

NEODREN, la propuesta de Neolife contra el aumento del volumen estival

Con la llegada del calor se puede producir hinchazón en piernas y tobillos, así como un incremento del volumen corporal que no tiene por qué corresponderse con la dieta. Estos síntomas suelen achacarse a la retención de líquidos, pero no siempre así, según explica desde Neolife Laura Pérez Naharro

Para esta nutricionista, si bien es cierto que con las altas temperaturas se puede producir una dilatación de los vasos sanguíneos y, por lo tanto, una circulación más lenta de la sangre, existen otros factores que no se suelen tener en cuenta.

Se trata de ciertos hábitos asociados al estilo de vida veraniego. El primero es la falta de hidratación. Sí es verdad, aclara Pérez Naharro, que se bebe bastante en verano pero no agua, ni en la cantidad recomendada (más de dos litros), sino refrescos y bebidas azucaradas. También cócteles de vino tinto y cervezas, que por su gradación de alcohol no sólo no contribuyen al balance de electrolitos, sino todo lo contrario, deshidratan.

El exceso de sal es el segundo factor negativo. En vacaciones se come más veces fuera de casa, probamos otros tipos de comida y tomamos más aperitivos salados y/o con salsas.

Esa hinchazón corporal puede también ser fruto de una peor digestión, por alimentos que no se hayan masticado correctamente, falta de acidez estomacal y desequilibrio en la flora intestinal.

Así, para recuperar el balance hídrico en el cuerpo Neoactives, la firma de suplementos de Neolife recomienda, en primer lugar, Neodren, cuya fórmula ayuda no solo a que el riñón funcione mejor para eliminar el exceso de agua si no que ofrece una función depurativa a nivel del hígado. Se compone de cola de caballo, ortosifón, diente de león, ortiga y abedul, cinco ingredientes naturales que actuando juntos consiguen potenciar sus propiedades individuales.

Además, Laura Pérez Naharro aconseja:

Mantener la hidratación de forma constante, bebiendo agua en pequeños sorbos durante todo el día y de forma frecuente a una temperatura de 24-25º. Grandes cantidades de agua fría no hidratan. Mejor poco a poco y en las condiciones anteriores.

Evitar el exceso de cafeína, bebidas azucaradas y alcohol.

Reducir el aporte de sodio, teniendo en cuenta todos los alimentos de alto contenido en sal.

Aumentar el aporte de potasio, o lo que es lo mismo, variedad de frutas (albaricoques, plátano, melón, nectarinas, naranja, ciruelas, uvas), verduras (alcachofas, remolacha, brócoli, tomate, espinacas, calabaza, calabacín) y alimentos de origen vegetal (lentejas, patata, frutos secos y semillas).

Laura Pérez Naharro - Unidad de Nutrición Neolife e Investigación y Desarrollo Neoactives.

Datos de contacto:

Carmen de Blas

639007210

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Nutrición](#) [Industria](#) [Farmacéutica](#) [Medicina alternativa](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>