

## Salud y vida

## NUTRICIÓN Y SALUD

## «El deterioro celular se previene con la suplementación de antioxidantes y con unos hábitos de vida saludables»

► La doctora M<sup>a</sup> Dolores Fandos, experta en suplementos nutricionales, explica la importancia los oligoelementos para prevenir el envejecimiento.

## SALUD Y VIDA VALENCIA

■ Miembro de la SEME (Sociedad Española de Medicina Estética) y diplomada en Medicina del Envejecimiento, con más de 25 años de experiencia profesional, la doctora M<sup>a</sup> Dolores Fandos explica algunas claves para evitar el envejecimiento celular.

■ **Doctora Fandos, ¿puede explicar, de una forma sencilla, por qué es importante la suplementación nutricional? ¿No sería suficiente con llevar una alimentación equilibrada?**

■ En el siglo XXI es difícil llevar una alimentación equilibrada y que supla nuestras necesidades. Los alimentos distan mucho de aquello que comían nuestros antepasados, ellos no tomaban alcohol, no consumían azúcares industriales, sus frutas y verduras eran recolectadas en el momento justo de maduración. La ganadería intensiva y la sobreexplotación del suelo nos lleva a un empobrecimiento de minerales en los cultivos y en la carne. Con el rit-

mo de vida actual, consumimos muchos productos elaborados y procesados industrialmente; esto, unido a las altas temperaturas de la cocción de los alimentos y a la contaminación ambiental general, producen grandes alteraciones de la estructura molecular de los alimentos y una disminución importante de micronutrientes, por tanto es necesaria una suplementación con vitaminas y oligoelementos.

■ **¿Somos lo que comemos? ¿Está relacionada la alimentación con el envejecimiento celular?**

■ Esta frase es tan repetida como cierta. El acto de alimentarnos es el más repetido a lo largo del día, de la semana y de la vida. Si queremos que nuestras células estén sanas, debemos aportar los macronutrientes y micronutrientes necesarios para que puedan realizar sus funciones. La salud de nuestras células depende en un 80% de nuestra alimentación y de nuestro modo de vida; en un 15%, la salud celular tiene un origen genético, y el 5% responde a factores ambientales. Por



La dra. Fandos, en su consulta.

tanto, el envejecimiento celular está directamente relacionado con la nutrición.

■ **Si entendemos que los oligoelementos, o micronutrientes, son aquellos que se encuentran en la naturaleza a bajas concentraciones, ¿por qué son tan importantes para el ser humano?**

■ Los oligoelementos son minerales que se encuentran en pequeñas cantidades en el organismo, pero son reguladores de numerosas funciones biológicas fundamentales. Actúan como catalizadores enzi-

máticos en la síntesis de tejidos, aminoácidos y hormonas. Un aporte suficiente de oligoelementos nos garantiza mantener o restaurar el equilibrio celular.

■ **La carencia de oligoelementos ¿Puede ser causa de algunas enfermedades?**

■ Actualmente es difícil ver grandes carencias; sin embargo, sí existen subcarencias, bien por el déficit de aporte, por mala asimilación o por excesiva eliminación. Todo esto se traduce en un mal funcionamiento del organismo, que de continuar la subcarencia se transforma en el desarrollo de numerosas patologías.

■ **Dentro de los oligoelementos se encuentran los antioxidantes, ¿qué papel desempeñan en el organismo estos antioxidantes?**

■ Los antioxidantes son oligoelementos que mantienen a los radicales libres en dosis no tóxicas. Los radicales libres son compuestos altamente reactivos y de vida muy corta que dañan las estructuras biológicas, por tanto, nuestro organismo debe disponer de un sistema defensivo para neutralizar el exceso de radicales libres y estos compuestos son entre otros los oligoelementos.

■ **El Complejo Antioxidante Crescenti es una mezcla de zinc, selenio y manganeso, que favorecen actividades enzimáticas endógenas a nivel celular, ¿le parece una combinación apropiada como suplemento alimenticio?**

■ Tanto el selenio y el zinc como el manganeso actúan como protectores de la célula frente al exceso de radicales libres (RL). El zinc y el manganeso son catalizadores de la SOD (enzima encargada de neutralizar los RL). El selenio tiene múltiples funciones: aumenta nuestras defensas, interviene en la función tiroidea, tiene efectos beneficiosos en procesos oncológicos, actúan como coenzima de otras enzimas, etcétera. El complejo antioxidante Crescenti está preparado en solución acuosa; esta es la forma idónea para que los oligoelementos penetren en la célula a nivel sublingual, evitando otros problemas de absorción por el intestino.

■ **¿Podemos concluir diciendo que la Suplementación con Antioxidantes puede ayudar a restablecer el equilibrio celular?**

■ Como ya he dicho anteriormente, los antioxidantes mantienen a los RL en niveles adecuados para la vida celular. Los radicales libres son necesarios para cualquier función biológica, pero siempre en parámetros adecuados. Cuando los R.L. tienen niveles tóxicos se produce la oxidación celular, el deterioro de la célula y posteriormente la patología. Para prevenir todo este deterioro celular debe neutralizarse e impedir la excesiva formación de estos Radicales Libres, y esto se consigue con la suplementación de antioxidantes y por supuesto unos hábitos de vida saludables.



## FISIOTERAPIA Y OSTEOPATÍA

## Salud integral de la mujer

► Osteopatía, fisioterapia, fisioestética, pilates y nutrición son las bases para conseguir el equilibrio en la salud femenina.

## SALUD Y VIDA VALENCIA

■ Todos somos conscientes de la maravillosa complejidad del ciclo femenino, que hace posible la creación de una nueva vida en su interior. Pero este ciclo se mantiene en un equilibrio frágil, que depende del correcto funcionamiento del sistema nervioso y endocrino, pero también de la esfera psíquica y emocional.

Los frecuentes desajustes y los cambios hormonales que se producen en ellos, son los responsables de la sintomatología que afecta, casi exclusivamente, al sexo femenino. En la Clínica de Fisioterapia y Osteopatía J.J. Boscà disponen de un gran equipo interdisciplinar que aborda la salud integral de la mujer, con el objetivo de dar la máxima calidad de vida en cada etapa de su vida adulta, desde la pubertad hasta la menopausia.

## Osteopatía ginecológica

Consiste en el tratamiento manual

no agresivo de las restricciones de movilidad de todas las estructuras que pueden influir en el síntoma o en la patología ginecológica. Los objetivos del tratamiento osteopático son: normalizar el sistema nervioso autónomo y endocrino como reguladores de las vísceras ginecológicas (útero y ovarios); revisar el sistema ligamentario y fascial que relaciona estas vísceras con la pelvis, mejorando la movilidad de éstas; mejorar la circulación arterial, venosa y linfática (disminuyendo la congestión), y mejorar la actitud postural de la mujer.

Entre los trastornos que pueden mejorar con la osteopatía, están:

—Trastornos del ciclo menstrual: ciclos dolorosos, irregulares, o asociados a dolores lumbares o pélvicos...

—Cefaleas y migrañas en relación al ciclo menstrual.

—Embarazo y el postparto, mejorando la capacidad de adaptación de la mujer frente a los cambios pos-



En la Clínica J. J. Boscà cuidan la salud integral de la mujer.

turales y hormonales que van produciéndose.

—Trastornos posturales y de la movilidad visceral...

—Molestias relacionadas con la menopausia.

—Ayuda a normalizar ciertos aspectos relacionados con trastornos de la reproducción.

Los trastornos hormonales y circulatorios, además, tienen muchas veces repercusiones estéticas, en forma de la temida celulitis. En la Clínica J.J. Boscà cuentan con un Servicio de Fisioestética, cuyo fin es combatir este problema. Una de las técnicas no quirúrgicas más efectivas para luchar contra la celulitis es la terapia subdérmica no invasiva. Su objetivo es la movilización de los tejidos, con el fin de es-

timular la circulación y romper las adherencias que originan la piel de naranja. Esta técnica se combina con ultrasonoterapia, electroestimulación y presoterapia, consiguiendo mejorar los efectos del tratamiento. Se trata de técnicas agradables e indoloras para la mujer mejorando el aspecto de la piel y disminuyendo el volumen del miembro.

Además, disponen de un pack depurativo que consiste en un tratamiento global orientado a depurar el cuerpo y a mejorar problemas circulatorios y congestivos, origen de dolor y trastornos viscerales y estéticos.

## Fisioterapia uroginecológica

Es la especialidad dentro de la fi-

sioterapia que trata afecciones muy específicas como la incontinencia urinaria, así como trastornos en el estéril pelviana, como los prolapso de tipo leve o medios, así como su pre y postoperatorio en los casos de los prolapso graves.

Hace uso de distintas técnicas que tienen como finalidad recuperar y reentrenar la musculatura del periné, responsable por su debilidad o deficiente utilización de provocar los trastornos y las disfunciones que hemos mencionado antes.

## Pilates

El ejercicio físico es primordial para mejorar de una forma definitiva cualquier trastorno de la salud de la mujer. En este sentido, La Clínica J.J. Boscà ofrece grupos de pilates adaptados a la edad y forma física de las pacientes, así como grupos específicos para embarazadas, postparto y menopausia.

Desde la clínica J.J. Boscà quieren orientar a todas aquellas personas que quieran saber más al respecto sobre todos estos temas que tanta influencia tienen sobre la mujer. Pueden ponerse en contacto con ellos llamando a los teléfonos 96-2836569, 606-320031, visitándolos en su centro situado en Gran Vía Germanies, 29 (Tavernes de la Vall digna- Valencia) o a través de su Facebook: [www.facebook.com/clinicajjbosca](http://www.facebook.com/clinicajjbosca)