

LIBROS CÚPULA

Dra. Vidales



Activa tu METABOLISMO para Cambiar TU VIDA

El método definitivo  
para ganar energía  
y perder peso  
para siempre



LIBROS CÚPULA

A la venta el 20 de junio de 2017

# LIBROS CÚPULA



## Activa tu **METABOLISMO** para cambiar **TU VIDA**

*El método definitivo para ganar energía  
y perder peso para siempre*

*~Dra. Vidales~*

- ¿Cómo activar el metabolismo, ganar energía y perder peso definitivamente? La Dra. Vidales responde en este libro a cuestiones que sus pacientes le hacen habitualmente sobre el metabolismo, sobre si se puede o no quemar más calorías matándose a hacer ejercicio o tras una dieta estricta y ofrece la solución definitiva a muchos problemas derivados de un mal funcionamiento metabólico
- En estas páginas se explica qué es el metabolismo basal y cómo calcularlo. Además descubre diferentes aspectos de la vida diaria que influyen en el metabolismo: qué tipo de actividades lo activan más o cuáles son los alimentos y sustancias activadoras del metabolismo o quema grasas.
- Un libro que ayuda a saber qué es lo que puede estar afectando a nuestro organismo, y a poner en marcha planes de comidas y de ejercicios específicos que nos ayudarán a recuperar energía, actividad y salud. Un libro necesario para aquellas personas que quieran perder peso, que hayan probado muchas dietas sin éxito, y para las personas con trastornos tiroideos, para los que es vital conocer su metabolismo.

# LIBROS CÚPULA



**¿Cuántas calorías necesitamos para estar sanos?** Esta es la pregunta del millón, porque la respuesta va a depender de muchos factores, entre ellos la actividad física que se realiza cada día, y es diferente para cada uno en función de la edad, el tamaño, la altura, el sexo, el estilo de vida y el estado de salud en general.

Un hombre adulto promedio requiere alrededor de 2.700 calorías para mantener su peso, mientras que la mujer promedio necesita solo 2.200 calorías, según el Departamento de la Salud de Estados Unidos.

Si deseamos controlar no solo nuestro peso, sino nuestro estado de salud, hemos de tener mucho cuidado con *las calorías ocultas*, presentes en la glucosa, la sacarosa, la dextrosa, el jarabe de malta, el jarabe de azúcar de caña, las melazas... Este tipo de alimentos aportan calorías *vacías*, habituales no solo en chucherías, refrescos, todo tipo de postres procesados, sino también en salsas y aliños, sopas y cremas, cereales integrales para el desayuno, conservas, embutidos y muchos otros productos.

Un reciente estudio revela que **los norteamericanos consumen hoy un 30% más de azúcares añadidos que hace tres décadas**. ¡Eso son unas setenta y dos calorías más al día, lo que significa más de veinticinco mil calorías adicionales al año! La Asociación Norteamericana del Corazón sitúa el límite diario de azúcares añadidos en cien calorías para las mujeres y ciento cincuenta para los hombres. Los autores de este estudio, de la Universidad de Carolina del Norte (Estados Unidos), insisten en que ese 30 por ciento de aumento es «solo una media» y aclaran que «un 20 por ciento de los adultos llega a las 821 calorías extras al día solo con los azúcares añadidos».

## **En conclusión...**

La mejor manera de perder peso es hacer ejercicio y seguir una dieta adecuada. Lo recomendable es no bajar la ingesta de calorías a menos de mil por día y reducir al máximo el consumo de calorías vacías u ocultas. También se debe mantener una hidratación adecuada, tomando frecuentemente agua, licuados de frutas y verduras, infusiones o tisanas y caldos, así como aumentar el consumo de fibra y equilibrar las necesidades nutricionales.

# LIBROS CÚPULA



## INTRODUCCIÓN

*«Afirmaciones como «doctora, yo no debo quemar nada», o «yo no como tanto como para engordar así», o «hago ejercicio, pero no adelgazo ni un gramo» son frases que habitualmente oigo en mi consulta, en la entrevista que hago a los pacientes que quieren adelgazar.*

*Y no les falta razón: ellos mismos son conscientes de que algo falla a la hora de quemar las calorías que consumen, aun a veces haciendo comidas muy livianas o ejercicio físico con regularidad.*

*Y es que el metabolismo de cada uno juega un papel fundamental no solo a la hora de engordar o de adelgazar, sino en nuestra vida en general. Aunque como veremos en este libro, el metabolismo también puede estar codificado genéticamente, existen muchos factores que afectan e influyen en él y que desde fuera podemos modificar para ayudarnos a estar más activos. Así sabremos que incluso la propia personalidad y la forma de vivir la vida pueden influir nuestro metabolismo.*

*Seguro que nos es familiar la imagen de un niño o de una niña regordetes, comiendo su bocadillo y sin muchas ganas de jugar o más bien sentados, y con tendencia a dormir más de lo normal y no hacer muchas actividades a lo largo del día: a pesar de estar todavía en la infancia, pueden tener un metabolismo lento, genéticamente determinado; ese metabolismo está ya condicionando su vida y haciendo que sus días sean más sedentarios, hace que jueguen menos, que se relacionen menos con los otros niños y mantener un peso elevado, y si no se toman las medidas higiénico-dietéticas adecuadas serán con toda certeza adultos obesos con todas las complicaciones que se derivan de ello.*

*A pesar de su carga genética, si los ayudamos a variar sus hábitos alimenticios, y a bajar algo de peso, conseguiremos que puedan realizar algo de ejercicio y que se vayan «adaptando» al ritmo de los demás. En realidad, no es que hayamos hecho magia o que hayamos modificado su codificación genética, sino simplemente que habremos ayudado a activar metabólicamente su organismo. Seguramente habrán escuchado a veces afirmaciones como «a Juanito, que era un niño regordito y tranquilo, le cambio el metabolismo en la adolescencia». Realmente se trata de una transformación propiciada por cambios en los hábitos, la alimentación, el nivel de ejercicio y la ayuda médico-nutricional adecuada.*

*Te invito a adentrarte de una manera fácil y práctica en el mundo de nuestro metabolismo, y a conocer aquellos factores que lo afectan (hormonales, inflamatorios, digestivos, estrés...), así como a conocer qué está pasando y —sobre todo y lo más importante— cómo ayudar a activar nuestra vida desde cambios en nuestra alimentación y actividad física. Activa tu metabolismo y activarás tu vida. ¡Te lo aseguro!»*



# LIBROS CÚPULA

## QUÉ ES EL METABOLISMO BASAL

El metabolismo basal o tasa metabólica de base (TMB) es la energía necesaria, en calorías, que el cuerpo necesita para mantener sus funciones orgánicas vitales de manera natural: por ejemplo, la energía necesaria para respirar, para hacer una correcta digestión o incluso para mantener la actividad intelectual. Este concepto (el metabolismo *basal* o en *reposo*) no tiene en cuenta la actividad física (que requiere una energía que se ha de sumar a la basal), pero es el que se utiliza en todas las mediciones y cálculos para mayor comodidad.



La medición de la tasa metabólica en reposo nos da un dato fundamental de cuántas calorías debemos consumir para mantenernos en el peso ideal, sin excedernos en el consumo de alimentos para no ganar peso.

## ALIMENTOS PARA ACTIVAR EL METABOLISMO

La doctora Vidales describe algunos alimentos, relacionadas con la desintoxicación y la activación, atendiendo a las diferentes causas que pueden producir el bloqueo metabólico. Muchos de estos alimentos —por no decir casi todos— podrán ser utilizados sea cual sea el problema —inflamatorio, digestivo u hormonal—; con todo, los clasificaremos atendiendo a su función específica para facilitar su consulta.

### Alimentos para activar el metabolismo si la causa es inflamatoria

Empezamos con los alimentos indicados cuando la causa de la ralentización del metabolismo es inflamatoria. En todos ellos van a confluir distintas propiedades: antiinflamatorias, diuréticas, antioxidantes, activadoras del metabolismo y, sobre todo, depurativas del hígado, riñón y aparato digestivo (con una acción laxante suave), para preparar el organismo y empezar la eliminación de toxinas.

Son alimentos como: Melón; Pepino; Arándanos; Apio; Espinacas; Brócoli; Granadas; Zanahoria; Lenguado; alga wakame

### Alimentos para activar el metabolismo si la causa es de origen digestivo

Son alimentos facilitadores de la digestión, alcalinizantes, que nos ayuden a reducir el tiempo de paso por el intestino, protectores de las mucosas y activadores de una digestión que nutra, pero no inflame.

Son alimentos como: semillas de chía; Cayena; Hinojo; Pera

### Alimentos activadores metabólicos: los quemagrasas

Su bajo nivel calórico y alto contenido en fibra y agua la convierten en un alimento perfecto para dietas de adelgazamiento.

Son alimentos como: Col verde o rizada (*kale*); Mango; Limón; Endibias; Cúrcuma

# LIBROS CÚPULA



## Alimentos para activar el metabolismo si la causa es de origen hormonal

Son alimentos que ayudan específicamente a controlar el desequilibrio hormonal, bien por poseer sustancias que regulen estos componentes hormonales o por poseer cofactores, vitaminas, antioxidantes y las enzimas necesarias para la formación de hormonas y el buen funcionamiento hormonal.

Son alimentos como: Aguacate; Pomelo; Alga *chlorella*; Melocotón; Cilantro; Semillas de lino; Ciruelas; Rábanos picantes; Maca; Hongos *shiitake*.

## LA AUTORA: DRA. VIDALES

La doctora María Concepción Vidales Aznar en Medicina y Cirugía por la Universidad Complutense de Madrid, además de especialista en nutrición, dietética humana y trastornos del comportamiento alimentario. Ha participado en numerosos congresos y seminarios, y actualmente es directora médica de su clínica, Nutrimec, labor que compagina con su trabajo en la Clínica Moncloa. También es el aval médico de los zumos Drink6 de Nutrimec.

Es colaboradora habitual en varias publicaciones relacionadas con la dietética y la nutrición, así como en los programas de TVE «Saber vivir», «Las mañanas de La 1», «Espejo Publico», «Objetivo bienestar» y «España Directo», entre otros. Junto con Paloma Gómez Borrero y María Blasa Gómez-Arroyo, es coautora de otros dos libros: Cocina sin sal y Nutrición infantil (Libros Cúpula). En este sello ha publicado también Superalimentos para los niños, Zumoterapia, Lo mío no es hambre, es ansiedad, Verde que te quiero verde y La digestion perfecta.



## PARA SABER MÁS DE LA DOCTORA VIDALES

<http://www.nutrimec.com/>

<https://www.facebook.com/Nutrimec>

@DraVidales

Youtube: nutrimec

# LIBROS CÚPULA

## CONTENIDO DEL LIBRO

**Capítulo 1:** Genética y regulación del balance energético

**Capítulo 2:** Factores que afectan a nuestro metabolismo: inflamación, disfunción digestiva y disfunción hormonal

**Capítulo 3:** La glándula tiroidea: regulación

**Capítulo 4:** El ejercicio físico acelera nuestro metabolismo

**Capítulo 5:** Otros tratamientos complementarios para quemar grasa y controlar la ansiedad

**Capítulo 6:** Alimentos activadores metabólicos: los quemagrasas

**Capítulo 7:** Sustancias activadoras del metabolismo, quemagrasas o termogénicas

**Capítulo 8:** Las dietas quemagrasas

**Capítulo 9:** Conclusión: Cómo activar el metabolismo

**Capítulo 10:** Anexos: Los casos clínicos

Tabla de calorías de alimentos comunes

Índice de ejercicios comunes de combustión de calorías



## FICHA TÉCNICA DEL LIBRO

### ACTIVA TU METABOLISMO PARA CAMBIAR TU VIDA

Autor: Dra. Vidales

Editorial: Libros Cúpula

Formato: 15 cm x 23 cm

224 páginas

Rústica con solapas

PVP c/IVA: 16 €

A la venta el 20 de junio de 2017

**Para más información a prensa y entrevistas con la autora**

**Lola Escudero**

**Directora de Comunicación Libros Cúpula**

**Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335**

**[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)**

**[lescudero@planeta.es](mailto:lescudero@planeta.es)**