

• 08 > invierno  
2019

# magazine

**Clínica** **omera**

## **NUTRICIÓN**

### **La acrilamida**

¿Calientas mucho la comida?

## **GASTRONOMÍA & SALUD**

### **Hara Hachi Bu**

El secreto japonés para vivir más

## **DR. RAÚL OMERÁ**

### **Los españoles los más longevos**

Campaña para mayores de 60 años

## **ESCAPADA DE INVIERNO**

### **Lisboa**

Cercana, amigable y bella

## NOTICIA

### EL AGUA PUEDE SER UN BIEN DE LUJO EXTRAORDINARIO

El agua es indispensable para la vida, de humanos y del Planeta en general. La tenemos como un bien de primera necesidad, pero, ¿Sabes que también existe como artículo de lujo? No hablamos de lugares secos donde se comercie desorbitadamente con este recurso natural, sino de lujo puro y duro, algo solo alcanzable a los bolsillos más ricos. Se trata del Agua de Cristal Tributo a Modigliani, la que cuesta más de 50.000 € una botella de 750 ml. ¿La razón? Contiene agua de las islas Fiji, de Francia, de Glaciares y contiene polvo de oro.



# 4

### ¿QUÉ DICEN MIS DIENTES DE MI?

Descubre todo lo que tus dientes revelan sobre tu personalidad



# 6

### HARA HACHI BU

El secreto japonés para vivir más años

## EDITORIAL

Pasadas las fiestas navideñas hay que volver a la realidad. Volver a casa y al trabajo puede ser duro y más con la cuesta de enero presente. Sin embargo, esta puede ser una oportunidad perfecta para disfrutar de las pequeñas cosas de la vida y de momentos especiales fuera de la rutina diaria tras el ajetreo de las fiestas.

El mes de enero y el inicio de un nuevo año son la oportunidad perfecta para cumplir propósitos, organizar actividades y buscar nuevos planes en tu propia ciudad. Es el mejor momento para cambiar lo que no te ha gustado del 2018 y lanzarte a la aventura de un nuevo año repleto de oportunidades, además de diseñar nuevas metas y objetivos en tu vida. ¡2019 va a ser tu año!



# 8

### LOS ESPAÑOLES, ENTRE LOS MÁS LONGEVOS DEL MUNDO

La Clínica Omera inicia la campaña de cuidado para la salud oral en mayores de 60 años



# 10

### EL MEJOR DESAYUNO DE EUROPA ESTÁ EN ESPAÑA

Practica el desayuno mediterráneo

## NUTRICIÓN

### ¿QUÉ ES LA ACRILAMIDA?

*Esto es lo que pasa si calientas mucho la comida*



La **acrilamida** es una sustancia química que aparece de forma natural en el proceso de cocción en productos alimenticios que contienen almidón. En el momento en el que el proceso de cocción cotidiano alcanza altas temperaturas como la fritura, cocción, asado o los procesos industriales a 120°C y a baja humedad, aparece esta pequeña sustancia.

**Cuanto más altos sean la temperatura y el tiempo al cocinar y menor sea el grado de humedad, más acrilamida.**

Se forma gracias a los azúcares y aminoácidos -principalmente asparagina- presentes en muchos alimentos de manera natural. Este proceso químico se conoce como la reacción de Maillard y afecta al color y al sabor de los alimentos.

**¿CÓMO AFECTA A NUESTRO CUERPO?**

***Aunque aparece de forma natural, la acrilamida puede ser muy perjudicial para el organismo ya que el tracto gastrointestinal la absorbe y distribuye a todos los órganos para su metabolización posterior.***

Por su parte, los resultados de los estudios en humanos ofrecen pruebas limitadas e inconsistentes en cuanto al aumento del riesgo de desarrollo de cáncer (en el riñón, el endometrio y los ovarios) relacionado con la exposición a la acrilamida a través de la dieta.

**¿CÓMO EVITARLO?**

Por este motivo es muy importante **cocinar correctamente los alimentos y**

**controlar su temperatura** antes de que alcance niveles peligrosos. Este mínimo gesto podría asegurarte una buena salud, así como evitar problemas cancerígenos en el futuro.

De todos modos, hoy día los niveles de acrilamida en el consumo diario son bajos como para ser considerados peligrosos.

***Por ejemplo, para que una persona de 80 kilos llegue a la cantidad mínima de riesgo tendría que comer algo más de 27 kilos de patatas fritas al día.***

Como dato, si es importante destacar que en España, una de cada 5 bolsas de patatas fritas excedían las cantidades de acrilamida recomendadas.

### ¿QUÉ DICEN MIS DIENTES DE MI?

Descubre todo lo que tus dientes revelan sobre tu personalidad



**¿Qué es lo primero en que te fijas cuando conoces a una persona?**

¿Su pelo? ¿Sus ojos? ¿O quizás su boca?

Dice el refrán que *“una imagen vale más que mil palabras”* y no podría tener más razón. En el mundo en el que vivimos prima la imagen y el modo en el que nos mostramos a la sociedad sobre nuestros principios o ideas.

Todo nuestro cuerpo contribuye a la imagen que ofrecemos al exterior, desde nuestros movimientos hasta el propio aspecto físico. Y en este aspecto la boca juega un rol fundamental.

Con una sonrisa podemos llegar a decir mucho de nosotros mismos, incluso más que expresándolo en palabras. Sonreímos para ser más felices, para provocar emociones positivas, para que nos perdonen, para enamorar o incluso para mentir. Pero no solo la sonrisa habla por sí sola...

Nuestra dentadura y nuestra personalidad están estrechamente ligadas y nuestros dientes pueden decir mucho más de lo que pensamos.

# SALUD

## ¿QUÉ DICEN MIS DIENTES DE MI?

*Y tú, ¿qué tipo de dientes tienes?*



Numerosos expertos han centrado sus publicaciones en descubrir la relación entre las características de nuestra dentadura y nuestra personalidad.

### *Y tú, ¿qué tipo de dientes tienes?*

- Si están perfectamente alineados implican una personalidad con decisión, controlado pero de buen corazón.
- Los dientes inferiores torcidos denotan una personalidad más introvertida.
- Los dientes muy pequeños suelen ser característicos de personas amables, de risa fácil e ingenio inteligente.
- Los incisivos muy grandes se relacionan con personas locuaces y de buen humor.
- Los caninos pronunciados son comunes en personalidades conflictivas y problemáticas, con tendencia a las discusiones.

### *También la forma de la boca habla de ti:*

- Los labios carnosos son propios de personas generosas, mientras que unos labios delgados y pegados a los dientes son más típicos de personas ahorrativas
- Si las comisuras se elevan hacia arriba al sonreír, eres una persona positiva. Por el lado contrario, si se inclinan hacia abajo revelan una mayor tristeza interior

Obviamente, no existen estudios médicos ni una evidencia científica respecto a esta relación de dentadura y personalidad pero resulta interesante saber si estas indicaciones se cumplen con la gente de nuestro entorno.

### *¿Y tú qué opinas? ¿Se corresponde con la realidad?*

Ahora puedes mirarte al espejo más cercano y comprobar qué es lo que tu boca dice de tu personalidad. ¡Puede que te lleves una sorpresa!



## HARA HACHI BU

*El secreto japonés para vivir más años*



### “Hara hachi bu”

Es un “mantra” que se pronuncia antes de ingerir los alimentos la población más longeva de la tierra. Este lugar está en Okinawa, al sur de Japón, es responsable de que vivan tantos años (muchas veces más de 100).

Este método se aplica desde principios del S XXI y sus resultados nos dan unos resultados contundentes: se han reducido los ataques al corazón, los diagnósticos de cáncer y el colesterol han caído de forma considerable.

Es por este motivo, que en los paí-

ses de Occidente como el nuestro se haya convertido en un método cada vez más usado para cuidar nuestra alimentación.

Este método tiene una regla básica a la hora de comer, y responde a una sencilla fórmula, “come hasta estar un 80% lleno”. Una enseñanza de Confucio que llevada a la práctica se traduce en una reducción de calorías autoimpuesta en la dieta diaria.

**La regla de Confucio:**  
“Come hasta estar un 80% lleno”

El Hara Hachi Bu nos explica cuales son los alimentos que debemos tomar para poder aplicar este mantra a nuestra vida.

No importa cuánto te esmeres en comer sano si no eliges bien los alimentos.

---

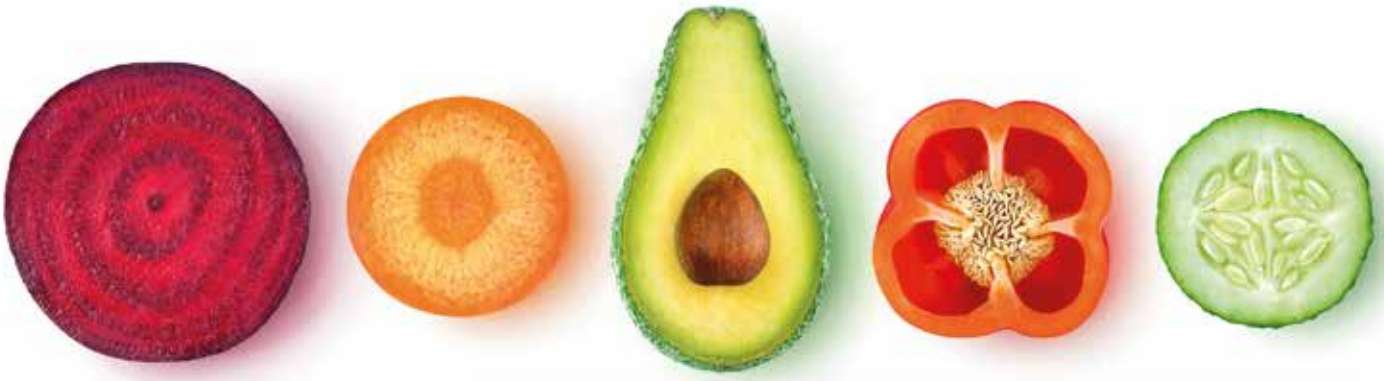
### HAY 3 BASES FUNDAMENTALES:

1. QUE SEAN ALIMENTOS NATURALES.
  2. QUE SEAN LOCALES
  3. Y POR ÚLTIMO QUE SEAN DE TEMPORADA.
-

# GASTRONOMÍA & SALUD

## HARA HACHI BU

*“Come hasta estar un 80% lleno”*



### LAS VERDURAS Y HORTALIZAS QUE NO DEBERÍAN FALTAR

Siempre deben ser protagonistas en una dieta saludable, pero algunas más que otras. Por ejemplo, el brócoli, las espinacas, el pimiento y la cebolla.

Otro bloque lo forman las legumbres, frutas y granos enteros. Aunque tan importante como el qué se toma es el cómo tomarlo: mejor en pequeñas raciones y en mezclas poco calóricas.



### CARNE QUE NO FALTE NI QUE SOBRE

En Occidente comemos mucha más carne que en Japón. Por este motivo es importante que para adaptarnos a los principios del Hara Hachi Bu, que la ingesta de esta se reduzca a casi la mitad.

### EL PESCADO ES FUNDAMENTAL

Puedes ingerirlo crudo, a la plancha o al horno, pero de dos a tres veces por semana.

Cocínalo con poco aceites y de origen vegetal.



## CUIDAR EL CÓMO COMO

Comer despacio y con atención (fuera de la mesa el móvil), comer cuando uno tiene hambre y no cuando está muerto de hambre, o cuidar las porciones que se comen.

Comer despacio es la piedra angular de la dieta y debe seguirse a rajatabla. La explicación es que las células del estómago tardan unos 20 minutos en detectar que está lleno.



# OMERA

## LOS ESPAÑOLES, ENTRE LOS MÁS LONGEVOS DEL MUNDO.

.....  
*La Clínica Omera inicia estos meses la campaña de cuidado  
para la salud oral en Mayores de 60 años*  
.....



Tal y como establece la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** España es el cuarto país del mundo, empatado con Australia **donde la población vive más años.**

La esperanza de vida nos lleva a querer cuidar mejor de la salud bucodental de nuestros pacientes. **Por este motivo hemos creado un programa especial para revisar y cuidar la salud oral en los mayores de 60 años.**

***¡Ven a informarte y adscríbete a un programa adaptado a ti!***

Tal y como nos cuenta nuestro Director Médico, el **Dr. Raúl Omera** el envejecimiento es un proceso que se inicia desde el momento del nacimiento y se va desarrollando a lo largo de la vida.

---

**“ENVEJECER ES DIFERENTE A ENFERMAR”, POR ESTE MOTIVO ES TAN IMPORTANTE LA PREVENCIÓN Y EL CUIDADO DE LA SALUD DESDE LA INFANCIA Y DE AHÍ A FIJAR LA NECESIDAD DE ESTABLECER UNOS OBJETIVOS PARA MEJORAR LA SALUD DEL MAYOR.**

---

### ANÁLISIS:

*Lee con atención los principales cambios más frecuentes en tu boca. Si detectas alguno de ello, habla con tu Dentista de Confianza.*

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO | Cambios en el tamaño y color de los dientes                               |
| <input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO | Aumento de sensibilidad en los dientes                                    |
| <input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO | Retracción de encías  |
| <input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO | Pérdida de dientes  |
| <input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO | Enfermedad de las encías: inflamación, sangrado, movilidad en los dientes |
| <input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO | Menor producción de saliva: boca más seca                                 |
| <input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO | Aparición de yagas en lengua, labios o mejillas                           |





EL DR. OMERA NOS INDICA CUALES SON LAS SITUACIONES QUE MÁS AFECTAN A LA SALUD BUCODENTAL.

- Una higiene oral incorrecta.
- Una alimentación inadecuada.
- Algunos medicamentos.
- Alcohol y tabaco.
- Enfermedades como la diabetes,

depresión, hipertensión.

- Falta de revisiones odontológicas periódicas por parte de tu dentista.

**BENEFICIOS DE INCORPORARTE AL PLAN DE VISITAS EN NUESTRA CLÍNICA:**

**Reduciremos el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.** Ya que si tienes algún tipo de enfermedad en las encías tienes entre un 25 y un 50% más de posibilidades de padecer un trastorno cardiovascular.

**Al cuidar tus encías evitamos el mal aliento,** poder tener los dientes sanos y mejorar la calidad de vida.

Además, si fijamos un plan de prevención, **mantendremos a raya la enfermedad periodontal,** que además de provocar la pérdida de dientes, puede afectar al control del azúcar en tu sangre.

Podremos detectar posibles enfermedades graves como el **cáncer oral.**

Por otro lado, **las enfermedades renales podemos detectarlas en una revisión odontológica,** ya que, cuando los riñones no funcionan bien, suele provocar un sabor muy desagradable en la boca.

Si en las revisiones detectamos que tienes hábito de apretar dientes o rechinar, **podremos evitar las consecuencias de ese trastorno,** como los dolores de cabeza, contracturas cervicales, sensibilidad en los dientes o insomnio.

***Pide información y tu revisión gratuita.***

# SALUD

## EL MEJOR DESAYUNO DE EUROPA ESTÁ EN ESPAÑA

### *Practica el desayuno mediterráneo*

La **dieta mediterránea** es una de las más conocidas a nivel mundial, así como una de las favoritas de los nutricionistas. Y no es para menos...

Los países mediterráneos, entre ellos **España**, cuentan con una importante **variedad de alimentos saludables** gracias a sus condiciones territoriales y meteorológicas. La cercanía al mar, el relieve y las muchas horas de sol son los "culpables" de que podamos disfrutar de una de las mejores gastronomías del mundo.

Dentro de la dieta mediterránea, España sobresale sobre el resto de países. La gastronomía española puede presumir de disponer de pescado fresco por las diferentes aguas que rodean a la Península Ibérica. El Mar Cantábrico por el norte, el Océano Atlántico por el sureste y el Mar Mediterráneo bañando toda la zona oeste son unos **proveedores espectaculares** para la dieta de los españoles.

Pero no solo eso, ya que la fertilidad del terreno peninsular es otra clave

imprescindible para asegurar una dieta equilibrada y muy variada. La llanura castellana, especializada en cereales, convive con los extensos terrenos frutales de la huerta valenciana y murciana y con los pastos del norte donde el ganado vacuno ofrece una de las leches más naturales de Europa.

Sin duda, si algo bueno tiene nuestro país es su gastronomía, que permite llevar a cabo una dieta de lo más completa y saludable. Empezando por el **desayuno...**

El **desayuno español** está considerado como uno de los mejores de Europa, además de imprescindible para llevar una vida saludable. Aquí no encontrarás un desayuno formado por bacon y salchichas pero sí igual de nutritivo.

Alimentos claves para un desayuno mediterráneo:

- Lácteos
- Aceite de oliva virgen extra
- Pan
- Cereales
- Fruta

Para muchos, el desayuno es la primera y principal comida del día, y debe tener un aporte del **25 por ciento de la energía** necesaria para afrontar el día. Con un desayuno tan completo como el mediterráneo recibirás la energía suficiente para comenzar tu jornada de trabajo.

Los hidratos de carbono que aporta el pan combinan perfectamente con las proteínas de los productos lácteos y la fibra de frutas y cereales. Por último, el aceite de oliva virgen extra, siempre presente en la cocina española, complementa este ideal desayuno mediterráneo.

A partir de mañana deberías dedicar el tiempo necesario para hacer la primera comida del día tal y como se merece.

**¡Así siempre serán buenos días!**



# ESCAPADA DE INVIERNO

## 48 HORAS EN LISBOA

*Cercana, amigable y bella. Así es Lisboa*



Escápate un fin de semana a conocer un poco más a los lisboetas, su gastronomía y su adorable fado. Te enseñamos **cómo aprovechar al máximo tus 48 horas en esta ciudad** tan maravillosa.

Nada más llegar comienza tu ruta desde Marqués de Pombal. Desde aquí puedes acceder a las zonas más emblemáticas de la ciudad y llegar hasta la Avenida da Liberdade, una de las calles comerciales de la ciudad, donde podrás darte un capricho de fin de semana.

Después, no dudes en subir al mirador de San Pedro de Alcántara para disfrutar de las mejores vistas de la ciudad de Lisboa. Adéntrate en el barrio de la Alfama, visita el Castillo de San Jorge y la Catedral de Lisboa.

➤ **Y LLEGÓ LA HORA DE COMER...**

Lisboa es mundialmente conocida por su gastronomía, por lo que, si de algo estamos seguros, es que vas a comer mejor que bien. Pero, si quieres una recomendación, te cuento un secreto: encontrarás los mejores restaurantes en lo alto del barrio de la Alfama.

La ruta sigue después de comer con la **subida al mirador de Santa Lucía**, uno de los mejores lugares para descubrir los tejados más espectaculares de la ciudad portuguesa. Tampoco puedes perderte la **Torre de Belem y el Monasterio de los Jerónimos**, joyas arquitectónicas de la ciudad.

Finalmente no puedes irte de Lisboa sin visitar la **Antigua Confeitaria de Belém** y degustar sus **famosos pasteles de Belém. Un secreto, ¡solo esta pastelería guarda la receta original!** Además es el regalo perfecto para amigos

y familiares a tu vuelta.

Aprovechando tu visita a Lisboa, sería imperdonable no acercarse a **Sintra**, donde puedes disfrutar de múltiples y variadas actividades. Declarada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO en 1995, Sintra recibe más de dos millones de visitantes al año.

Es, sin duda, la escapada más acertada para completar tu viaje a la capital portuguesa. Palacios, casas, castillos y conventos por doquier que merece la pena descubrir durante un tranquilo paseo. ¿Los imprescindibles? **La visita al Palacio de Pena y a la Quinta da Regaleira.**

Como ves, nuestro país vecino presenta múltiples opciones turísticas y, a solo unas horas de viaje, puedes pasar un fin de semana perfecto inmerso en la cultura y tradición portuguesa.

• 08 > invierno  
2019

# magazine



**Clínica Omera**

Avenida Emilio Romero, 13 · Arévalo  
[www.clinicaomera.com](http://www.clinicaomera.com)

**Horario de 10 a 14 horas y de 15 a 21 horas**  
**920 30 38 99**

**CLÍNICA DENTAL DRA. DE LAS HERAS**  
Calle Peñaranda de Bracamonte nº20 - Madrid  
**91 385 66 70**

**DRS. OMERAS & DE LAS HERAS VALDEBEBAS DENTAL**  
Calle Fina de Calderón, nº 28, Madrid  
(Esquina Secundino Zuazo)

**917 04 94 00**

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

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

