

SARAH JESSICA PARKER (46)

La protagonista de Sexo en Nueva York se preocupa mucho por su familia, su hijo James Wilkie, de nueve años, -en la imagen- y las mellizas Marion Loretta y Tabitha, de dos. Así de abrigados pasean por Nueva York.



Frutas y lácteos

Si sigues una buena alimentación, tu sistema inmunológico afrontará las agresiones externas e infecciones. Por eso la Doctora Conchita Vidales dice: "Es importante que no falten vitaminas, minerales y, sobre todo, frutas y verduras. Si hay una falta de hierro, se deben tomar carnes rojas, legumbres y verduras de hoja verde. También es fundamental beber mucha agua para depurar las defensas. En estos carenciales, son recomendables los prebióticos, que encontramos en yogures y lácteos." En la imagen, la actriz Jennifer Garner (39), tomando su ración de fruta diaria.



Estrés y ansiedad, enemigos número uno

Un desequilibrio emocional afecta de manera directa a la salud de nuestro sistema inmune: "Cuando una persona está muy estresada, tiene una gran oxidación y esto hace que las defensas bajen. Para entenderlo: el organismo se come las bacterias buenas y se queda con las malas", explica la Dr. Vidales. Esto le ha pasado a Miley Cyrus, que ha sufrido episodios de taquicardias. Sus médicos le han aconsejado controlar su estrés. De ahí su mala cara. Para combatirlo, lo mejor es ingerir vitaminas y alimentos antioxidantes como avena, almendras, espinacas, tomate, brócoli... Siempre crudos o poco cocinados para que no pierdan su aporte de vitaminas.

Píldoras

ACTIVIDAD FÍSICA CONTRA EL ALZHEIMER

Según un estudio de *Archives of Neurology*, un paseo diario podría ser suficiente para disminuir el riesgo de padecer Alzheimer o atenuar su gravedad si ya se padece.



LOS PODÓLOGOS, CONTRA LOS

TRATAMIENTOS CON PECES

El Colegio Profesional de Podólogos de Andalucía advierte del 'peligro' que conlleva la Ictioterapia, el tratamiento con peces 'Garra Rufa' que succionan las células muertas de los pies. Según los especialistas, pueden transmitir infecciones y enfermedades como el VIH y las hepatitis B y C.

LA DIABETES

INFANTIL, EN AUMENTO

Es una de las enfermedades crónicas más comunes en la infancia. Su incidencia ha aumentado un 3,8% en todos los países, sobre todo, entre los niños menores de cinco años. En España, según la Sociedad Española de Endocrinología Pediátrica, entre 10 y 25 niños de cada 100.000 son diagnosticados de diabetes mellitus tipo 1.



LA ROPA CEÑIDA DAÑA LA CIRCULACIÓN

Según la Fundación Española del Corazón, el uso continuado de ropa muy ajustada puede favorecer problemas cardíacos. Esto es porque la ropa dificulta la circulación, lo que facilita la aparición de trombos venosos que pueden soltarse y producir infartos pulmonares.