



ENTREVISTA

VICTORIA BARAS
EXPERTA EN NUTRICIÓN

Dejó su trabajo como ejecutiva y ha descubierto su misión como consejera dietética, especialista en envejecimiento.

«La madurez es una nueva oportunidad»

Entusiasmo por las posibilidades terapéuticas de los suplementos naturales. Ganas de dar a conocer sus propiedades. Interés en ayudar, especialmente a las mujeres, a afrontar el «segundo tiempo» de la vida... Victoria Baras es un torrente de motivación y de conocimientos que apoyan el bienestar. Los ha volcado en sus libros: *Antiaging natural* (Ed. RBA), que va por la tercera edición, y está a punto de salir de imprenta *Menopausia, ¿jugareta del destino o la oportunidad de ser yo misma?*

—**¿Cómo ves la menopausia?**

—Es el momento de comprometerse con la propia salud, algo demasiado importante para dejarlo solo en las manos de los médicos. Las mujeres, además, tienen que reorientar su vida y revitalizarse, cuidar de sí mismas después de haber cuidado a los demás. Podemos hacer muchas cosas para vivir los siguientes 60 años con plenitud.

—**¿Qué propones como terapeuta?**

—Yo ofrezco información sobre los suplementos que pueden ayudar con cada síntoma, sobre la combinación adecuada de los alimentos o sobre hábitos saludables. En mis libros doy consejos muy sencillos y eficaces para la vida cotidiana, como descansar a menudo, moverse o conectar con la naturaleza.

—**¿Qué más cosas aconsejas?**

—Cultivar las amistades, por ejemplo. Intuimos que eso nos ayuda a sentirnos bien, pero está demostrado que ade-

más favorece la salud y alarga la vida. Los amigos son un apoyo emocional. Otras recomendaciones: reírse a carcajadas, beber lo suficiente y asegurarse de que no se sufre una deficiencia de aminoácidos, necesarios para sintetizar hormonas y neurotransmisores.

—**A los 59 años te mantienes joven y vital. ¿Qué suplementos tomas?**

—Por la noche tomo citratos minerales alcalinizantes, omega-3 y lecitina. Por la mañana, antioxidantes y fitohormonas para equilibrar el sistema endocrino después de la menopausia y un multivituyente equilibrado.

—**¿Algo más?**

—Sí, desayuno un batido de leche de avena con colágeno en polvo hidrolizado enzimáticamente, maca (precursora de testosterona), ácido hialurónico y una cucharadita de aminoácidos libres procedentes del guisante. ¡Una bomba!

—**Ya está...**

—¡No! Me gusta mucho el ginseng de Brasil (*Pfaffia paniculata*), un adaptógeno que ayuda con el estrés. Y un preparado idóneo para mi artrosis con azufre, silicio y condroitina.

—**Pero los suplementos son caros...**

—Sí. Proceden de América o de Europa y pasan por muchos intermediarios. Por eso me he decidido a comercializar a un precio razonable mi propia línea de 40 fórmulas básicas de calidad, fabricadas en España. Se podrán hallar en mi web: www.victoriabarass.com

ANTIOXIDANTES

SUPLEMENTOS DE VITAMINAS SIN ABUSAR

Jim Kehrer, profesor del departamento de Farmacia en la Universidad de Alberta (Australia) afirma que tomar megadosis de antioxidantes, como las vitaminas A, C y E, durante un periodo prolongado puede resultar más dañino que beneficioso, pues los radicales libres—contra los que se toman estos suplementos—son también necesarios para la comunicación entre células y otras funciones fisiológicas. Kehrer señala que se consideran megadosis las cantidades que multiplican por diez la ingesta diaria recomendada. Con el paso de los años, estas megadosis puede causar efectos perjudiciales sutiles. El experto recomienda que se obtengan los nutrientes antioxidantes directamente de los alimentos vegetales frescos. Por ejemplo, los tomates aportan licopeno; las zanahorias, betacaroteno; y las uvas, polifenoles. Los estudios de Kehrer no contradicen la utilidad terapéutica de los antioxidantes en tratamientos temporales.

