

31 > invierno
2025

magazine



firstdental

CENTRO IMPLANTOLÓGICO

CONSEJOS DE SALUD

**¿Qué nos pasaría si dejamos
de comer pan durante un mes?**

PSICOLOGÍA

**El truco científico
para mejorar tu sueño**

FIRSTDENTAL

**Pastas dentales,
sigue nuestras indicaciones**

TURISMO

Ciudades canallas de Europa
Las tres que podrás visitar este invierno

TE INTERESA SEGURO

DORMIR ADELGAZA

Atentos, porque esta noticia va a cambiar nuestro estilo de vida.

Cuando dormimos y entramos en un sueño profundo, nuestro sistema inmunológico se pone a trabajar al 100% y este consume mucha energía, provocando la combustión de grasa, por eso cuando nos acostamos pesamos más que cuando nos levantamos.

Por otro lado, si dormimos menos de 7 horas hace que nuestro metabolismo de hidratos de carbono se altere, provocando que al día siguiente tengamos más apetito de hidratos de carbono.

Además, durante el sueño, el cuerpo produce hormonas como la leptina y la grelina, que regulan el apetito. La leptina, que suprime el hambre, aumenta durante el sueño, mientras que la grelina, que estimula el apetito, disminuye.

Por otro lado, la falta de sueño puede aumentar los niveles de cortisol, una hormona del estrés que está relacionada con el aumento de peso.

Dormir lo suficiente no solo es crucial para mantener un peso saludable, sino también para mejorar la salud general y el bienestar.



4

UN PUEBLO HECHO CON IMPRESORAS 3D



6

EL SIGNIFICADO DE LOS COLORES

*en las pastas
de dientes*



8

DESCUBRE LAS PROPIEDADES

del Tamarindo



10

EL TRUCO CIENTÍFICO

*para mejorar
tu sueño en solo
10 minutos*

CONSEJOS DE SALUD

¿QUÉ NOS PASARÍA SI DEJAMOS DE COMER PAN DURANTE UN MES?

Y si nos dieran en España a elegir entre arroz o pan ¿Qué alimento saldría vencedor?



Una encuesta nos diría que el pan tendría más votos debido a su consumo más universal y frecuente. Además, el pan forma parte de la tradición española

• PRESENCIA DIARIA

Se consume casi a diario, ya sea como acompañamiento en comidas, bocadillos o tostadas para el desayuno.

• VALOR CULTURAL

El pan tiene un simbolismo fuerte en la gastronomía española, asociado a la hospitalidad, la tradición y el compartir en la mesa.

• VARIEDAD

España tiene una rica tradición de panes regionales, como la hogaza, el pan de cristal o la chapata, lo que refuerza su lugar en la cocina local.

> CURIOSIDAD

Según los datos de consumo alimentario editado por el Ministerio de Agricultura, la región donde el consumo de pan es menor es Extremadura, y la zona donde más consumo hay es Navarra.

¿QUÉ EFECTO TENDRÍA EN NOSOTROS DEJAR DE COMER PAN DURANTE UN MES?

1. Pérdida de peso inmediato. ¡Cuidado!

Es probable que más de alguna vez uno haya escuchado que dejar el pan adelgaza. Si bien es cierto que pueda llevar una pérdida de peso rápida, pero no necesariamente hace que perdamos grasa.

2. Menor riesgo de enfermedades cardiovasculares

El consumo de pan hecho con harinas refinadas se ha asociado a un mayor riesgo de enfermedad cardíaca y diabetes tipo 2. En cambio, optar por panes elaborados con harinas integrales puede mejorar los niveles de colesterol y reducir estos riesgos. Dejar el pan refinado puede ser beneficioso pero el pan integral es una fuente de nutrientes.

3. Aparición de la gripe cetogénica

Eliminar el pan y otros alimentos ricos en carbohidratos puede desencadenar lo que se conoce como "gripe cetogénica". Este estado ocurre cuando el cuerpo entra en cetosis, utilizando grasa como fuente de energía en lugar de glucosa. Eso hace que adelgacemos, pero también incluye síntomas como la fatiga, dolores de cabeza, problemas renales o diabetes.

4. Descenso de los niveles de serotonina

Los carbohidratos contribuyen a la producción de serotonina, el neurotransmisor asociado con el bienestar. Al dejar el pan, podría haber una caída de estos niveles afectando al estado de ánimo.

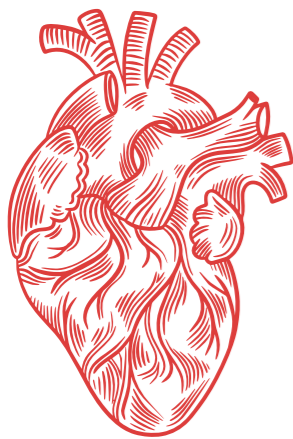
5. Menor energía y más cansancio

Los carbohidratos son el combustible preferido del cuerpo. Si se eliminan sin una adecuada sustitución, puede haber una caída en los niveles de energía.

EL CORAZÓN ES UNO DE NUESTROS ÓRGANOS MÁS IMPORTANTES

El corazón es un órgano vital que trabaja incansablemente para bombear sangre a todo el cuerpo, suministrando oxígeno y nutrientes a las células y eliminando los desechos. E

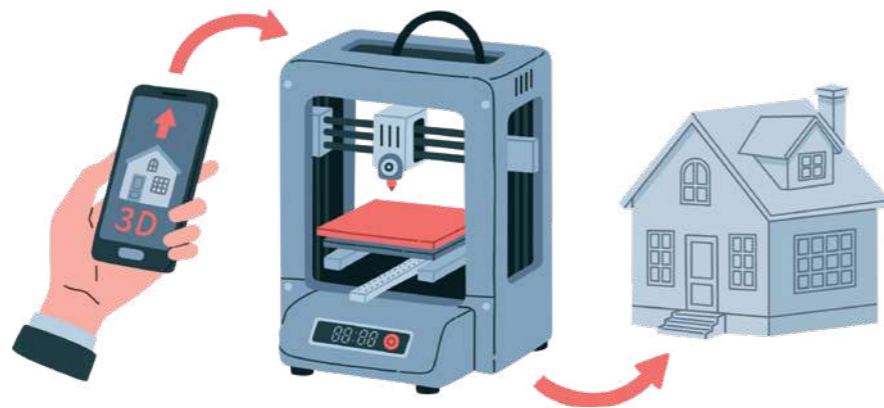
Es considerado el músculo más fuerte del cuerpo capaz de latir 100.000 veces al día.



UN PUEBLO HECHO CON IMPRESORAS 3D

¿Puede una impresora construir la casa de tus sueños?

En Wolf Ranch (Texas) hay un pueblo de 100 casas hechas con impresora 3D y dimensiones de hasta 278 m2 con una mínima supervisión humana. Es una realidad que ronda los 360.000 euros y que tardan 3 semanas en imprimirse por completo.



CURIOSIDADES

SOLTAR HASTA 20 GASES (PEDOS) ES NORMAL

El promedio de flatulencias por día en una persona está entre 10 y 20 veces.

Esto dependerá siempre del estilo de vida, la dieta y el estado de salud en general. Consejo práctico. Mide tu barriga al despertar en ayunas 1 cm por debajo del ombligo. Antes de ir a dormir mide en el mismo lugar. Si hay una diferencia mayor de 2 cm, la generación de gas es excesiva.



¿POR QUÉ LOS INODOROS SON BLANCOS?

El blanco es el color dominante en los inodoros.

Por un lado, la percepción psicológica de que el blanco transmite seguridad e higiene. Y, por otro lado, por las raíces históricas y culturales, donde los espacios de aseo personal debían ser immaculados y fáciles de limpiar. Pero, la razón más científica es por la porcelana vitrificada que se utiliza en su fabricación.

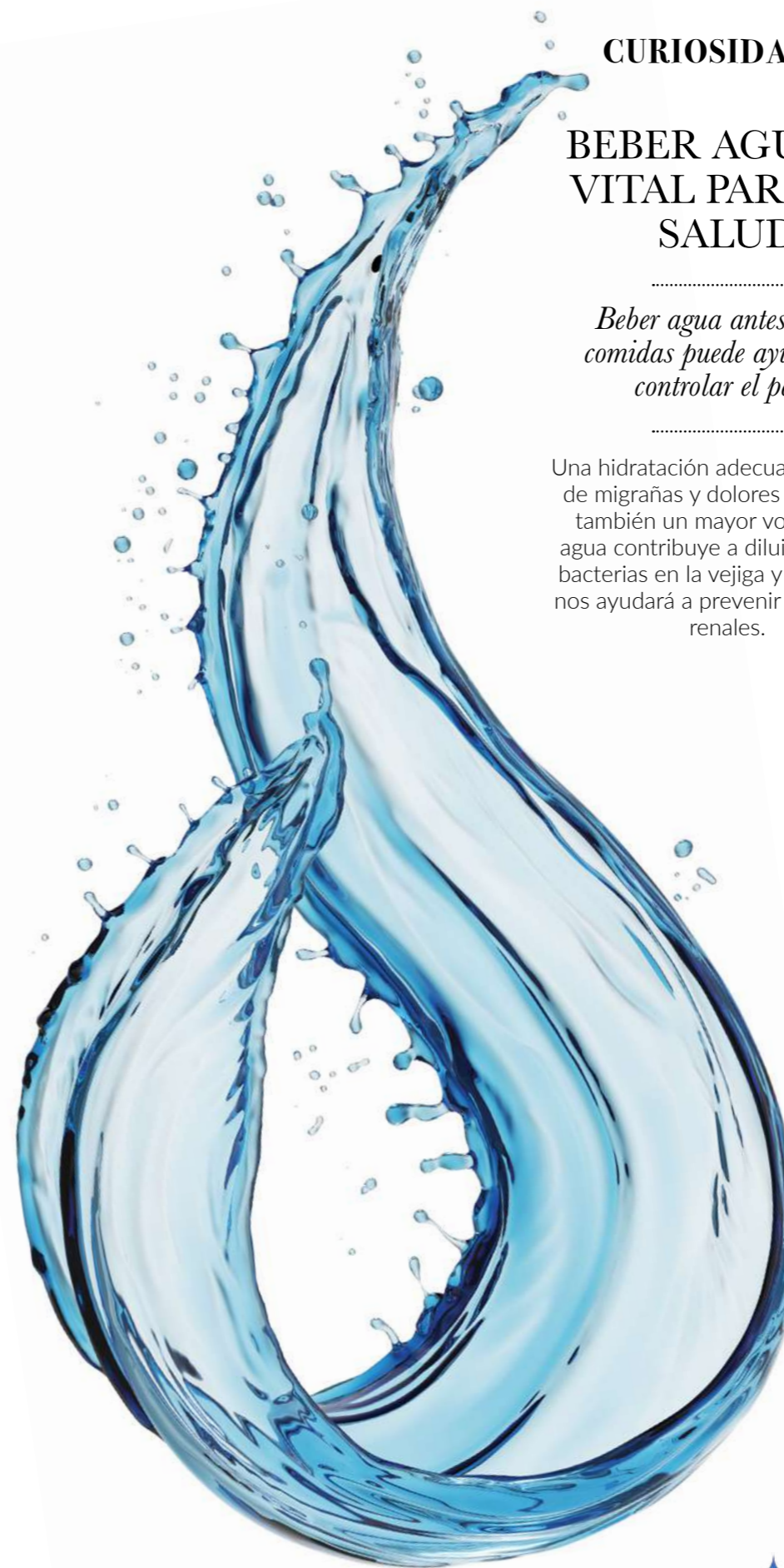


CURIOSIDADES

BEBER AGUA ES VITAL PARA TU SALUD

Beber agua antes de las comidas puede ayudarte a controlar el peso.

Una hidratación adecuada previene de migrañas y dolores de cabeza, también un mayor volumen de agua contribuye a diluir y eliminar bacterias en la vejiga y por último, nos ayudará a prevenir los cálculos renales.



TEST

El test más simple para saber si estás envejeciendo bien. Ponte a la "pata coja"

Una investigación reciente predice que la capacidad para sostenerte en un pierna podría incluso predecir tu envejecimiento y el riesgo de caídas mejor que la fuerza muscular o velocidad al caminar. Los genes neandertales influyen en la forma de nuestros dientes 40.000 años después. Los neandertales, que coexistieron y se mezclaron con los humanos hace 40.000 años dejaron un legado que persiste aún hoy en día. Nuestros antepasados han marcado nuestra dentadura grande y robusta a diferencia de el área asiático con una estructura dental totalmente distinta.

LAS DOS PALABRAS MÁS BONITAS EN ESPAÑOL

La Inteligencia artificial y la consultora Gemini nos han ayudado

a descubrir cuáles son las palabras más bonitas del español según los criterios de sonoridad, significado, estética visual y sonidos. Atentos, que son Melancolía y Aurora



EL SIGNIFICADO DE LOS COLORES EN LAS PASTAS DE DIENTES

¿Qué significa cada color?



“Las pastas de dientes juegan un papel importante en la higiene bucal diaria de todos nuestros pacientes. Por este motivo, en esta edición nos vamos a centrar en las claves de prevención para una boca sana”.

Desde la protección contra la caries hasta el fortalecimiento del esmalte dental, elegir una buena pasta puede marcar la diferencia en la salud de nuestra boca. Una pregunta que nos hacen muchos pacientes en la clínica es si los ingredientes o tipos de pasta dental influyen en nuestra boca.

¡CUIDADO!
ESTO ES UN BULO MUY EXTENDIDO

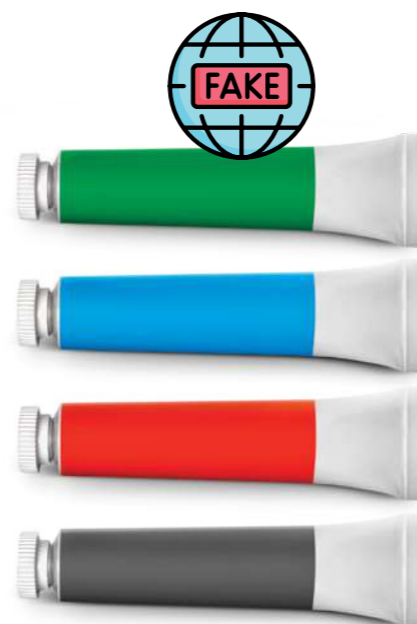
En la parte inferior de los tubos hay un pequeño bloque de color. Ten mucho cuidado con lo que lees en internet, porque este es un bulo sin evidencia científica muy extendido que puede llevar a errores graves en el cuidado de tu salud dental.

Verde: Ingredientes naturales

Azul: Mezcla de ingredientes naturales y medicamentos

Rojo: Mezcla de ingredientes naturales y químicos

Negro: Ingredientes completamente químicos



TU DENTISTA TE RECOMIENDA

Si quieres elegir correctamente una pasta dental sigue estas indicaciones



1. Una pasta con flúor

El flúor es esencial para la salud dental porque **fortalece el esmalte dental y lo hace más resistente a las caries** y ayuda a reparar las primeras etapas de la caries.

Ahora bien, si por razones médicas te han recomendado evitar el flúor, entonces opta por pastas dentales sin flúor, pero con ingredientes remineralizantes como la hidroxapatita.

2. Ten en cuenta tus necesidades específicas

Dependiendo de tu salud bucal habrá que buscar una pasta para cada caso.

- **Dientes sensibles:** que tengan nitrato de potasio o arginina
- **Control del sarro:** elige pastas

que contengan pirofosfatos o zinc para prevenir la acumulación de sarro.

- **Problemas en las encías:** En este caso busca ingredientes antiinflamatorios o antibacterianos como triclosán o clorhexidina.
- **Aliento fresco:** las pastas con menta, eucalipto, clorofila pueden ayudar a mantener un aliento fresco.

3. Evitemos ingredientes perjudiciales

Como por ejemplo los **abrasivos fuertes** que pueden desgastar el esmalte. El **Lauril Sulfato de Sodio** puede causar irritación en algunas personas propensas a aftas bucales, y por último, busca **pastas sin azúcares** añadidos o endulzantes nocivos.

4. Para los más pequeños, usa pastas específicas

En los **menores de 6 años**, mejor usar pastas con una cantidad reducida de flúor y asegúrate de que tengan sabores agradables para fomentar el hábito del cepillado.

5. Consúltanos sin compromiso

En nuestra **campana 12 meses, 12 oportunidades**, dedicamos un mes a la **higiene bucal** pudiendo recomendarte cual es la mejor pasta dental y los mejores hábitos que puedes seguir para mejorar tu boca. **Muy atentos a nuestras redes sociales, web y WhatsApp.**

ALIMENTACIÓN

DESCUBRE LAS PROPIEDADES

del Tamarindo



Hoy descubrimos la infusión que obtenemos de un fruto que crece en un árbol gigante con alturas de hasta 30 metros.

El tamarindo es uno de los frutos más apreciados en todo el mundo y que aquí menos conocemos. Tiene tan buenas propiedades, que entre ellas nos ayuda a controlar el colesterol y su capacidad antioxidante que evita el envejecimiento celular.

El tamarindo es un fruto muy popular en América, Asia y África.

Es algo ácida, pero a medida que madura el sabor dulce va ganando peso, como por el ejemplo el plátano.

SU PODER CALÓRICO (240 CALORÍAS POR 100 GR.) HACE QUE TENGAMOS QUE HACER UN CONSUMO MODERADO. LO IDEAL ES NO SUPERAR LOS 30 GRAMOS AL DÍA

BENEFICIOS DEL TAMARINDO

- **Reduce el colesterol.** Gracias a los nutrientes que lleva que permiten reducir la presencia del colesterol malo.
- **Previene el envejecimiento.** Por sus propiedades antiinflamatorias y antioxidantes.
- **Favorece la cicatrización y la regeneración de la piel.**
- **Controla la diabetes.** Al ser rico en fibra, reduce la absorción de azúcar por parte del intestino.
- **Ayuda a la digestión.**
- **Protege la vista.** Gracias a la vitamina A, que previene la degeneración macular y las cataratas.
- **Mejora las defensas,** ayudando a nuestro sistema inmune.

ALIMENTACIÓN

UNA BEBIDA PARA MANTENER EL PESO

¿Cómo preparar agua de Tamarindo?



Del tamarindo se come solo la pulpa, que viene dentro de una vaina rodeada de unos hilos que deben retirarse.

> Solo necesitas 5 frutos de tamarindo y un litro de agua.

Hierve en una olla agua con los tamarindos. Una vez llegue a ebullición mantenlo en el fuego 10 minutos más. Cuela y deja enfriar en el frigorífico.

También puedes tomarla con limón exprimido y algo de miel.

Varios estudios apuntan que favorece el control de peso, ya que ayuda a reducir la absorción de grasas y ayuda a dar sensación de saciedad.

DEDICAMOS ESTE TRIMESTRE A LA ESTÉTICA Y PREVENCIÓN BUCAL

Las manchas dentales suponen un motivo de consulta dental muy habitual.

A partir de los 6 años aparecen los primeros dientes definitivos, y ahí debemos empezar a evaluar posibles manchas, que pueden venir por elementos de fuera como la alimentación, o desde dentro del propio diente.

PLAN DE PREVENCIÓN

1. Reserva tu cita para una revisión
2. Identificar el origen de las posibles manchas
3. Evolución y control

LLAMA Y RESERVA TU CITA:

Majadahonda **91 005 20 69**

El Escorial **91 896 59 98**

www.firstdental.es



PSICOLOGÍA

EL TRUCO CIENTÍFICO PARA MEJORAR TU SUEÑO

en solo 10 minutos



El estrés, la ansiedad están provocando en la población serios problemas para conciliar el sueño. Un estudio de la Universidad de Harvard ha descubierto un truco efectivo con el que mejorar la calidad del sueño en tan solo 10 minutos.

LA TÉCNICA 4 - 7 - 8

La técnica de respiración 4-7-8, desarrollada por el **Dr. Andrew Weil** de la **Universidad de Harvard**, es un método sencillo para mejorar la calidad del sueño y facilitar la conciliación del mismo en poco tiempo.

COMO SEGUIR ESTA TÉCNICA

> Posición inicial

- Coloca la punta de la lengua justo detrás de los dientes superiores frontales, en la zona donde comienza el paladar.

> Ciclo de respiración

- Inhalación: Cierra la boca e inhala suavemente por la nariz durante 4 segundos

- Retención: Mantén la respiración durante 7 segundos

> Exhalación

- Exhala completamente por la boca durante 8 segundos, produciendo un suave sonido de "whoosh"

> Repetición

- Repite este ciclo al menos 3 veces más, completando un total de 4 ciclos



10 MINUTOS DE SONIDOS RELAJANTES AYUDAN A DORMIR MEJOR

Escuchar sonidos relajantes antes de dormir nos ayuda a conciliar el sueño. Cuando escuchas sonidos relajantes (música suave, sonidos de la naturaleza o melodías tranquilizantes) estos pueden tener un impacto en la calidad del sueño, ayudando a reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés.

TURISMO

LAS CIUDADES MÁS CANALLAS DE EUROPA

Hoy te descubrimos las tres que podrás visitar este invierno

Para ser una ciudad canalla tienes que tener un punto de rima con los placeres extravagantes, un toque de sal y un mucho de poca vergüenza.

GIJÓN ▶

Atrevida, descarada, marchosa y tremendamente marinera.

Cimadevilla, el barrio marinero cuenta con un lugar emblemático como la Cuesta del Cholo, donde tomar un "culín" de sidra con sardinas, pipas o lo que sea y ver cómo se pone el sol al final de un día intenso. El cerro de Santa Catalina te dará unas vistas de la parte industrial y la más conocida como el Muro de San Lorenzo, la playa donde discurre la vida de todo Gijónés.



MARSELLA ▶

El carácter desenfadado y aventurero de la capital de la Provenza.

Portuaria, salerosa, Marsella supone un cruce de caminos, y para descubrirlo pronto nada como empezar por el Viejo Puerto. La influencia vasco-marroquíes hacen de esta ciudad una experiencia gastronómica única.

Marsella, tras los pasos del Conde de Montecristo

Quien no ha oído hablar de la historia del Conde de Montecristo de Alejandro Dumas, donde se narra la historia y aventura de un capitán francés que fue encarcelado en la Isla de If, una fortaleza en la que Edmundo Dantes estuvo encarcelado durante más de 14 años.

La célebre novela da comienzo con una vista de la ciudad, desde la basílica de Notre-Dame de la Garde, ubicada en la parte más alta de la ciudad.



NÁPOLES ▶

El reino de la pizza.

Callejuelas caóticas, sentir el famoso "doce far niente". Disfrutar de un café en el Gran Caffè Aragonese, continuar con una pizza margarita con tomates del Vesubio y darte un baño de historia con una visita a las ruinas de Pompeya.

GANTE ▼

Una de las ciudades más bonitas de Europa y con un espíritu rebelde y fiestero.

Desde subir a la Torre de Belfort para tener una gran panorámica de la ciudad a esperar en el Muelle del Trigo y de la Paja a ver la gran cantidad de estudiantes tomando una cerveza. Y no dejes de probar sus maravillosos chocolates.



31 ■ invierno
2025

magazine

¡SUSCRÍBETE!

A NUESTRA TARJETA Y RECIBIRÁS LA REVISTA EN TU CASA,
ASÍ COMO DESCUENTOS EXCLUSIVOS



Ven a informarte de nuestras tarjetas infinity
y entra en el club


firstdental
CENTRO IMPLANTOLÓGICO

www.firstdental.es

HORARIO

Lunes - viernes

10:00 - 14:00 / 16:00 - 20:30

Sábados

10:00 - 14:00

Majadahonda

91 005 20 69

Gran Vía 21 - Majadahonda, 28220 (Madrid)

El Escorial

91 896 59 98

Avda. de la Constitución, 25-27 El Escorial - 28280

