



Nº 72

FEBRERO 2020

NUTRICIÓN INFANTIL

Alimentación para niños y adultos con dermatitis atópica
Pág. 6

RECOMENDADO POR

Fuentes de calcio vegetales
Pág. 11

SOCIEDAD

¿Qué consigo consumiendo ecológico de forma continuada?
Pág. 22

LA ENTREVISTA

Sandra Butikofer,
Presidenta de Intereco
Pág. 32

Cada día la actualidad ecológica en:
www.bioecoactual.com

IMPRESO EN PAPEL ECOLÓGICO
100% RECICLADO



@bioecoactual @bioeco_actual
Bio Eco Actual Bio Eco Actual

¡ATENCIÓN TIENDAS! Visítad
www.masterorganic.es

BIOECO

ACTUAL®

INFORMATIVO MENSUAL INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA

"Soy mejor persona cuando tengo menos en el plato" ELIZABETH GILBERT

Alimentación ecológica contra el cambio climático

2ª Edición BioCultura A Coruña
EXPO Coruña 28, 29 de Febrero y 1 de Marzo



123rf Limited©Raquel Liz Lopez



¿AÚN NO HAS INCORPORADO
SEMILLAS MOLIDAS
A TU DIETA?



www.elgranero.com



Gabi Díaz,
Osteópata Nº Socio COFENAT 2120

Como nos afecta el estrés

El estrés es muy común en nuestra sociedad y no hace más que aumentar exponencialmente pudiendo provocar alteraciones neurológicas, endocrinas, cardíacas, gástricas, bioquímicas, etc, teniendo relación con muchas patologías y pudiendo llegar incluso a cronificarse.

El estrés es la forma que tiene el organismo de adaptarse a los cambios que se producen en nuestro entorno y, pese a tener los efectos antes descritos, tenemos que romper un mito al decir alto y claro que no es malo en sí mismo, ya que es un mecanismo de defensa que nos permite sobrevivir a lo largo de nuestra evolución, cuando tenemos una situación extrema se activan unos mecanismos endógenos liberando adrenalina y noradrenalina que aumentan nuestro latido cardíaco, nuestra presión arterial, aumentando el flujo de sangre y llevando glucosa a los músculos para prepararnos ante una situación de "lucha o huida".

El estrés es la forma que tiene el organismo de adaptarse a los cambios que se producen en nuestro entorno

Las hormonas que se generan en nuestro cuerpo producen una disminución de nuestro estado de dolor, de tal manera que, si estamos delante de un fuego o ante un agresor, nuestro cuerpo tiene las herramientas para convertirnos en auténticos "superhéroes" y correr como un velocista aunque tengamos una importante lesión o enfermedad.

Entonces, ¿Por qué es nocivo el estrés?

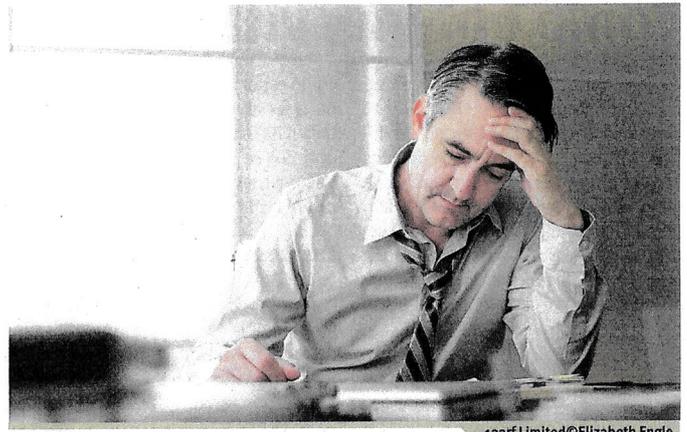
El problema viene al mantener esta situación durante largos periodos de tiempo y de manera no justificada, aquí es donde el estrés pasará a ser nuestro peor enemigo.

Teniendo en cuenta que somos seres sociales y que vivimos en un estado de continua exigencia, es fácil comprender la cantidad de personas que se ven afectadas por las consecuencias que este produce y que citaremos a continuación.

Se pueden producir problemas muy serios a nivel arterial y cardíaco, ya que al mantener nuestros niveles de adrenalina y noradrenalina elevados, el cuerpo genera esta respuesta.

Los niveles de cortisol endógeno también aumentan.

La musculatura se contrae pudiendo hacer que el sistema musculoesquelético se mantenga activo incluso por la noche, pudiendo producir lesión



123rf Limited©Elizabeth Engle

nes motoras, mayor rotura muscular y desencadenando también bruxismo.

Problemas digestivos, por la liberación de ácidos como el ácido clorhídrico que nos puede provocar sensación de reflujo ácido, úlceras, irritabilidad intestinal, falta de apetito condicionando a nuestra flora intestinal, enzimas pancreáticas y biliares.

Insomnio, ya que al afectar y desequilibrar el sistema nervioso es frecuente que nos levantemos cansados a nivel mental y físico, pues nuestro organismo no descansa y por lo tanto no se recupera.

El estrés hace que se pierda capacidad de liberar óxido nítrico, encargado de vasodilatar y facilitar que el oxígeno se transporte, por lo que produce fatiga y hace que tengamos poca energía.

Puede producir enfermedades

autoinmunes como el hipotiroidismo autoinmune, artritis reumatoide, alopecia, esclerosis múltiple, etc.

En definitiva, el estrés puede hacer que una persona sana esté predispuesta a padecer enfermedades neurodegenerativas, metabólicas, endocrinas, cardiovasculares, cerebrovasculares, diabetes, hipertensión, insomnio, hígado graso, roturas fibrilares, problemas digestivos e inflamación sistémica.

No hay que demonizar al estrés, ya que, como hemos explicado, puede ser nuestro amigo, pero si este se da de manera muy frecuente puede acarrear problemas de salud, por esto es conveniente llevar un estilo de vida saludable y recurrir a terapias naturales que puedan bajar estos niveles y nos ayuden a generar endorfinas como la Osteopatía, Acupuntura, Yoga, Tai-chi, Shiatsu, Naturopatía y Masajes. ■

Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales

Esto no pasa todos los días...

25% DE DESCUENTO
en la cuota anual de nuevo Socio

Llámanos y aprovecha esta oferta: 913 142 458