

DESCUIDOS DEL HOMBRE

EL hombre, erróneamente, no tiene hábito de cuidar su piel. Esta es una actitud desacertada porque la piel es un órgano vital que realiza multitud de funciones. Por lo que lógicamente ellos deben cuidarla al igual que las mujeres para lograr que esta permanezca sana.

Funciones de la piel:

Sin ella no podríamos vivir, ya que hace una función de barrera mediante la cual logra:

- Protegernos de las radiaciones solares y de sus efectos dañinos sobre las células, evitando así la formación de tumores.
- Impedir la entrada de microorganismos y las consiguientes infecciones.
- Evitar la pérdida de líquidos y la deshidratación mediante la presencia de una barrera hidrolipídica situada en la epidermis y que impermeabiliza la piel.
- Es capaz de ponernos en relación con el medio externo por medio de receptores para el tacto, presión, dolor y temperatura.
- Estas funciones son iguales en la mujer y en el hombre, pero en este último debido a sus características anatómicas y algunas circunstancias externas tiene cierta especificidad.

Características anatómicas:

- Por tener un mayor número de folículos pilosos, muchos hombres eliminan el pelo de la cara, mediante el afeitado.
- Su piel tiene mayor cantidad de glándulas sebáceas y además excretan más, por tanto, la piel del hombre va a ser más grasa que la de la mujer.

- Tiene más espesor dérmico porque poseen más colágeno y fibras elásticas, esto hace que tengan una piel más firme, resistente y elástica.

Características exógenas:

- Afeitado como consecuencia del mayor número de pelos.
- Mayor número de enfermedades que afectan al pelo, como las foliculitis.
- Contaminación y productos tóxicos.
- Falta de hábito en el cuidado de la piel.

Para un buen cumplimiento de sus funciones, la piel debe tener una actividad celular correcta, y en el caso particular del hombre principalmente en la cara es continuamente agredida con el afeitado, que produce un deterioro de la barrera hidrolipídica con las consecuentes erosiones que son puerta de entrada a múltiples microorganismos. Para evitar estos problemas es necesario aportar a las células cutáneas sustancias que les ayuden a restablecer su actividad y por tanto sus funciones.

Para que las células de la piel desarrollen de forma correcta su actividad necesitan componentes fundamentales como: vitaminas, minerales y oligoelementos. Cuando por diversas razones se carece de ellos, aparecen múltiples enfermedades que se manifiestan con frecuencia y de manera precoz.

Como consecuencia del afeitado la piel del hombre, por sus características, va a tener una serie de problemas típicamente masculinos, como la deshidratación, erosiones, picor y sensación de tirantez. Por ello se hace indispensable que cambien algunos hábitos para su cuidado, y además le aporten las sustancias necesarias para mejorar sus funciones y mantenerla sana.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

HACER ejercicio no significa necesariamente correr kilómetros al día o apuntarte en un gimnasio, la idea es dejar atrás el sedentarismo y mantenerte en actividad con el fin de gastar energía. Haciendo una caminata diaria de 30 minutos quemas aproximadamente 200 calorías.

El ejercicio también tiene un efecto positivo sobre la presión arterial, el corazón, los pulmones, los lípidos sanguíneos como el colesterol

y los triglicéridos y la insulina. Además, reduce el estrés y la ansiedad, refuerza la autoestima y la sensación de control. ¿Necesitas más justificantes para empezar a mover el cuerpo hoy mismo?

Lo primero es consultar con el médico, es indispensable para detectar problemas óseos o articulares, artrosis, osteoporosis, factores de riesgo, etcétera. Cuando tengas la autorización del facultativo, puedes optar, según sus indicaciones, por caminar más durante el día, jugar al aire libre con tus hijos, subir todas las escaleras que se te crucen. O bien si tu médico

te permite y lo deseas puedes entonces optar por una actividad física programada como gimnasia aeróbica o natación.

Más ventajas para tener en cuenta.

- Mejora las contracciones del corazón y la oxigenación de los tejidos.
- Aumenta la quema de grasas.
- Favorece el funcionamiento intestinal.
- Se liberan endorfinas, produciendo sensación de bienestar.
- Disminuye el estrés y la ansiedad.
- Se previene la osteoporosis al promover la fijación de calcio en los huesos.

- Mejora la movilidad de articulaciones, tendones y músculos.
- Favorece la vasodilatación capilar.
- Fortalece el sistema inmunológico, aumenta la resistencia a infecciones y mejora la cicatrización.

No te permitas excusas. No te mientas a ti mismo. Siempre se tienen 30 minutos al día para hacer una caminata, ir a un gimnasio, montar bicicleta, entre otras actividades. Recuerda que los ejercicios también sirven como ayuda para bajar de peso.

No esperes más, comienza hoy mismo.



¡A la cocina!



CÓMO HACER UNAS EMPANADILLAS

DE bonito, de carne, de marisco, de jamón y queso... Solo es cuestión de gusto. La masa casera es ideal. El resultado es, sin duda, inigualable. Ni complicado ni tan engorroso como puede parecer a primera vista. De hecho, su elaboración casera resulta más bien sencilla. Solo es cuestión de tener un poco de paciencia.

Ingredientes: (para unas 8-10 empanadillas):

- 110 gr de aceite
- 110 gr de agua (también puede ser mitad agua y mitad leche).
- 350 gr de harina
- sal

Preparación:

Mezcla en un bol la harina y la sal. Vierte el aceite, y el agua (o la mezcla de agua+leche). Con una cuchara o espátula, remueve bien, y cuando esté todo bien mezclado, amasa con las manos hasta que la masa sea homogénea. No es conveniente amasar demasiado tiempo, porque se vuelve correosa y a la hora de extender es más difícil.

Forma una bola con la masa, envuelve en film de cocina y deja reposar unos 30 minutos. Pasado ese tiempo, trabaja la masa durante unos segundos. Vuelve a tapar y deja reposar otros 30 minutos.

Espolvorea la superficie de trabajo con un poco de harina. Extiende la masa con un rodillo hasta que quede fina. Córtales con un vaso o taza vuelto del revés para ir formando las obleas.

Pon el relleno que desees en el centro de cada oblea y dóblala en forma de media luna. Aprieta bien los bordes ayudándote de un tenedor para sellarlas y que no se salga el relleno. Píntalas con huevo y fríelas en abundante aceite caliente. Al retirarlas de la sartén recuerda pasarlas a un plato con papel absorbente de cocina para que después no resulten demasiado grasas.

Rellenos

Elabóralo de forma casera. En este sentido las posibilidades son muy variadas. Aquí te proponemos dos muy sencillas con carne y pescado como ingredientes principales.

De carne picada, aceitunas y tomates: Pica y sofríe mucha cebolla, añadir la carne picada. Cuando esté hecha, agregar las aceitunas picadas, los tomates por la mitad y salteados, una pizca de comino u orégano, sal y pimienta.

De bonito con pimientos: Saltea abundante cebolla en pluma, incorpora pimientos rojos asados, partidos en tiras y bonito en conserva. Salpimienta.

Para hacer en el horno

Divide la masa de empanada en dos. Extiende una mitad y coloca en una bandeja de horno. Dispón por encima el relleno. Cubre con la otra mitad de masa. Moja los bordes y pega haciendo una ligera presión. Unta con huevo batido. Pincha la superficie con un tenedor y hornea a 200°C durante unos 30 minutos hasta que adquiera un color bonito.