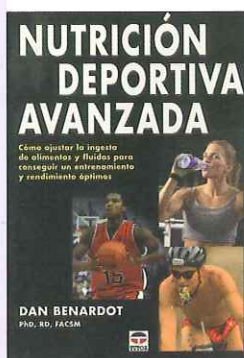


RINCÓN DE LECTURA

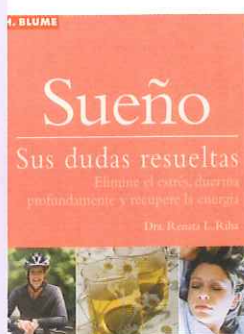
TU DECIDES TU SALUD

Se acerca el fin de febrero así que, como todos sabréis, nos quedan ya muy poquitos días para las próximas elecciones generales. No acostumbro a hablar de política en esta sección sino de libros, pero sí, hoy apelaré sólo a la salud, y es que ésta, en mi caso concreto, y en el de muchos de vosotros, depende de las decisiones que tome el futuro gobierno. Cada uno que actúe en consecuencia, pero debemos de mirar por nuestra salud y ver quien apuesta por seguir o no una línea de investigación esperanzadora. Mientras lleguen esos resultados electorales os voy a comentar los libros que aparecen a continuación... a ver qué os parecen.



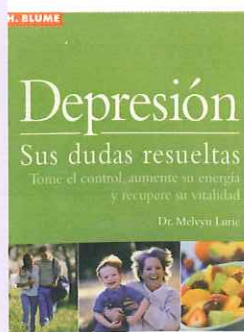
para ayudar a reducir la glucosa.

Para los que os gusta el deporte quiero empezar recomendando **Nutrición deportiva avanzada** (Ediciones Tutor). Seguro que a los miembros del grupo deportivo de ADE les viene bien echarle un ojo. Interesante el desglose que hace de los minerales y su efecto en el cuerpo. No os perdáis tampoco la Guía rápida del cromo, muy bueno



Sueño, sus dudas resueltas (H. Blume) un libro muy interesante sobre un tema que, aunque no lo parezca, afecta mucho a nuestros niveles de azúcar. La falta de sueño afecta a nuestro ánimo y nos produce estrés. Interesante constatar que, efectivamente, los adultos necesitamos entre siete y ocho horas de sueño cada noche. Eso sí, como en todo, hay excepciones: hay gente que puede arreglarse con cuatro horas, como Napoleón Bonaparte, y otros que necesitan hasta nueve y diez, como Albert Einstein.

Dentro de la misma colección también me ha llegado **Depresión, sus dudas resueltas**. Igual de completo, ameno y fácil de

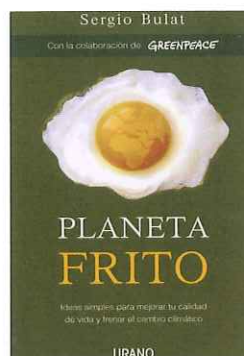


entender que el anterior. Entre muchas cosas interesantes, incluye información sobre los diferentes grados de depresión, diferenciando entre adolescentes y adultos.



Cambiando de tema, tengo aquí **Recetas para hipertensos, sin sal pero con gusto** (Terapias verdes). Aunque la maqueta es un poco triste, viene todo muy bien explicado. Como curiosidad, ¿sabéis que, por ejemplo, unos buñuelos de sémola con nueces (sin aportar ningún tipo de sal a la receta) contienen 81 mg. de sal? Que se lo apunte

quien aún crea que los dulces no llevan sal.



Para acabar, os he traído un libro especial: **Planeta frito**. Ideas simples para mejorar tu calidad de vida y frenar el cambio climático (Editorial Urano) ¿Sabéis que la comida casera es mejor, no sólo desde el punto de vista nutritivo, sino también para nuestro medio ambiente? Pues sí, resulta que es más eficiente en cuanto a emisiones de

CO2 a la atmósfera que los platos de comida rápida y los congelados listos para su consumo. Ya sabéis, una buena ensalada bien aliñada es buena tanto para el cuerpo como para la atmósfera.

Sólo una cosa más, pero esta vez no de libros, sino de páginas web. Recomiendo a todos los jóvenes que consulten www.diabetesjuvenil.com, una página muy detallada para aquellos que quieran echar un vistazo rápido a lo más importante sobre la diabetes sin tener que leerse un libro. También recomiendo la web www.diabetes.org, que este mes dedica un especial a la diabetes en niños y adolescentes. Ya sabéis, si no tenéis información es porque no queréis.

Recordad mi correo electrónico por si tenéis algún comentario ó sugerencia: oscarodisea@yahoo.es

Óscar Pérez