



cienciarnos de la importancia de instaurar unos hábitos de actividad física en nuestra rutina diaria para que se convierta en una actividad indispensable», afirma Pedrero-Chamizo.

Con ese objetivo, la Federación Española de Industrias de la Alimentación y Bebidas (FIAB), a través de la web infoalimenta.com y su canal de You Tube, ha elaborado una serie de vídeos de ejercicio físico sencillo y rápido, adaptados a situaciones diarias como realizar la compra, conducir, trabajar en la oficina o ver la tele en el sofá, asesorados por expertos del grupo ImFINE. En todas ellas, es posible un mayor gasto de energía, si sabemos cómo hacerlo.

Al trabajo, caminando

«Debemos llevar una vida activa, practicando actividades que pongan en movimiento nuestro cuerpo y realizarlas con cierta continuidad», recomienda Marcela González-Gross, Catedrática del Departamento de Salud y Rendimiento Humano de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad Politécnica de Madrid y responsable del grupo de investigación ImFINE.

«Si puedo ir andando, debo ir andando», muchos sonreirán al leer esta frase. No es tan fácil, pero hay que aplicarlo en la medida que nos lo permita el sentido común. Cuando no quede más remedio que utilizar el coche es importante adquirir una buena postura corporal (ej. no elevar los hombros al agarrar el volante para evitar sobrecargar la musculatura dorsal y cervical). Además, podremos aprovechar situaciones como las paradas en los semáforos para hacer algunos ejercicios de tonificación abdominal, trabajo específico de suelo pélvico o ejercicios respiratorios Pedrero-Chamizo.

En la oficina

Una vez que llegamos a la oficina, también podemos seguir gastando energía. Y no hace falta tener fitballs o camas elásticas como en Google. «Lo primero es utilizar las escaleras en lugar del ascensor. Otro aspecto fundamental será, para aquellas personas que trabajen sentadas, intentar no permanecer en esta posición mucho tiempo. Cada 30 minutos deberían ponerse de pie y caminar un poco. Además, hay bastantes ejercicios que se pondrán realizar y que pueden pasar prácticamente desapercibidos para el resto de personas que se encuentren a nuestro alrededor: ejercicios de tonificación de piernas (ej. elevar pies del suelo, abrir y cerrar piernas,...) realizando varias series a lo largo del día», explica.

SENTADOS EN EL COCHE SE PUEDEN HACER EJERCICIOS PARA TONIFICAR EL SUELO PÉLVICO O EJERCICIOS RESPIRATORIOS

REMITIDO

CLÍNICAS CRES

La solución al Dolor Articular y la revolución en Regeneración Capilar-Renovación Dermofacial

El Grupo CRES ficha al **Dr. Pedro Lapuente**, fundador de la **Sociedad Española de Medicina Regenerativa**



Juan Carlos de Gregorio, CEO en Clínicas CRES, nos cuenta cómo la incorporación del **Dr. Pedro Lapuente** al Grupo CRES implica un incremento en los estándares de calidad de los procedimientos por su amplia experiencia e innovación en la terapia con células madre implantadas en patologías articulares. El Dr. Lapuente cuenta con más de cinco años de experiencia en investigación en Medicina Regenerativa y **más de dos mil casos tratados con éxito.**

– **¿Qué es la Medicina Regenerativa?**

– Es la renovación, con las propias células madre, de los tejidos dañados. Consiste en la extracción de células madre adultas del tejido adiposo o graso de la propia persona y la implantación –una vez purificadas– en la zona a tratar, de forma autóloga en el mismo acto médico, siguiendo los protocolos GMP. El protocolo Cres Células Madre consigue un mínimo de 10.000.000 de células madre en cada implantación.

El protocolo Cres Células Madre consigue un mínimo de 10.000.000 de células madre en cada implantación

– **¿Qué son las células madre?**

– Son una serie de células presentes en el organismo, con capacidad total o parcial de diferenciación a otros tipos específicos de tejidos celulares y con la propiedad de auto-renovarse durante periodos largos de tiempo. Una célula madre aislada de un tejido, si se implanta en otro, tiene la capacidad de convertirse en célula nueva del tejido donde se ha implantado y, por tanto, donde es necesaria, y producirá el crecimiento de células jóvenes en el área tratada, la estimulación de las existentes, la liberación de factores bioquímicos antiinflamatorios y la regulación inmunológica. Esto genera, de inmediato, el rejuvenecimiento y la reparación del tejido.

– **¿Cómo se aplica para solucionar el dolor articular?**

– Una de las molestias más comunes en personas de distintas edades es el desgaste y el intenso dolor, producido en los tejidos y en los cartílagos que forman las articulaciones. La Medicina Regenerativa se posiciona como la mejor alternativa al tratamiento con antiinflamatorios e, incluso, a las prótesis articulares.

Experiencia y eficacia

Este tipo de tratamiento se realiza bajo diagnóstico médico por profesionales como el **Dr. Lapuente Fernández**, fundador de la Sociedad Española de Medicina Regenerativa y Tisular como Director Científico en su área de I+D en Clínicas CRES:

■ **Artrosis en articulaciones, osteocondritis, tendinitis y roturas fibrilares:**

La implantación de, mínimo, 10.000.000 de células madre en la articulación deteriorada, genera fenómenos regenerativos en el cartílago y una rápida disminución de los procesos inflamatorios, aumentando de inmediato la movilidad /funcionalidad de la articulación y la reducción del dolor en más del 80% de los casos tratados, ayudando al crecimiento y regeneración del cartílago dañado en rodilla, hombro, codo, manos, etc.

■ **Medicina estética:**

Clínicas Cres cuentan en su equipo con la Dra. María Luján Caballero, experta en Medicina Estética y Máster en Medicina Regenerativa con células madre. En Facial se consigue restablecer los volúmenes perdidos por el envejecimiento, y dar solución a distintas alteraciones dermatológicas. En Capilar son pioneros en ofrecer una terapia biológica basada en el implante en el cuero cabelludo de más de 10.000.000 de células madre –aumenta la densidad capilar y se estimulan las células foliculares en el crecimiento y la renovación capilar–.

Clínicas Cres cuenta con la autorización de Sanidad para realizar Medicina Regenerativa con Células Madre

PRIMERA CONSULTA GRATUITA

MÁS INFORMACIÓN

cres (Madrid - Sevilla - Zaragoza - Valencia - Bilbao y Palma de Mallorca)

Web: www.cresgenomic.com
Teléfono: 902 101 389 - 91 445 00 04