



**estar**  
**bien**

*Tu revista gratuita sobre estilo de vida*

Diciembre de 2013 • Año 7 • Número 168

[www.estarbien.com](http://www.estarbien.com)

# Un soplo de bienestar

*Afronta el invierno a la última  
y con hábitos saludables*



## Genética

# Dime tu ADN y te diré cuál es tu deporte

Con una muestra de saliva se puede analizar qué ejercicios son los más adecuados para cada persona

L. B.  
estar bien

El concepto de lo que implica hacer deporte ha sufrido una transformación radical. Si bien hay quien todavía asocia el ejercicio físico al sacrificio, al agotamiento, a las agujetas y a las palizas en el gimnasio, lo cierto es que en los últimos años se ha comenzado a demandar nuevas maneras de mantenerse en forma y de cuidar su salud sin que ello les suponga una pesada carga o una imposición difícil de cumplir.

De hecho, la configuración del gimnasio o polideportivo convencional también ha cambiado. La mayoría de estos centros ha incorporado actividades reposadas, aptas para grupos de edad cada vez más amplios, para gente que no ha hecho deporte nunca, ejercicios encaminados a conseguir la relajación del cuerpo y de la mente; así como servicios que se encuentran en sintonía con la dietética, la fisioterapia y la rehabilitación.

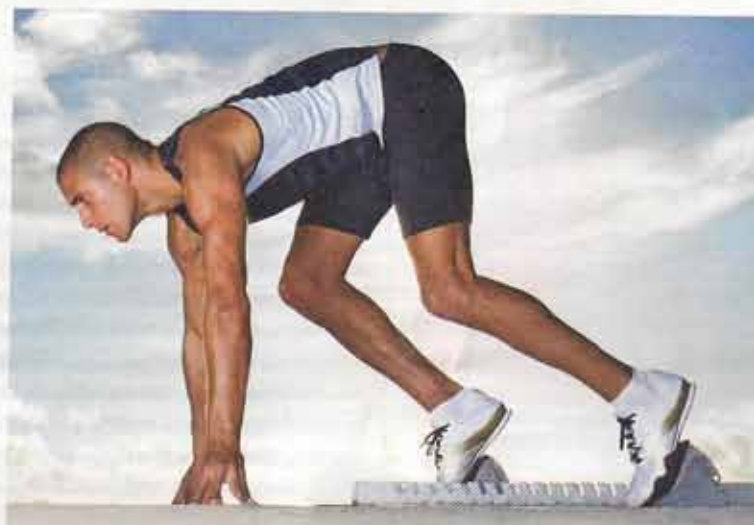
¿Me perjudica el deporte que estoy practicando? ¿Cuáles son mis puntos débiles? ¿Debería comer hidratos de carbono después de practicar ejerci-

ciones y cuidados específicos... Asimismo, se da información sobre si tras la actividad física es mejor tomar hidratos de carbono o proteína, si la persona debe hacer ejercicios para ejercitar más el tronco superior o hacer ejercicios de impacto en la parte inferior, e incluso en la misma persona se pueden identificar distintos tipos de prácticas para cada parte del cuerpo, así como predecir la respuesta neurovegetativa al estrés y a las situaciones de tensión propias de la actividad deportiva inadecuada o las causas de una incorrecta distribución de la grasa corporal.

Se trata de una valoración única y específica para cada persona, su precio

son unos 1.000 euros e incluye no sólo la secuenciación del ADN, sino la interpretación y los consejos. Además, según explica la directora de la Clínica Dra. M<sup>a</sup> J. Barba Martínez, el paciente tiene con el test un seguimiento de por vida. Es decir, dado que las investigaciones en lo que significan las diferentes alteraciones avanzan continuamente, cuando aparece un descubrimiento que responde a alguna de las características del ADN del paciente, salta un aviso en el sistema informático y la clínica se pone en contacto con el paciente para comunicarle qué significa y dar las recomendaciones oportunas.

Más info: [www.doctorabarba.com](http://www.doctorabarba.com)



**¡Nº1**  
en dientes blancos!

**S**e ofrecen unos  
consejos de hábitos  
de vida adaptados

**S**e ofrecen unos  
consejos de hábitos  
de vida adaptados

cio? ¿Debo potenciar el tronco o las piernas? Todas estas preguntas tienen respuesta. Hoy ya es posible, a través de una muestra de saliva, secuenciar nuestro ADN y estudiar los cromosomas y los aminoácidos para determinar los hábitos de vida más adecuados para cada persona. Según explica la doctora María José Barba, el ADN puede decirnos qué deporte puede ser el más adecuado y el que menos lesiones va a ocasionar. Por ejemplo, si un tenista no sabe que tiene problemas en el aminoácido de la formación de colágeno del menisco tendrá numerosas lesiones que se podían haber prevenido tomando precauciones o incluso dedicándose a otro deporte más adecuado. "Lo ideal sería que se hiciera al nacer una prueba de ADN porque así podríamos saber a qué patologías hay más predisposición y tomar medidas para, evitar que se desarrollen, o bien retrasar su aparición", apostilla la doctora al tiempo que señala que con el test se dan al paciente consideraciones para un estilo de vida completo, cómo tiene que modificar sus hábitos en cuanto a alimentación, ejercicio, qué tiene que tomar, qué controles hacerse, restric-

en diente

**DENTIBLANCO**  
— blanqueador

DIENTES LIMPIOS

Gracias a la confianza de miles de dentistas es el blanqueador dental más vendido. No dejar de sonreír.

\*Fuente: IMS datos sell-out dentínicos blanqueadores

LA GAMA MÁS AMPLIA DE BLANQUEADORES  
LA MÁS RECOMENDABLE PARA DENTISTAS

**DENTIBLANCO**  
Remineralizador