

www.estiloyvida.es

# estilo y vida

SEMANA

## MODA

★TENDENCIAS  
DE OTOÑO



¡hazte con  
ellas!

ENTREVISTA

# Marta Hazas

## «LA ESTABILIDAD LABORAL YA NO EXISTE»

## ABRIGOS

DISEÑOS  
ICÓNICOS  
QUE NO  
CADUCAN

## SALUD

¿GRIPE O  
RESFRIADO?  
ES DIFERENTE

DORMIR  
ESVIDA  
¡LÓGRALO!

## Belleza

- ✓ Dieta antihinchazón
- ✓ Piel, a salvo de contaminación
- ✓ Pelo fuerte y sano



N 32 • 2 € NÚMERO ESPECIAL



Belleza

# Contaminación

## SI CONVIVES CON ELLA, TU PIEL SE RESENTIRÁ

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

**S**OLO 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.**