

viva la vida

Nº 3 • 2,50 €
CANARIAS 2,20 €
REVISTA OFICIAL

MENÚ
SANO PARA
TODO
EL MES

BELLEZA

LA CONTAMINACIÓN
DAÑA TU PIEL
¡PROTÉGETE!

HUESOS FUERTES

A CUALQUIER EDAD

RECETAS

PARA MANTENERTE
JOVEN

HISTORIAS REALES

“ADOPTÉ UNA NIÑA CON
SÍNDROME DE DOWN”

EMMA GARCÍA

**“LA SUERTE
NO LLAMA
A TU PUERTA,
HAY QUE
TRABAJARLA”**

Y ADEMÁS

- ✓ Repartir las tareas de casa
- ✓ 10 errores que te impiden adelgazar
- ✓ Ahorrar calefacción



Guapa y sana

CONTAMINACIÓN: si vives en la ciudad, envejecerás antes

Vivir en una gran ciudad contaminada provoca trastornos del sueño y del apetito, irritabilidad, ansiedad y depresión, enfermedades cardiovasculares y respiratorias y... un serio ataque para la piel. Un paseo por el campo, buena alimentación, limpiezas profundas y cosmética adecuada mejoran la salud y purifican el cutis

Por Mayte Martínez

SOLO el 12% de la población mundial vive en ciudades que cumplen con los estándares de calidad del aire de la Organización Mundial de la Salud (OMS). La polución aumenta en los entornos urbanos donde se calcula que vive más de la mitad de la población mundial.

Las partículas de aire contaminado se clasifican según su tamaño, y su efecto en el cuerpo humano es proporcional a sus dimensiones; cuanto más pequeñas más

lejos llegan. Las de menos de 2,5 micras se acumulan en los bronquiolos y bloquean las vías respiratorias, afectando la difusión del oxígeno en el cuerpo. Inflaman los tejidos del aparato respiratorio y provocan rinitis, sinusitis, laringitis y hasta neumonía. Por otra parte, los ambientes con aires contaminados alteran la cotidianidad de las personas, en términos de calidad de vida, donde primero se nota es en el sueño y el apetito. "Hay estudios que relacionan los disruptores endocrinos que conlleva la contaminación y la obesidad", asegura la Dra. Paula Rosso, médico estético del Centro Médico Lajo-Plaza.

Cuando la exposición es constante, aparece irritabilidad, trastornos de ansiedad y depresión, afectando las relaciones.

LA PIEL, UN ESCUDO PROTECTOR CADA VEZ MÁS VULNERABLE

Ocho de cada diez dermatólogos afirman que la contaminación causa problemas en la piel, *bartera con la que nuestro cuerpo se defiende*. La exposición directa y constante disminuye la oxigenación del tejido y acelera el proceso de envejecimiento cutáneo, induce a estrés oxidativo y aparece seca, falta de luminosidad, con poros obstruidos, comedones y acné. "Según la exposición a la que sea sometida, puede afectarle produciendo manchas, arrugas, oxidación celular, eczemas o alergias... La piel es un órgano con memoria y estas patologías pueden repetirse a lo largo del tiempo o acentuarse", dice el Dr. Antonio Ortega, dermatólogo de Clínica Menorca. La contaminación acelera la pro-

Más de la mitad de la población mundial vive en ambientes contaminados