

# Moda Urbana

Las sandalias no son la única forma de estilizar un vestido de verano. Pueden parecer elegantes, pero los trayectos diarios pueden provocar ampollas y dolor. ¡Vestidos con tenis son la solución a tus problemas!



Aunque dependerá mucho de la ocasión y el destino, lo cierto es que esta tendencia iniciada por la modelo Emily Ratajkowski, es ideal para las mujeres que caminan grandes distancias

## Vestido y tenis: comodidad

■ El sí o sí de los tenis con vestido son los de color blanco indiscutiblemente, ya que combinan con todo y es una apuesta segura; pueden ser de bota o lisos.

■ Los clásicos 'concha' con raya negra son otros de los favoritos, pues no importa si tu vestido es corto o largo, favorecerá a tus piernas y siempre se harán notar.

■ Si eres de las arriesgadas, los 'ugly' sneakers son lo tuyo y mientras más colores mejor; busca usarlos con vestidos cortos, ya que gracias a su

forma, estilizan las piernas.

■ Aunque muchas le huyen a los Vans, la verdad es que los de color negro son bastante versátiles, se ven bien con todo ¿y lo mejor? Son un teni cómodo incluso en esos días de calor extremo.

■ Otro truco que agrega un poco de elegancia deliberada es combinar el color de un vestido y tenis, como combinar un par de Cariuma azul marino con un vestido tie-dye. Sea cual sea el look que elijas, tus pies te lo agradecerán.



TUS MOMENTOS EN UN  
**CLICK!**

**EL SIGLO**

DE DURANGO

EL PERIÓDICO DIFERENTE, Y TU LO SABES

LLÁMANOS O VISITANOS PARA MÁS INFORMACIÓN  
HIDALGO 419 SUR, 618 8137080

## La hormona que hace ganar peso

Si las dietas no funcionan sin importar cuál sea, quizá la molécula del estrés sea la culpable.

AGENCIAS  
Ciudad de México

Son muchas las personas que vacían impulsivamente el refrigerador cuando padecen un episodio claro de estrés, ya sea por el trabajo, las relaciones sentimentales o problemas económicos. Y es que este tipo de ansiedad no resulta nada beneficiosa para el organismo, ya que no solo desestabiliza nuestra salud mental, sino que también genera síntomas tan variados como el dolor de cabeza, la falta de apetito o el estreñimiento. Sin embargo, este sentimiento es consecuencia directa de una hormona que el cuerpo produce en situaciones de emergencia para ayudarnos a enfrentar los problemas.

### ¿CORTISOL?

Cuando atravesamos una situación de estrés, en nuestro organismo se disparan los niveles de cortisol, conocido también como la hormona del estrés.

Al ser el único proveedor de glucosa del cerebro, tratará de conseguirla por diferentes vías: destruyendo tejidos, proteínas musculares, ácidos grasos y cerrando la entrada de glucosa a otros tejidos. De esta forma, todas las funcio-



**Estudio.** Expertos aseguran que hay una razón más allá de 'romper la dieta' que no ayuda a perder peso.

nes anabólicas de recuperación, renovación y creación de tejidos se paralizan y el organismo cambia al metabolismo catabólico para resolver esa situación de alarma. A su vez, el cortisol provoca un aumento de insulina, que suele ir acompañado de un incremento del apetito.

¿Cómo afecta este cambio a nuestro cuerpo? Uno de sus efectos más llamativos es el almacenamiento excesivo de grasa como método de supervivencia. Más concretamente, los pacientes experimentan obesidad troncular, es decir, la redistribución de la grasa desde las extremidades hasta la zona abdominal. En la mayoría de ocasiones, se trata

de un hecho aislado.

Sin embargo, frente a este problema está la buena alimentación, y es que según expertos, para mantener a raya esta hormona, hay que ingerir magnesio, presente en el arroz integral, los garbanzos, las judías, los guisantes; también el Omega-3, ácido graso del pescado azul y el salmón; y triptófano, un aminoácido esencial que estimula la producción de serotonina, conocida también como la hormona del bienestar. ¿Dónde podemos encontrarla? En los huevos, la leche, el chocolate negro, la levadura de cerveza, los frutos secos, la carne de pavo y pollo, entre otros alimentos.