

Nutrición
equilibrada
para vivir
mejor

Dietética y Salud

275 ptas. N° 43

ANSIEDAD

Remedios naturales

TU CUERPO HABLA

Descubre sus señales

10 razones para TOMAR SOJA

Fiestas ABC de la BELLEZA ECOLOGICA

Menú
navideño
**BAJO EN
CALORÍAS**

**CAMBIOS
DE TIEMPO**
Cómo nos
afectan

Combinaciones que
ADELGAZAN

Ojos

ESPECIAL

Vitaminas
y gimnasia
para ver
mejor

guía contra los
resfriados

LIBRO DE
REGALO
EN EL
INTERIOR



00043



Ojos

Alimentos y gimnasia para tener buena vista durante mucho tiempo

El estilo de vida actual, con el uso constante de luz artificial y de pantallas de todo tipo, exige un mayor esfuerzo a los ojos y hace que la vista se canse antes. Para contrarrestarlo, hay que alimentarse bien, evitar la carencia de determinadas vitaminas y hacer una gimnasia y una relajación ocular apropiadas. **Te mostramos las claves para ver más y mejor.**

Los problemas más frecuentes

Astigmatismo, miopía, hipermetropía, presbicia o vista cansada son los problemas más frecuentes de la vista que se producen por un "mal enfoque" de los ojos, de cerca o de lejos.

Astigmatismo: se produce por culpa de una curvatura anómala de la córnea, la parte anterior y transparente del ojo. Una persona astigmática no puede ver bien porque no puede enfocar al mismo tiempo todas las partes del objeto que está mirando. Los astigmáticos no ven bien ni de lejos ni de cerca.

Hipermetropía: los ojos son demasiado cortos y la imagen se forma por detrás de la retina y por tanto no pueden ver los objetos lejanos claramente, ni tampoco enfocar las cosas cercanas. La mayoría de los niños nacen hipermétropes, y luego de forma natural se va acomodando el cristalino hasta que se resuelve el problema.

Miopía: en este caso el ojo es demasiado largo. Las imágenes se enfocan delante de la retina y por eso el miope ve mal de lejos pero muy bien de cerca.

Vista cansada (presbicia): es una especie de hipermetropía que se produce a partir de los 40 años. El cristalino pierde su elasticidad, y al ir endureciéndose se le hace imposible adaptarse a la visión de cerca.

Cataratas: cuando el cristalino pierde su transparencia, aparecen las cataratas, más comunes en las personas de edad pero que pueden afectar también a personas jóvenes, e incluso, niños.

Glaucoma: un problema que puede incluso hacer perder la vista, se produce cuando hay una repentina elevación de la tensión ocular.

La solución en casi todos estos casos pasa por la utilización de lentillas o gafas con lentes que ayudan a que el ojo enfoque correctamente, aunque ahora las nuevas técnicas quirúrgicas permiten intervenciones que pueden hacer las correcciones directamente sobre el ojo, evitando el uso de gafas o, al menos, bajando su graduación.

¿Cuándo ir al oftalmólogo?

Siempre que haya un problema relacionado con el ojo o la vista: heridas, orzuelos, vista nublada, cansancio en los ojos, ante la aparición de manchas o acúmulos de sangre en el globo ocular, etcétera.

Pero para prevenir y detectar problemas se debería llevar a los niños a hacerse un chequeo oftálmico una vez al año a partir de los tres años. A partir de los 40 y hasta los 65 es bueno hacerse revisiones cada dos o cuatro años, y una vez pasados los 65, es mejor hacerse chequeos anuales.

Todas las personas con antecedentes familiares de problemas oculares (cataratas, glaucoma, estrabismo, etcétera), así como los que realizan actividades que exigen un gran esfuerzo visual (mecanógrafas, modistas, estudiantes), deberían extremar las precauciones y no saltarse nunca un chequeo anual.

Signos de que el niño no ve bien

En el niño, estos signos pueden ser una señal de que tiene problemas oculares:

- Se muestra inseguro a la hora de caminar, especialmente cuando sube escaleras.
- Tiene siempre la costumbre de inclinar la cabeza hacia un lado.

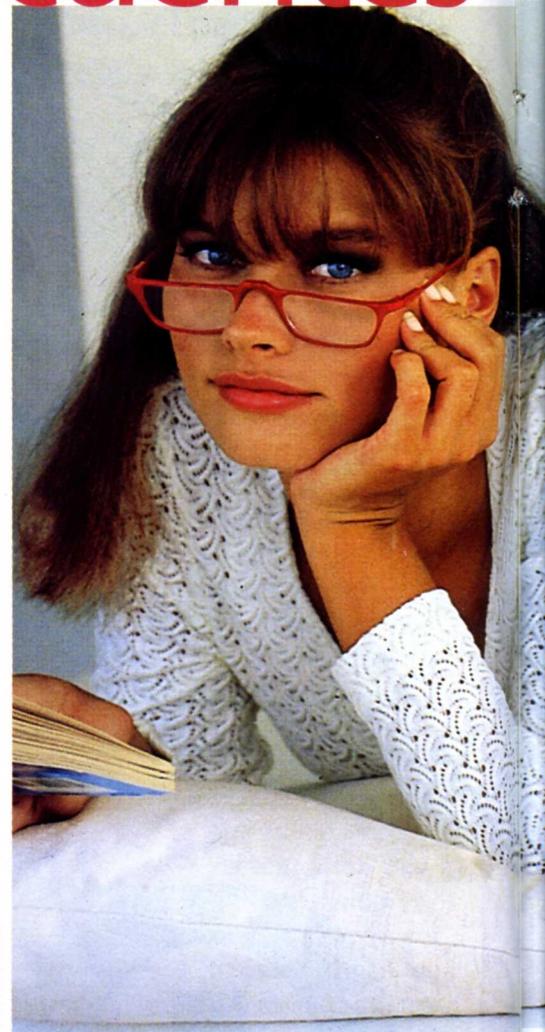


FOTO: G. LUNARDI

- Le aparecen los ojos rojos a menudo y se los frota frecuentemente.
- Cuando lee pierde a menudo la línea, frunce las cejas y parpadea mucho.

Estrabismo o el caso del ojo vago

Éste es el problema más frecuente en los niños y casi el único que se puede provocar, prevenir y curar durante la infancia. La ambliopatía o estrabismo, se produce por causas orgánicas o funcionales, cuando un ojo se acostumbra a no ver. Poco a poco el cerebro, al no recibir imágenes de ese ojo, deja ya de admitirlas hasta anularlas por completo, aunque el ojo por sí mismo no tenga ningún problema. Normal-

mente nosotros tenemos una visión binocular: las imágenes se forman en cada una de las retinas pero luego se fusionan y el cerebro emite una sola. En el caso del estrabismo esto no puede suceder porque un ojo se desvía y envía al cerebro una imagen que éste no puede fusionar con la del ojo sano. Cuanto antes se detecte el problema y antes se ponga remedio, más posibilidades hay de curación. En algunos casos la solución a este problema es quirúrgica, pero en muchos otros consiste tan sólo en tapar el ojo sano del niño para que éste se acostumbre a trabajar con el otro.

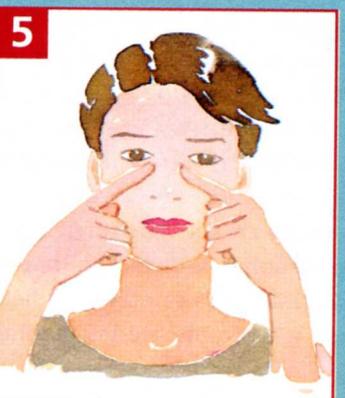
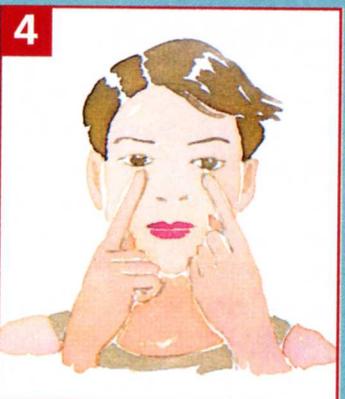
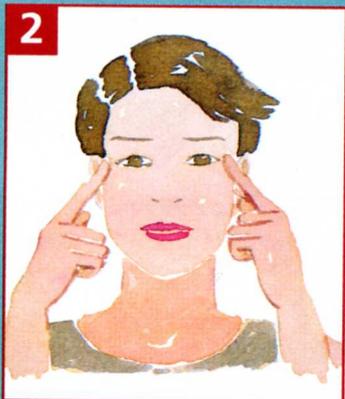
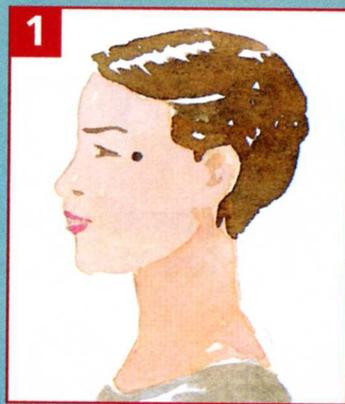
Cataratas

Por qué aparecen

Hay muchos factores que influyen en la formación de las cataratas pero el más importante es el proceso de envejecimiento. Está aceptado que la acumulación de proteínas defectuosas es parte del fenómeno de envejecimiento, ya que en los ojos que sufren de "vista cansada" hay un alto índice de proteínas defectuosas generadas por la actividad de los radicales libres.

Más riesgo para los diabéticos

Las personas diabéticas tienen más riesgo de sufrir cataratas porque el incremento de glucosa en la sangre influye en el metabolismo del cristalino. La retina contiene un enzima llamada aldosa reductasa que transforma los azúcares en alcoholes como el sorbitol que posteriormente serán transformados en fructosa para ser utilizados por los tejidos. Las altas concentraciones de azúcares que tienen los diabéticos hace que se produzca en las células del cristalino una excesiva cantidad de sorbitol, dañándolo progresivamente. Para prevenir este fenómeno, los diabéticos deberían tomar más bioflavonoides o antocianósidos (presentes en cítricos y en el mirtilo) ya que estos inhiben la producción de la aldosa reductasa haciendo que no haya una alta concentración de alcoholes en el cristalino.



ILUSTRACIONES: SUSANNA CAMPILLO

Automasaje chino contra los ojos cansados

Cinco minutos de ligeras presiones sobre la cara bastarán para eliminar el cansancio de los ojos y hacer desaparecer esa sensación de pesadez que queda tras una jornada agotadora.

Cómo se hace

El micromasaje en los ojos permite resolver en poco tiempo el cansancio, escozor y ofuscamiento de la visión debido a un exceso de trabajo. Puedes practicarlo siempre que sientas los ojos y la cabeza pesada, haciendo una pausa en el trabajo. Lo más importante es encontrar el punto justo donde hay que masajear. Para ello déjate guiar, además de por las indicaciones de la foto y el texto, por tu sensibilidad táctil. Por regla general los puntos se localizan sobre una minúscula depresión de la piel, y a veces son ligeramente dolorosos a la presión. Una vez localizado el punto exacto, pon las yemas de los dedos encima y presiona suavemente sin restregar ni desplazar los dedos. También se pueden hacer pequeños movimientos circulares en el sentido de las agujas del reloj, que resultan muy útiles para dispersar los excesos energéticos.

Dedica a cada punto al menos medio minuto y aplícate el masaje siempre lateralmente, a ambos lados de la cara.

5 ejercicios para descansar los ojos

1 Presiona con las palmas de las manos sobre el punto taiyang que se encuentra sobre las sienes, a unos dos centímetros detrás del extremo lateral de los ojos.

2 Con los dos dedos índices, presiona en el punto de la vesícula biliar, situado a un centímetro de distancia del ángulo externo del ojo.

3 Apoya las yemas de los dedos sobre el hueso orbital tirando hacia arriba. Luego apóyalos suavemente sobre el párpado haciendo una ligerísima presión intermitente.

4 Apoya los índices sobre el punto del estómago (situado en el centro del hueso inferior que circunda el globo ocular) y mantén la presión unos segundos.

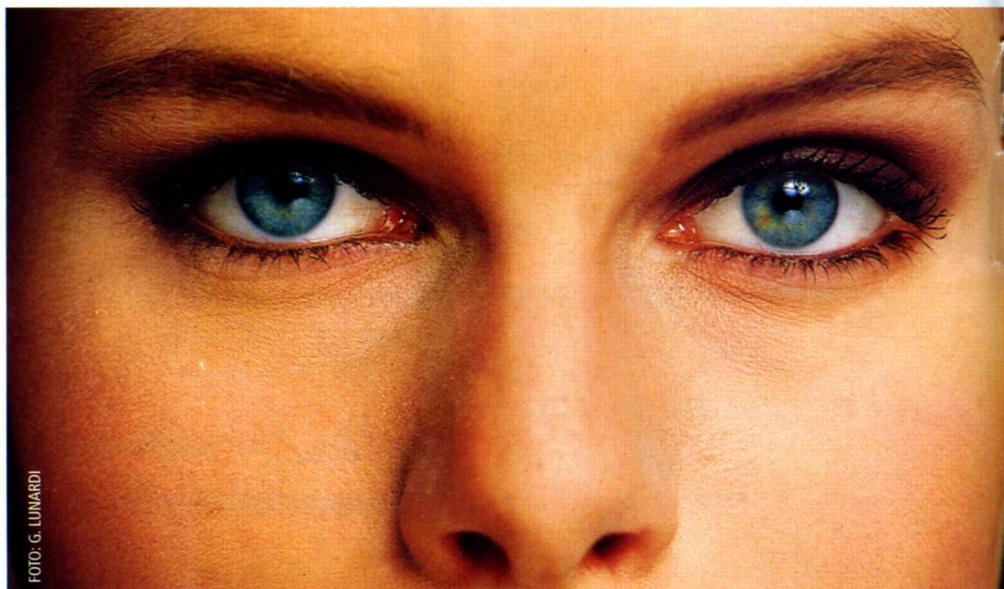
5 Presiona con los índices el ángulo interno de cada ojo (meridiano de la vejiga).

Vitaminas y minerales

para ver mejor

Los nutrientes indispensables para las funciones visuales

Los cambios bruscos de luminosidad, la prolongación de la duración de las horas de luz gracias a la luz artificial, la exposición constante a pantallas de todo tipo exigen un sobre esfuerzo a nuestros ojos. La vista se cansa antes, y los ojos gastan y necesitan más nutrientes.



Vitamina C

● Es un importante antioxidante que provee de protección fotobiológica al ojo para defenderse de los efectos nocivos de la luz. Puesto que el ojo es transparente, la luz natural o artificial puede generar fácilmente los llamados radicales superóxidos que son extremadamente destructivos para el cristalino. Cuando el organismo no dispone de suficiente vitamina C, los radicales libres se acumulan debido a los efectos de la luz y las delicadas células que regulan el transporte de nutrientes e iones al cristalino pueden ser gravemente dañadas y aparecer una catarata.

● Es necesaria para que el cristalino del ojo permanezca transparente.

● Resulta imprescindible para la formación de muchas estructuras, principalmente del colágeno y otros estimulantes del sistema inmunológico.

● Juega un papel importante en la protección del cristalino frente a la oxidación fotoquímica.

● Los alimentos más ricos en vitamina C son los cítricos, la acerola, las hortalizas de hoja verde, el pimiento, las fresas, el perejil y las frutas en general.

Fosfolípidos

Son los constituyentes principales de todas las membranas de las células de la retina. La mejor forma de tomarlos es a través de complementos alimentarios como la lecitina.

Ácidos grasos poliinsaturados

La retina es uno de los tejidos más ricos en ácidos grasos poliinsaturados, especialmente del docosahexaéico u omega-3. Lo contienen los aceites de pescado de mares fríos.

Flavonoides y antocianósidos

Forman parte de la familia vegetal de los taninos y son protectores de los vasos sanguíneos, especialmente de los capilares, tan numerosos en la retina. Estos compuestos vegetales tienen una acción vasoconstrictora y protectora de las paredes capilares. Se encuentran en muchas plantas y frutos, pero sobre todo en las bayas de mirtilo (muy rico también en betacaroteno) y en la piel de las pepitas de uva.

Zinc

Este oligoelemento tan escaso en la alimentación actual es importante para la retina porque participa en la síntesis y degradación de la rodopsina. Los cereales completos y la levadura de cerveza son las mejores fuentes de zinc.

Vitamina E

Aunque no es un nutriente específico del metabolismo de la retina, juega un papel importante en la salud de los ojos, porque retrasa el fenómeno de vista cansada o presbicia, ya que es uno de los mejores antioxidantes.

Vitamina B₆ (piridoxina)

Es esencial para el metabolismo de las proteínas, para la absorción de la vitamina B₁₂ y para la síntesis de los ácidos nucleicos antiedad. Es imprescindible para el tratamiento de las cataratas y su prevención.

Selenio

Es esencial para estimular las defensas del organismo y para ralentizar los procesos de envejecimiento. Previene las cataratas.

Vitaminas y alimentos que necesitan tus ojos

Síntomas	Deficiencia en	Alimentos que los contienen	Complementos aconsejados
Mala visión nocturna, sequedad en los tejidos de los ojos, ablandamiento de la córnea, manchas negras, conjuntivitis	Vitamina A, C, E y selenio	Leche, mantequilla, huevos, zanahorias, mirtilo, alga espirulina, frutas y vegetales	Perlas de betacaroteno "Vigor Sol", "Ocularina" y "Antiox"
Cataratas, problemas en el cristalino, hemorragias en los párpados y tejidos oculares, glaucoma, úlceras	Vitamina C, bioflavonoides y antocianósidos	Vegetales verdes, cítricos, mirtilo, leche, huevos, brócoli, coliflor, fresas, tomates	Comprimidos de acerola, "Ocularina" y "Acticir Plus"
Dolor cerca del ojo, parálisis del músculo ocular	Vitamina B ₁ (tiamina)	Cereales integrales, hígado, hortalizas, levadura de cerveza	Comprimidos de levadura de cerveza, algas marinas (kombú, nori,...)
Inflamación en los párpados, caída de pestañas, nubes en la córnea	Vitamina B ₃ (niacina)	Germen de trigo, higos secos, dátiles, aguacates, huevos	Comprimidos de levadura de cerveza, germen de trigo
Picor en los ojos, cansancio ocular, dificultades para adaptarse a luz brillante, visión incorrecta, cataratas.	Vitamina B ₂ (riboflavina)	Hígado, leche, yogur, pescado	Levadura de cerveza
Vista nublada	Vitamina D	Aguacates, sardinas, lácteos, yema de huevos, aceite de pescado	Perlas de aceite de hígado de bacalao
Procesos degenerativos en la retina y cristalino, cataratas	Vitamina E	Aceites vegetales, cereales integrales, huevos, espinacas, soja	Perlas de aceite de germen de trigo, germen de trigo en escamas

Dos plantas a recordar

El mirtilo o arándano ha demostrado su eficacia en el tratamiento de los problemas oculares ligados a la diabetes (cataratas), en la prevención y estabilización de la miopía y en la mejor adaptación a la visión nocturna. ¿Por qué? Porque los antocianósidos que contiene el mirtilo mejoran la microcirculación de los vasos capilares sanguíneos de la retina y de los órganos adyacentes, frenando y estabilizando la pérdida de visión y las miopías, y haciendo ganar en agudeza visual. Además, los antocianósidos del mirtilo aumentan la velocidad de regeneración de la púrpura retiniana, una sustancia fotorreceptiva que permite que el ojo se adapte a la visión nocturna.



La eufrasia, se usa popularmente para curar conjuntivitis, blefaritis y otras infecciones de los ojos. Da excelentes resultados si se usa en combinación con otros nutrientes como vitamina A, E, riboflavina y rutina.

Dales un respiro

- 1 Durante el trabajo, cada media hora, levanta la vista de lo que estás haciendo y mira más lejos y en todas direcciones: hacia el techo, hacia el cielo, por la ventana, hacia el suelo. Si puedes mirar un árbol o un jardín mejor, ya que el color verde es para los ojos una verdadera medicina.
- 2 Dedica algunos segundos a la gimnasia ocular: parpadea rápidamente, y haz girar los globos oculares en todas las direcciones.
- 3 Como una buena visión depende de una buena irrigación sanguínea de la cabeza, mantén la movilidad de las cervicales haciendo algunos ejercicios de rotación del cuello.
- 4 Trabajando en el ordenador los ojos se secan más y resultan más vulnerables. Puedes usar algún colirio o bañar los ojos de vez en cuando con agua fría.

Gimnasia de ojos



Para eliminar tensiones

Si hacer ejercicio va bien para todo el cuerpo, los ojos no iban a ser menos. Se sabe que la acumulación de tensión en los ojos, la rigidez en la nuca y la falta de movilidad de la musculatura externa del ojo son problemas que afectan a todas las personas que tienen problemas de vista. Estos ejercicios no son una alternativa a las gafas, pero sí que ayudan a ver mejor y a prevenir problemas oculares.

Entrenar los músculos oculares

Estos ejercicios, que se deben practicar sentados en un sillón, ayudan a relajar los músculos que rodean a los ojos, al tiempo que dan una mayor flexibilidad a la musculatura externa del ojo, permitiéndole moverse más libremente. Deben hacerse siempre sin gafas.

- Con la cabeza quieta y relajada, mueve los ojos hacia arriba y hacia abajo, seis veces, de una forma lenta y regular.
- Con el menor esfuerzo posible, mueve los ojos hacia un lado y el otro. Repite tres veces.
- Pon el dedo índice de la mano derecha a 20 cm de los ojos y pasa la mirada desde el dedo a cualquier objeto grande que se encuentre a unos tres metros. Pasa la mirada de un punto a otro unas 10 veces.
- Mueve los ojos en círculos suaves y lentos, primero en un sentido y luego con el otro.

Desbloquear la nuca

Los ejercicios para relajar la nuca deben hacerse sobre todo al levantarse.

- De pie, o sentada, levanta y baja los hombros unas 25 veces.
- Deja caer la barbilla hasta que toque el cuello, luego deja caer la cabeza hacia el hombro derecho, hacia atrás y hacia el hombro izquierdo. Repite el ejercicio entero 12 veces.
- Describe un círculo completo con la barbilla llevándola hacia abajo, luego hacia la derecha, atrás e izquierda. Repite 12 veces en cada dirección.
- Gira la cabeza hacia la izquierda todo lo que puedas, manteniendo el cuerpo quieto. Vuelve a la posición normal y haz lo mismo hacia el otro lado. Repite lentamente 10 veces.

Para relajar

Palmeado: tapa los ojos cerrados con las manos ahuecadas pero sin presionarlos. En una postura que te resulte muy cómoda, intenta imaginar un color lo más negro posible. Cuanto más negro sea, más descanso alcanzarás. Puedes realizar el ejercicio durante 20 minutos.

Oscilación: de pie, con los pies separados y las manos caídas, intenta relajar todo el cuerpo y haz oscilaciones con el cuerpo de un lado al otro como un péndulo. Luego haz lo mismo levantando primero un pie y luego el otro. Practica durante cinco minutos.

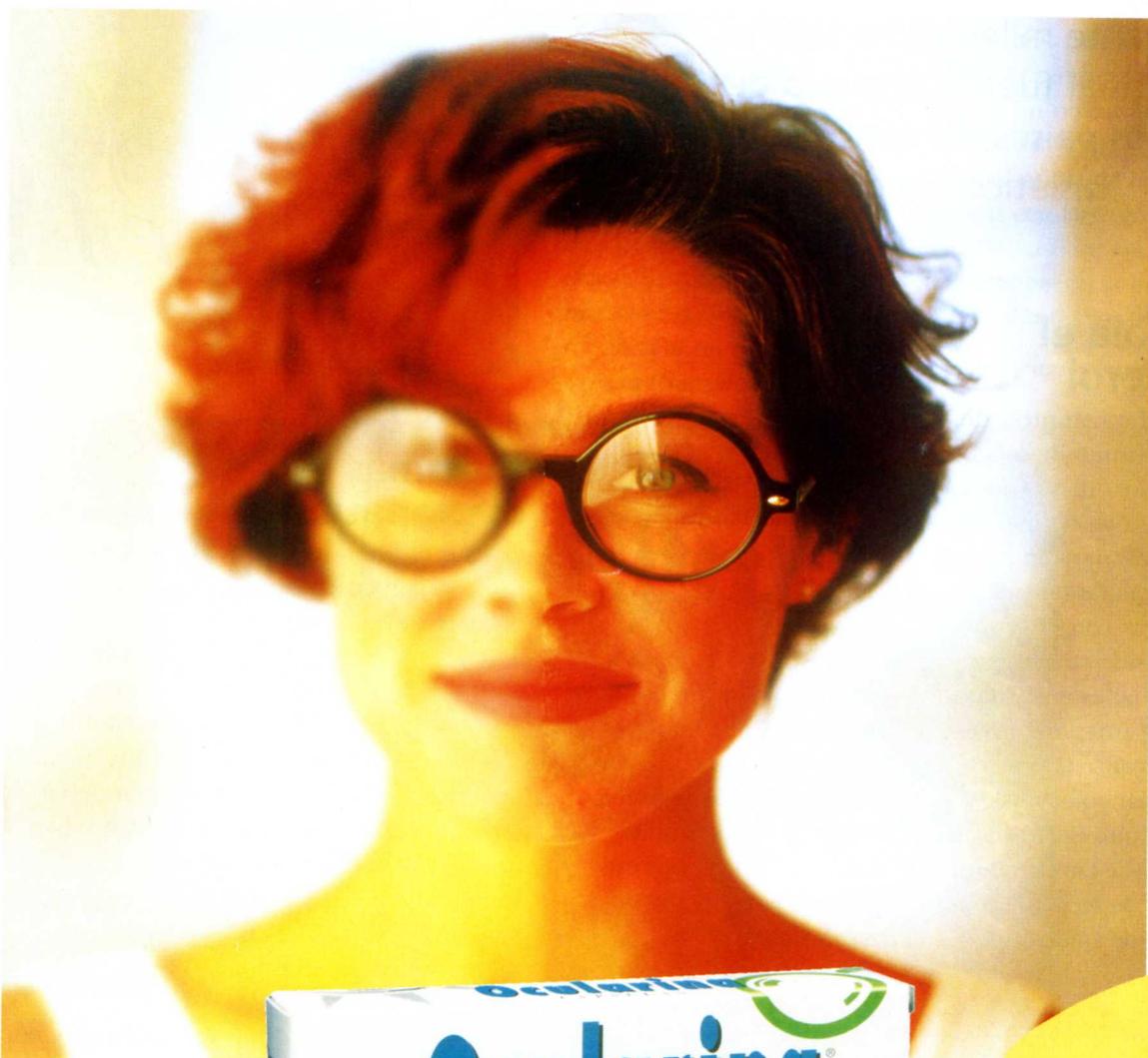
Parpadeo: un ojo sano parpadea continuamente, mientras que uno con una visión defectuosa tiene un parpadeo más lento. Aprende a parpadear una o dos veces cada 10 segundos, especialmente cuando estés leyendo o trabajando.

3 consejos 'salvaojos'

- ✓ **Duerme más horas y no te acuestas tarde.**
- ✓ **Bebe cada día al menos un litro y medio de agua.**
- ✓ **Aumenta el consumo de frutas y verduras frescas, así como de cereales completos procedentes preferentemente de origen biológico.**

Ocularina[®]

Salta a la vista



Cápsulas de mirtilo y zanahoria Con EPA y beta-caroteno

Un concentrado de lípidos marinos con un 30% de ácidos grasos esenciales Omega-3, zanahoria y frutos de arándano o mirtilo.

Cada cápsula contiene:

6% de mirtilo
28 mg de ácidos grasos esenciales
1,3 mg de Betacaroteno

Tomar de 3 a 4 cápsulas al día.