

# MMS

bienes

Nº13 - julio-agosto - 2015

**LA DIETA DEL  
CHIRINGUITO**

PARA UN CUERPO DIEZ

**PUNTA DEL ESTE,**

EL BRONCEADO  
DE LAS MIL CARAS

**NIEVES ÁLVAREZ,**  
CORRECCIÓN PURA

**LAS VACACIONES,**  
EL MEJOR AFRODISÍACO

*Guía* **MICHELIN**  
2015 *España y Portugal*

*Ibiza* *vive la*  
**MODA**

Sonia y Ángel  
[ EN BLANCO ]

# MASS

bienestar



**MARTA ROBLES**, periodista y escritora, reciente ganadora del Premio Fernando Lara de novela. Su extenso currículum en prensa, radio y televisión es el artífice de que sea considerada toda una líder mediática.  
@MartaRoblesG

**Directora y Editora: MARTA ROBLES**  
mrobles@masswebzine.com

**Coordinadora editorial: Marina Díaz**  
mdiaz@masswebzine.com

**Directora de arte: Ariana Prado**  
aprado@masswebzine.com

**BELLEZA**  
**Leticia Martínez**  
lmartinez@masswebzine.com

**MODA**  
**David Márquez**  
dmarquez@masswebzine.com

**DEPORTE Y MASCOTAS**  
**Gabriela Tarascón Robles**  
gtarascon@masswebzine.com

**SALUD**  
**Conchita Martín de Bustamante**  
cmbustamante@masswebzine.com

**NUTRICIÓN**  
**Mencía San Javier**  
msjavier@masswebzine.com

**MENÚS Y RECETAS**  
**Carmen Enríquez**  
cenriquez@masswebzine.com

**PSICOLOGÍA**  
**Paula Martín**  
pmartin@masswebzine.com

**COLABORADORES:**  
**Dra. Cueto**  
**Dr. Martín del Yerro**  
**Dra. Mira**  
**Dra. Treviño**  
**Mayte Ariza**  
**Gustavo Egusquiza**  
**Betty Guereta**  
**Elena Pérez**  
**Gervasio Posadas**  
**Rosa Quintana**  
**Ramón Robles**

**FOTOGRAFÍA**  
**Martín Pecci**  
martinpecci@me.com

**VÍDEO**  
**Óscar González Simón**  
oscargonzalez@zenithstudio.photography

**Empresa editora: CARINI 2014, S.L.**  
Avda. Manoteras, 38 - 2ª planta A-202  
28050 Madrid, España.  
Tel.: +34 91 392 37 12

**CONTROL Y FINANZAS – RELACIONES PÚBLICAS**  
**MARKETING – PUBLICIDAD**

**José Luis Prado**  
jlprado@masswebzine.com

**Carmen García Blanco**  
cgblanco@masswebzine.com

**Clara Hernández**  
chernandez@masswebzine.com

**SOCIAL MEDIA**  
**Community Manager**  
**Marina Díaz**  
mdiaz@masswebzine.com

MASS y la empresa editora no son responsables de la opinión de sus colaboradores y firmas invitadas. Los contenidos son propiedad de CARINI 2014, S.L. y están protegidos de conformidad con la normativa de propiedad intelectual. Reservados todos los derechos.

## Colaboradores:



### Dr. Lao

Experto en genética clínica, investigador y director médico de Genomics Genetics Internacional.

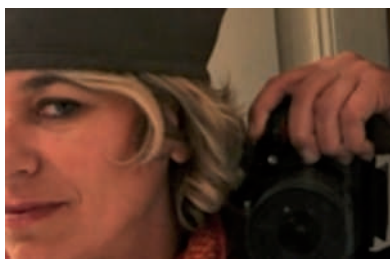
### Leticia Martínez



Periodista. Apasionada del mundo de la belleza y la moda. Me encanta viajar y descubrir sitios nuevos. ¿Para olvidarse de todo? Nada mejor que un buen libro y pasar ratos con amigos.

### Begoña Zancada

Licenciada en Administración y Dirección de Empresas, comenzó su trayectoria profesional como emprendedora creando varias empresas, sus ganas de conocer mundo le llevaron a descubrir "lo que realmente es importante" comenzando una larga trayectoria liderando proyectos sociales tanto a nivel nacional como internacional, el cáncer es una de sus grandes inquietudes por eso decidió enfocar su carrera profesional sabiendo que "lo único que conseguirá curar el cáncer es la investigación" en la actualidad es la Directora de la Fundación INTHEOS cuya misión es financiar proyectos que buscan nuevas vías de tratamiento contra esta enfermedad.



### Dolores Posadas

Viajera incansable, hija de diplomáticos, formada en escenografía de cine y teatro por la universidad de Wimbledon, Londres, lleva haciendo fotos de viajes y retratos, desde que recibiera su primera cámara con 14 años.



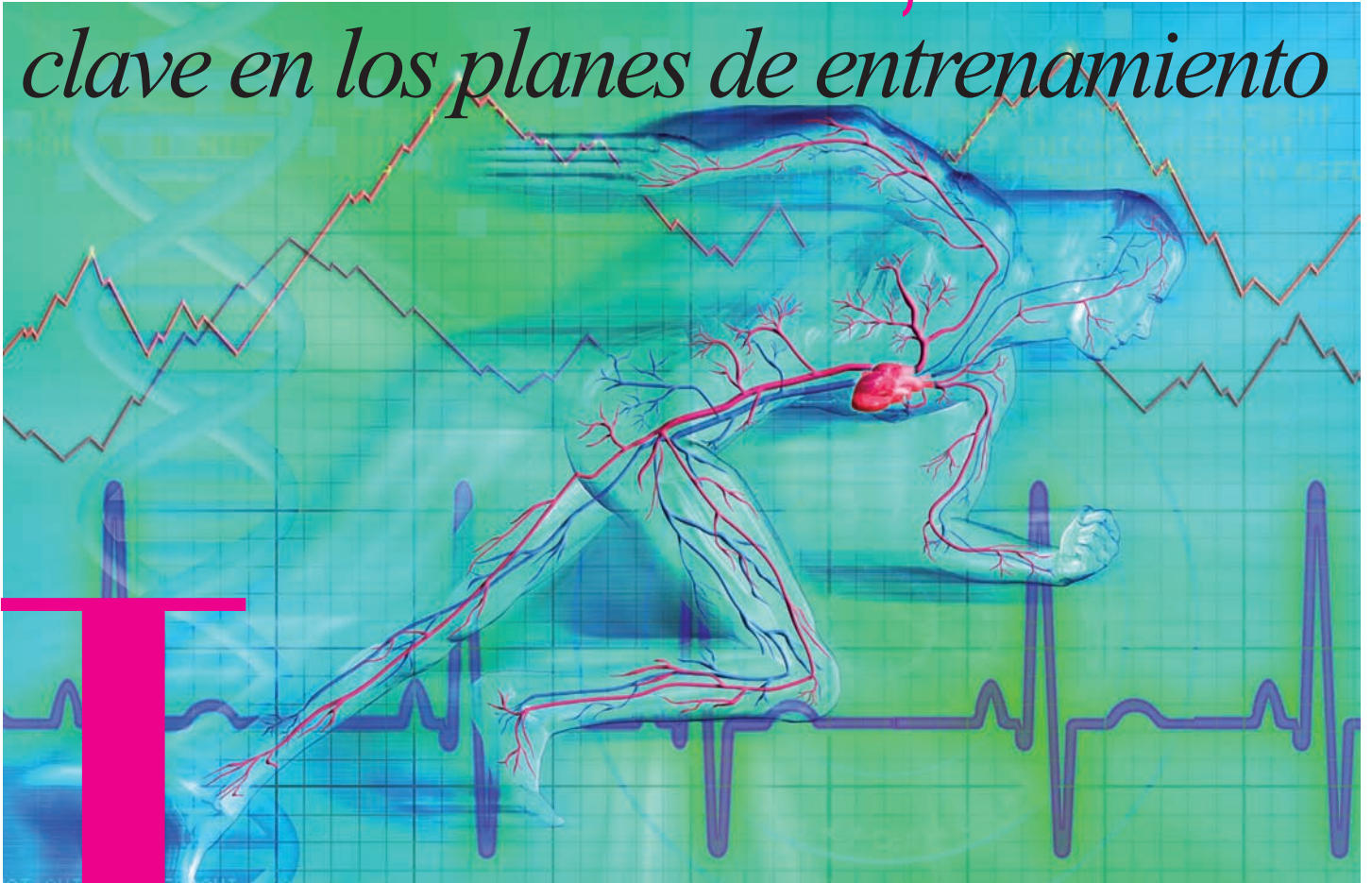
## ¡Síguenos!



Ahora te puedes suscribir GRATIS solo con tu e-mail en  
**www.massbienestar.com**

## LA GENÉTICA,

*clave en los planes de entrenamiento*



La genética influye en el deporte. Existe una rama dentro de la medicina genómica dedicada a la información genética dentro del campo de la actividad física y el deporte: la kinesiogenómica.

Por el Dr. José I. Lao Villadóniga, director médico de Genomic Genetics International. [www.genomicgenetics.com](http://www.genomicgenetics.com)

**SU OBJETIVO ES LA APLICACIÓN PRÁCTICA** de la medicina al reconocimiento de la individualidad de cada persona. Debemos cambiar nuestra forma de actuar bajo esquemas generales según una categorización clínica, por la que parte del principio de la individualidad biológica inherente a cada caso. Ésta individualidad, responde al efecto de los estímulos ambientales en cada momento, junto a la información genética específica de cada individuo. De la interacción de ambos factores tendremos siempre una respuesta variable en cada población. Un ejemplo es la farmacogenómica o respuesta de cada persona frente a un mismo medicamento. Hoy en día el objetivo de la farmacogenómica es el de personalizar los tratamientos atendiendo a esta individualidad molecular. O la nutrigenómica, otro pilar de la medicina genómica que explica la variabilidad de respuesta de cada sujeto frente a los nutrientes.





**LA CAPACIDAD DE RESPUESTA FRENTE** al ejercicio físico muestra la misma variabilidad en la población. De ahí que la kinesiogenómica es sin lugar a dudas, otro pilar que completa las bases de la medicina genómica. Su objetivo está en individualizar los planes de entrenamiento y ejercicio físico atendiendo al perfil genético de cada persona.

En todas estas ramas la capacidad de respuesta no sólo residirá en el perfil genético, también en las interacciones entre los genes, estos con los factores ambientales y del resultado de la interacción de la forma en que se expresan los genes (los llamados mecanismos de control epigenéticos).

*Continúa leyendo* ≡≡≡

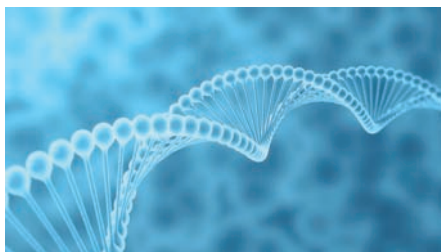
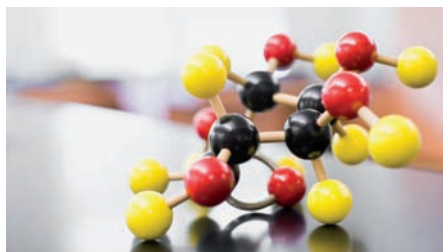
## ELEMENTOS indispensables en el análisis:

1º. *Capacidad metabólica: Adecuar la dieta a nuestra capacidad metabólica individual.*

2º. *Capacidad cardiovascular: Potencial cardiovascular para prevenir riesgos y complicaciones de salud.*

3º. *Capacidad locomotriz: Evitar lesiones adecuando nuestro plan de entrenamiento al umbral de tolerancia.*

*El análisis genético más completo es el que da respuesta a estos 3 potenciales individuales.*



*En Genomic Genetics International llevamos a cabo el análisis individual, partiendo del test de ADN que analiza:*

### 1º. Capacidad metabólica

**SE ANALIZAN** los genes asociados con la predisposición genética a desarrollar sobrepeso, obesidad abdominal (debido a su implicación directa en el riesgo cardiovascular), regulación del apetito y las enfermedades relacionadas con la obesidad como la osteoporosis, la diabetes, el síndrome metabólico, la hipertensión arterial y los niveles bajos de HDLc (colesterol bueno).

Se evaluará el potencial para el control metabólico en respuesta al ejercicio físico, a las dietas bajas en calorías (hipocalóricas). Con el análisis final se diseñará una dieta saludable.

### 2º. Capacidad cardiovascular

**EL EJERCICIO FÍSICO** regular es cardiosaludable. Existen deportistas que ante un sobreesfuerzo pueden tener un riesgo importante de muerte súbita. Entre las ECV (enfermedades cardiovasculares), se hallan: Infarto de Miocardio, accidente cerebrovascular, insuficiencia cardíaca, angina de pecho, accidente isquémico transitorio, claudicación intermitente, insuficiencia cardíaca congestiva.

Gracias a diversos estudios clínicos es posible determinar el riesgo a desarrollar una ECV a 10 y 30 años vista, mediante el uso de datos genéticos, perfil lipídico e IMC.

### 3º. Riesgo a lesiones

**LA CAUSA SUBYACENTE** en las patologías que afectan al tejido tendinoso en deportistas (tendinopatía de Aquiles, rotura del ligamento cruzado anterior) no se han definido. Se debe a la existencia de diversos factores, entre ellos los genéticos. Partimos del análisis de diversos marcadores genéticos que se asocian a una mayor susceptibilidad individual a desarrollar inflamación junto a la evaluación de otros más específicos, vinculados con riesgos a tendinopatía de Aquiles, rotura del ligamento cruzado anterior, dislocación de la articulación acromioclavicular o calambres musculares.