos). Todo lo contrario, es la generosidad lo que nos hace evolucionar y ser felices.

