

TÚ PREGUNTAS

## INSOMNIO POR CALOR

Con la llegada del buen tiempo me cuesta mucho pegar ojo por las noches ¿A qué se debe? **ANDRÉS LIAÑO**, Orense

NUESTRO EXPERTO RESPONDE



**DR. DANIEL PÉREZ CHADA**,  
Dtor. Clínica del Sueño del Hosp. Univ. Austral (Argentina)

Cuando nos disponemos a dormir, el cuerpo pierde calor. Pero si el ambiente exterior está por encima de los 30° C, se bloquea esta acción necesaria para conciliar el sueño. Distintos estudios sugieren que a medida que aumenta la temperatura en el ambiente, disminuye la duración de los ciclos de sueño REM (una fase clave en el restablecimiento del cuerpo y el cerebro), lo cual se traduce en una mayor cantidad de despertares nocturnos y un peor descanso.

TÚ PREGUNTAS

## APORTE EXTRA DE COENZIMA Q10

Me estoy tratando el colesterol con estatinas y un amigo me ha dicho que tome coenzima Q10. ¿Por qué? **R. F. Sevilla**

NUESTRA EXPERTA RESPONDE



**DRA. MAGDA RAFECAS**,  
Nutrición y Bromatología Univ. Barcelona

El coenzima Q10 es un potente antioxidante, que se encuentra en la fracción grasa de los alimentos y puede ser sintetizado por el organismo. Sus niveles van disminuyendo con la edad. También se ha comprobado que pacientes tratados con estatinas poseen niveles muy bajos de Q10, ya que estos fármacos inhiben tanto la biosíntesis del colesterol como la del Q10.

CLAVES DE LA EXPERTA

## ELIMINAR LA GRASA



**DRA. NEREA LANDA**,  
dermatóloga del Grupo Médico Dermitek

Las células grasas son, por naturaleza, más vulnerables al efecto del enfriamiento que las células de la piel, característica física que se aprovecha en la criolipólisis para destruirlas sin que epidermis y tejidos adyacentes se dañen. Comienza un proceso de muerte natural de las mismas y son eliminadas de forma gradual y progresiva por el propio organismo.