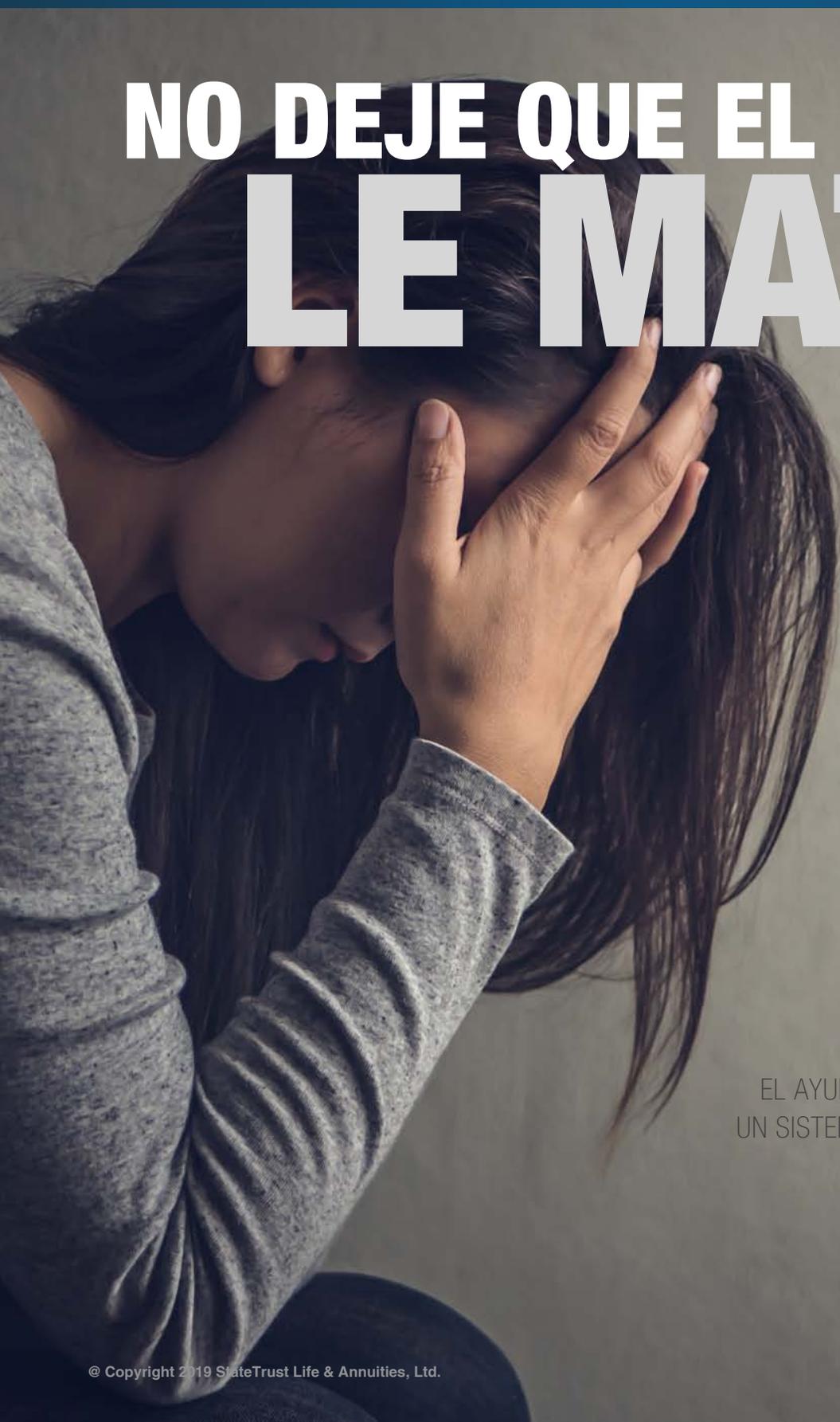


ARISTAS

Publicación Corporativa de *StateTrust Life & Annuities*

Trimestre II, Junio 2019

NO DEJE QUE EL ESTRÉS LE MATE



ECONOMÍA

LA GENERACIÓN SÁNDWICH

Pag. 2

NECESIDADES Y SOLUCIONES

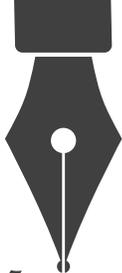
LA MEJOR FORMA DE CONSUMIR
SUPLEMENTOS NUTRICIONALES

Pag. 6

¿SABÍA USTED?

EL AYUNO INTERMITENTE Y LA AUTOFAGIA:
UN SISTEMA DE AUTO LIMPIEZA DEL CUERPO

Pag. 8



Editorial

Bienvenidos a una nueva edición de nuestra publicación trimestral, ARISTAS, correspondiente al segundo trimestre del año 2019.

En esta edición hemos incluido una selección de los temas de salud que actualmente están despertando el mayor interés entre nuestros lectores, con la mira de presentarle herramientas que le ayuden a disfrutar de una mejor calidad de vida.

PERSPECTIVAS - ¡NO DEJE QUE EL ESTRÉS LE MATE!

Le presentamos la segunda parte del artículo que iniciamos en la edición anterior, con información científicamente demostrada, que puede ayudarle a reducir el estrés, en forma simple y en cualquier momento, y a mantener una actitud siempre positiva ante la vida.

NECESIDADES Y SOLUCIONES - LA MEJOR FORMA DE CONSUMIR SUPLEMENTOS NUTRICIONALES

En este artículo le mostraremos las variables que debe tomar en cuenta para obtener los mayores beneficios de consumir suplementos nutricionales. Si usted habitualmente consume suplementos nutricionales como vitaminas, minerales, hierbas, grasas, fibras, enzimas, probióticos y antioxidantes, este artículo le será de mucha ayuda.

ECONOMÍA - LA GENERACIÓN SÁNDWICH

La generación sándwich lleva su nombre, precisamente, porque el individuo perteneciente a ella se encuentra en el medio de dos responsabilidades: velar por la seguridad y manutención tanto de sus hijos, como la de sus padres y/o suegros. Esta generación enfrenta retos económicos propios de estas circunstancias, los cuales exploramos en el artículo que presentamos en esta edición.

¿SABÍA USTED? - EL AYUNO INTERMITENTE Y LA AUTOFAGIA: UN SISTEMA DE AUTO LIMPIEZA DEL CUERPO

Este artículo explica en que consiste el ayuno intermitente, que está muy de moda en la actualidad, y explica la base científica del mismo, basada en las investigaciones del Dr. Yoshinori Ohsumi, que en 2016 le valió el premio nobel en Fisiología o Medicina.

TEMAS DE INTERÉS DE STATETRUST GROUP

Durante este último trimestre, el Grupo ha estado profundamente involucrado en mejorar la experiencia de sus clientes y aumentar los estándares de servicios, para lograr una mayor satisfacción del usuario. En este sentido, el Grupo StateTrust se ha enfocado en dar a conocer a sus clientes todas las vías de contacto que tienen a su disposición, cuando necesiten ayuda, información o para obtener servicios y beneficios adicionales.

TESTIMONIO - PLAN DE RETIRO VARIABLE HORIZON GROWTH

Le presentamos la experiencia de nuestro cliente, Pedro Cáceres, con un plan de retiro variable Horizon Growth.

Esperamos que disfrute esta edición y si desea dejarnos conocer su opinión, por favor, envíenos sus comentarios a aristas@statetrustlife.com.

CONTENIDO

2 **ECONOMÍA**

LA GENERACIÓN SÁNDWICH

4 **PERSPECTIVAS**

¡NO DEJE QUE EL ESTRÉS LE MATE! - **PARTE 2**

6 **NECESIDADES Y SOLUCIONES**

LA MEJOR FORMA DE CONSUMIR SUPLEMENTOS NUTRICIONALES

8 **¿SABÍA USTED?**

EL AYUNO INTERMITENTE Y LA AUTOFAGIA:
UN SISTEMA DE AUTO LIMPIEZA DEL CUERPO

10 **TESTIMONIO**

PLAN DE RETIRO VARIABLE HORIZON GROWTH

NOVEDADES DEL GRUPO STATETRUST

11 **STATETRUST GROUP**

ESTAMOS DISPONIBLES PARA SERVIRLE

CONTÁCTENOS

Servicio al cliente:

servicios@statetrustlife.com
cambios@statetrustlife.com
internet@statetrustlife.com
rendimientos@statetrustlife.com

Empleos:

empleos@statetrustlife.com

Gerencia:

gerencia@statetrustlife.com

Beneficios y Siniestros:

beneficios@statetrustlife.com
siniestros@statetrustlife.com

Cobranzas:

cobranzas@statetrustlife.com

 <https://www.facebook.com/StateTrust-Life-Annuities-739091369771909/>

 <https://twitter.com/StatetrustLife1>

 <https://www.instagram.com/statetrustlife/>

 <https://www.linkedin.com/company/statetrust-life-and-annuities>

LA GENERACIÓN SÁNDWICH:

COMO PROSPERAR SIN MORIR EN EL INTENTO



Los adultos de mediana edad se encuentran actualmente en un momento de su vida en el que deberían ahorrar agresivamente para su jubilación, pero muchos no tienen ese lujo.

De acuerdo con el Pew Research Center, casi la mitad de los adultos de 40 y 50 años tienen un padre de 65 años o más y están criando a un niño pequeño o apoyando económicamente a un niño adulto; estos adultos de mediana edad han sido apodados la "generación sándwich", están empujados entre otras dos generaciones que están poniendo una tensión en sus finanzas.

Hay varios factores que pueden explicar esta realidad. Entre éstos, el hecho de ir posponiendo cada vez más la maternidad. En paralelo, la esperanza de vida ha ido en aumento, con lo que es muy posible que muchas personas que hayan tenido los hijos tarde puedan encontrarse ahora con la situación de tener que estar pendientes de sus mayores y, a la vez, de sus vástagos.

Si es parte de esta "generación sándwich", hay varias cosas que puede hacer para asegurarse de que cuidar de los demás no arruine su propia salud financiera:

No abandone su trabajo

Cuando cuida de padres e hijos al mismo tiempo, puede ser tentador dejar su trabajo y dedicarse por completo al cuidado de los demás.

Antes de tomar esta decisión, busque opciones de atención que le permitan continuar trabajando, al menos a tiempo parcial.

Si la situación se vuelve urgente y necesita brindar atención de tiempo completo a un padre o niño con una condición de salud grave, es probable que existan leyes laborales que le permitan tomarse el tiempo necesario sin perder su trabajo o quizás puede llegar a algún tipo de arreglo con su empleador.

Investigue las opciones de pago

Antes de comenzar a pagar de su bolsillo la atención, los medicamentos y otras necesidades de un padre anciano, asegúrese de investigar todas sus opciones.

Sus padres pueden calificar para cobertura a través de la seguridad social o de algún plan de seguro médico privado del que hayan formado parte.

Establezca límites financieros

Para saber cuánto puede realmente gastar en sus hijos y padres, asegúrese de tener una visión realista de sus propias finanzas.

Debe tener seis meses de gastos de vida guardados, contribuir con el 10 por ciento de sus ingresos a un fondo de jubilación y tener una idea clara de su flujo de efectivo.

Una vez que todo esto esté resuelto, puede usar lo que quede para ayudar a cuidar a los niños y los padres.

Tenga una discusión honesta con sus padres sobre el dinero

Hablar de dinero puede ser visto como un tabú, especialmente por las generaciones mayores, pero obtener una imagen clara de las finanzas de sus padres es esencial para tener una idea de cuánto pueden pagar y cuánta asistencia necesitarán. Asegúrese de analizar todas las fuentes de ingresos y activos a los que tienen acceso, incluidos el Seguro Social, las pensiones, los ingresos de inversión, etc.

También debe ser abierto con sus padres sobre sus propias finanzas para que entiendan completamente lo que puede y no puede pagar por ellos.

Consulte a profesionales

Descubrir cómo cuidar financieramente de sí mismo, sus padres y sus hijos a la vez puede ser abrumador. Consultar con profesionales como asesores financieros, abogados especializados en derecho de la tercera edad y asesores universitarios puede ayudarlo a planificar las mejores maneras de proteger sus finanzas, al mismo tiempo que ayuda a sus padres y presupuesta los costos universitarios de sus hijos.

Pida ayuda

Si es padre o madre soltero, considere comunicarse con el otro padre de su hijo para obtener apoyo financiero adicional. Y si tiene hermanos, vea si pueden contribuir a los costos para la atención y otros gastos que vienen con el cuidado de un padre.

Viendo el panorama, muchas personas mayores intentan dejar resuelto su futuro para evitar convertirse en una carga para sus hijos. Pero claro, no todo el mundo tiene los recursos para poder hacerlo.

Evidentemente, tener que cuidar de hijos y padres no sale gratis, pero tiene otras consecuencias que no son todas de carácter financiero. "Es una situación que no se puede aguantar; los niveles de estrés son altísimos", asevera la psicóloga clínica Mila Cahue.

Reclame cualquier crédito fiscal para el que califique

Si tiene un hijo o hijos menores dependientes, podría calificar para un crédito tributario por hijos. Si cuida a un dependiente que no es un hijo menor de edad, como un estudiante universitario o un pariente mayor que vive con usted, podría calificar para un crédito para otros dependientes.



Fuente:
<https://www.gobankingrates.com/saving-money/family/ways-to-thrive-sandwich-generation/>
<https://www.lavanguardia.com/vida/20171012/431979902684/generacion-sandwich-cuidar-hijos-padres.html>
<https://www.vix.com/es/inj/familia/5518/la-generacion-sandwich>

¡NO DEJE QUE EL ESTRÉS LE MATE!

SEGUNDA PARTE

Continuando el tema iniciado en la publicación anterior de ARISTAS de marzo 2019, presentamos algunas acciones adicionales que puede realizar para manejar sus niveles actuales de estrés y prevenir futuros ataques.

Duerma de 7 a 9 horas todas las noches

Todas las personas necesitan dormir para mantener la salud física y mental. Intente obtener de 7 a 9 horas de sueño todas las noches para recargarse y relajarse. Un incremento de estrés, ansiedad y ataques de pánico pueden ser el resultado de no obtener suficientes horas de sueño.

Buenos hábitos de dormir incluyen: ir a la cama y despertar a la misma hora todos los días; mantener un espacio apto para el sueño en su habitación, es decir, tener un espacio limpio, organizado, bien ventilado y oscuro, con una cama cómoda, donde no hayan distracciones tales como móviles, televisores, o cualquier tipo de pantalla electrónica. Además, evite los estimulantes cerca de la hora de dormir (café, té con cafeína, alcohol, cigarrillos, ejercicios, etc.)

Pequeñas siestas de 15 a 30 minutos durante el día también pueden ayudarlo a que se sienta mejor.

Introduzca elementos que hagan su vida más agradable y relajante

- Tener plantas de interior, tanto en casa como en ambientes laborales, renuevan el oxígeno y hacen que el lugar sea más amigable para pasar el tiempo. Los aromas de las flores también son relajantes.
- Escuchar música hace que el cerebro libere dopamina, una hormona relacionada con el placer. Además, sirve para disminuir el ritmo cardíaco y la presión sanguínea. Inclusive, algunos especialistas recomiendan escuchar música durante momentos especialmente tensos.
- Tome descansos breves pero frecuentes de permanecer demasiadas horas delante de una pantalla de computador o teléfono celular –y aprovécheles para caminar– esto libera al cerebro de un estado de alerta permanente que es desgastante y que puede ser un factor de estrés.
- Una de las formas más eficaces de combatir el estrés es simplemente evitándolo. Conozca sus límites y aprenda a decir que no; tanto en lo profesional como en lo personal, no acepte compromisos que le ocasionen ansiedad y evite a las personas o las cosas que le pongan tenso.

- No se tome la vida tan en serio y juegue más a menudo, con mascotas, con sus hijos o con amigos, en acción o en reposo. Jugar está relacionado con los centros neurales del placer.
- Manténgase en contacto con sus amigos –en persona o por teléfono; esto le ayuda a dispersar su mente de las tareas agobiantes y genera como respuesta neurológica la segregación de endorfinas.
- Realice tareas manuales repetitivas que le ayuden a relajarse, tales como hacer caligrafía, pintar, tejer, bordar, tocar el piano, etc. Esto funciona porque las manos son el conjunto de músculos y articulaciones más complejo del cuerpo humano. Cualquier actividad que requiera de gran coordinación obliga al cerebro a enfocarse únicamente en eso y a mantenerse presente en el momento.
- Disfrute de masajes regularmente. Un masajista profesional puede sentir y quitar la tensión de sus músculos. Además, los masajes liberan oxitocina, la cual puede ayudar a relajarse y a aliviar la tensión. Existen muchos tipos de masajes disponibles, elija el que disfrute más.
- Hable con un amigo cercano o un miembro de su familia acerca de lo que le sucede. Es posible que descubra que incluso conversando con alguien a quien aprecia puede disminuir el estrés y la ansiedad. Una persona fuera de una situación estresante a menudo puede ver la forma lógica de manejarla de manera más efectiva que alguien que está dentro.
- Practicar yoga suave puede ayudarlo a soltar la tensión y a relajarse en general. Practique formas de yoga que sean suaves para el cuerpo. Si no tiene tiempo para asistir a una sesión completa de yoga, haga un estiramiento hacia abajo durante 10 inhalaciones y exhalaciones profundas. El estiramiento hacia abajo es una pose básica importante en yoga que le ayudará a estirar sus músculos tensos.
- Se ha comprobado que la práctica constante de la técnica oriental de acupuntura ayuda a reducir la tensión en el cuerpo y a establecer un balance energético en el cuerpo. Asista a varias sesiones y compruebe por usted mismo como se siente, y evalúe si desea hacerlo una práctica constante en su arsenal de herramientas para el manejo del estrés.

Practica 10 minutos de relajación muscular progresiva

Esta es una técnica utilizada por muchas disciplinas, incluyendo el yoga y algunas artes marciales. Consiste en tensar y relajar los músculos a consciencia, en forma ordenada, comenzando por los pies y escalando hasta terminar con los músculos de la cara. Este ejercicio recarga energías y libera tensiones.

Recuéstese en el piso o siéntese, tense y contraiga cada músculo de su cuerpo durante cinco segundos. Empiece con sus pies y luego deje que los músculos entren lentamente en una relajación profunda. Después de 10 segundos, tense los músculos de las piernas durante otros cinco segundos y luego déjelos relajarse. Realice el mismo proceso para cada grupo muscular, hasta llegar a su cabeza.

Programa descansos regulares para refrescar tu mente y cuerpo

- Divida cualquier tarea, encargo o situación incómoda que tenga en secciones manejables de tiempo.
- Leer un libro, ver una película, tomar un baño de burbujas o pasar tiempo mientras pasea a su perro o conversar con su pareja puede ayudar a despejar su mente del estrés del día.
- Intente programar vacaciones al menos una vez al año, lo cual puede ser una oportunidad para relajarse y desconectarse.

Se más positivo: evalúa, acepta y medita

Hay fuentes de estrés que son inevitables: la muerte, la enfermedad, la recesión económica. La aceptación como etapa del proceso de duelo suele ser difícil y demandar tiempo, pero en el largo plazo es la única forma de que una situación que no puede cambiar deje de hacerle daño. No intente controlar lo incontrolable. La mayoría de situaciones difíciles pueden tener también momentos positivos, aunque es posible que no sean obvios de inmediato, ser capaz de reconocerlo y apreciarlo puede ayudarle.

La negatividad puede empeorar el estrés, la tensión y la ansiedad. Considerar cualquier situación de una manera más positiva puede ayudarle a superar y controlar las subsecuentes descargas de adrenalina o ataques de pánico.

Consulte a su médico

Si las descargas de adrenalina afectan en gran medida su vida o son tan intensas que los síntomas físicos son insoportables, visite a su médico, quien podrá ayudarle a formular planes de tratamiento que pueden incluir psicoterapia, medicación y otros métodos de estilo de vida.

Recuerde que es muy importante abordar cualquier cuestión psicológica o emocional que le esté afectando, para poder lograr una recuperación completa de los desbalances físicos ocasionados por episodios crónicos de estrés de larga duración.

TÉCNICA JAPONESA DE RELAJACIÓN INMEDIATA (JIN SHIN JYUTSU)

Esta técnica ayuda a liberar tensiones y armonizar la energía vital en el cuerpo; y se ejecuta envolviendo cada dedo, uno a la vez, con todos los dedos y el pulgar de la mano opuesta durante uno o dos minutos o hasta que sienta una sensación pulsante. Para calmar la mente, aplique una ligera presión en el centro de la palma de la mano con el pulgar de la mano opuesta y manténgala presionada durante al menos un minuto.



Fuente:
Quince métodos científicamente comprobados para reducir el estrés, published on September 9, 2015 by Infobae. Available at <https://www.infobae.com/2015/09/09/1754063-quince-metodos-cientificamente-comprobados-reducir-el-estres/> Visited on March 30, 2019 | A simple and effective Japanese method to relax in 5 minutes-a lifesaver for HSP. Published on April 12, 2017 by Anke Weber Smit. Available online at <https://ankewebersmit.com/en/simple-effective-method-to-relax-5-minutes-hsp/> | It Takes 5 Minutes to Relieve Stress With This Japanese Technique. Published by Bright Side and available online at <https://brightside.me/inspiration-health/it-takes-5-minutes-to-relieve-stress-with-this-japanese-technique-279110/> | Experiment: Activate your Sympathetic Nervous System. Published by Backyard Brains and available online at https://backyardbrains.com/experiments/Sympathetic_Nervous_System

LA MEJOR FORMA DE CONSUMIR SUPLEMENTOS NUTRICIONALES

Los suplementos nutricionales más comúnmente consumidos son las vitaminas, minerales, hierbas, grasas, fibras, enzimas, probióticos y antioxidantes. En este artículo le mostraremos las variables que debe tomar en cuenta para obtener los mayores beneficios de consumir estos suplementos.

Todos queremos mantener un cuerpo sano y fuerte, pero cuando la dieta no es suficiente para satisfacer las necesidades nutricionales de nuestro cuerpo, es probable que su médico le recomiende consumir vitaminas o suplementos.

Sin embargo, es importante saber que el cuerpo absorbe de mejor manera algunas vitaminas si se toman con alimentos, mientras que otras funcionan mejor con el estómago vacío; algunas funcionan mejor en la mañana y otras en la noche.

Tomar vitaminas en ciertas combinaciones también puede hacerlas más efectivas e incluso hay otras combinaciones nada recomendables, que pueden reducir su eficacia y absorción.

REGLAS GENERALES PARA CONSUMIR SUPLEMENTOS

¿QUÉ DEBE HACER?

1. Consuma los suplementos con abundante agua a temperatura ambiental, nunca caliente.
2. Guárdelos en un lugar seco, oscuro y fresco.
3. Si está tomando medicamentos, consulte con su doctor para evitar una interacción negativa.

¿QUÉ NO DEBE HACER?

1. No consuma los suplementos con té, café o bebidas calientes que pueden interferir con su absorción.
2. Si se le olvida tomar una dosis, no duplique la siguiente. Siga consumiendo la dosis regular en los momentos que le toque.
3. No exceda la dosis recomendada en el empaque.



TOME ESTOS SUPLEMENTOS POR LA MAÑANA

CON ALIMENTOS

Multivitámicos	Vitamina K2
Vitamina A*	Antioxidantes*
Complejo B	Omega 3
Vitamina C	Hierro**
Vitamina D3*	Zinc**
Vitamina E*	Cúrcuma

SIN ALIMENTOS

Probióticos
 Calcio**
 Yodo (antes de las 2pm)



TOME ESTOS SUPLEMENTOS POR LA NOCHE

CON ALIMENTOS

Enzimas digestivas
 Milk Thistle (Protector hepático)

SIN ALIMENTOS

Colágeno
 Magnesio (se puede combinar con calcio en la noche)
 Jengibre
 Vinagre de sidra de manzana

* Consumir acompañados de alimentos ricos en grasas saludables.

** No tomar calcio, hierro y zinc juntos, pues interfieren mutuamente en su absorción.



¿Los suplementos que toma son realmente necesarios?

Es importante que usted sepa que un grupo de investigadores canadienses ha comprobado que muchos de los suplementos más habituales no tienen ningún beneficio para la salud, si la persona que los consume no tiene una deficiencia de estos. Es decir, si una persona está sana, los suplementos simplemente no ayudan a prevenir enfermedades.

Más beneficioso resulta incorporar alimentos a su dieta diaria que aporten las vitaminas que su cuerpo necesita para funcionar correctamente.

Por lo general, requerirá de menos suplementos si su alimentación es completa y saludable. La forma más adecuada de garantizar que obtiene todos los nutrientes que su cuerpo necesita es comer alimentos reales, e idealmente, que estén cultivados de forma orgánica, así evitará la exposición a los pesticidas.

Llevar una alimentación de productos enteros, evita la mayoría de estos problemas, pues su cuerpo sabe exactamente qué hacer con cada nutriente que obtiene de los alimentos, sin importar la hora o la combinación.

Con esto en cuenta, si sabe o sospecha que sufre una deficiencia particular y/o busca tratar un problema de salud en particular, los suplementos dietéticos pueden resultarle beneficiosos.

Si no está seguro de cuáles suplementos le están faltando, consulte a su médico para que evalúe correctamente su alimentación, le indique los estudios correspondientes, revise los medicamentos que toma (ya que algunos pueden interferir con la absorción de los suplementos) y así le ayude a seleccionar los adecuados.

Advertencia:

Este artículo no constituye una opinión médica, ni sustituye los consejos de su doctor.

Antes de comenzar a tomar suplementos dietéticos hable con su médico, quien le ayudará a determinar los micronutrientes que usted necesita y le recomendará los suplementos que vayan acorde con su estado de salud y estilo de vida, para prevenir cualquier interacción que pudiera ser nociva para usted.

EL AYUNO INTERMITENTE Y LA AUTOFAGIA:

UN SISTEMA DE AUTO LIMPIEZA DEL CUERPO



En 2016, el Premio Nobel en Fisiología o Medicina se entregó al Dr. Yoshinori Ohsumi del Instituto de Tecnología de Tokio por esclarecer el mecanismo subyacente a la autofagia (término que tiene su origen en el griego auto, que significa “a sí mismo”, y phagein, que significa “comer”).

Esta es una función vital mediante la cual la proteína intracelular se descompone para reutilizarse en la generación de los aminoácidos necesarios para sostener la vida. Esta función también se conoce como sistema de reciclaje intracelular.

Se observó que los lisosomas reciclaban chatarra celular (desde proteínas degradadas y mitocondrias disfuncionales hasta bacterias y virus) y la reconvertían en nuevas moléculas funcionales. Es como si la célula se alimentara de sus propias partes dañadas para renovarse. Sin autofagia, toda esa basura biológica se acumularía, ocasionando enfermedad y envejecimiento prematuro.

El Dr. Ohsumi fue la primera persona que observó el proceso de la autofagia. En la actualidad, las investigaciones sobre la autofagia están desarrollándose intensivamente en todo el mundo.

Beneficios de la Autofagia

- Previene enfermedades neurodegenerativas (Alzheimer, Esclerosis lateral amiotrófica, enfermedad de Parkinson), al reducir la acumulación de proteínas dañadas en el cerebro.
- Refuerza el sistema inmune.
- Previene la diabetes tipo II y la pérdida de sensibilidad a la insulina, preservando la función del páncreas.
- Ayuda a luchar contra el cáncer, aunque la relación del cáncer con la autofagia es compleja.
- Promueve la longevidad: es el mecanismo más estudiado para vivir más.

Como activar la autofagia

Ayunar de manera intermitente es uno de los métodos más sostenibles para activar la autofagia.



¿En qué consiste el ayuno intermitente?

El ayuno intermitente no es una dieta sino un protocolo que estructura y limita el horario de ingesta de alimentos a lo largo del día.

Este protocolo consiste en establecer un periodo de tiempo en el que se permite comer, llamado ventana de alimentación, seguido por un periodo de ayuno, en un ciclo que se repite cada 24 horas, y en el que se debe cumplir con algunas condiciones que detallaremos a continuación.

Por ejemplo, una persona que ingiera su primera comida a las 8:00 am y la última a las 10 de la noche, tiene una ventana de alimentación de 14 horas y un ayuno de 10 horas; este es el esquema de alimentación que siguen la mayoría de las personas, sin embargo, esto no es ayuno intermitente, ni promueve la autofagia.

Para aplicar este protocolo correctamente, se deben tomar en cuenta las siguientes condiciones:

- La ventana de alimentación debe durar menor tiempo que el periodo de ayuno, generalmente se recomienda un periodo de ocho horas de alimentación, es decir, toda la comida que vaya a consumir ese día, deberá hacerlo en esas ocho horas.
- La alimentación se debe realizar preferiblemente durante las horas del día, cuando hay luz del sol, siguiendo el ritmo circadiano* que rige a todos los organismos.
- El periodo que permanece en ayuno, debe ser durante la noche, principalmente mientras duerme, y por una duración de hasta 16 horas.

Este es considerado el protocolo 16/8 y el más fácil para las personas que están iniciándose en la práctica del ayuno intermitente, pero existen otros modelos más estrictos, donde el periodo de ayuno es mayor, permitiendo solamente una ventana mínima de alimentación.

Estudios recientes, realizados en el año 2017, demostraron que las personas que comen durante 12 horas al día son menos saludables que aquellas que tienen una ventana de alimentación de entre 6 y 8 horas al día.

Conclusión:

Como puede ver, no hay nada de complicado en este protocolo de alimentación y los beneficios son invaluable. Para ponerlo en práctica lo que debe hacer es:

- Cuente la cantidad de horas de su ventana de alimentación actual. Por ejemplo, si el desayuno es a las 8:00 am y la cena es a las 8:00 pm, su ventana es de 12 horas al día.
- Reduzca la ventana actual a 8 horas, pasándola a las horas de la mañana y de la tarde, por ejemplo, de 8:00 am a 4:00 pm. Con la práctica podrá reducirla a 6 horas o menos.
- No tiene que contar las calorías que consume. Después de 1 o 2 semanas, el cuerpo se acostumbrará, el apetito disminuirá y por la mañana experimentará sensaciones de ligereza y energía.

¿Qué pasa cuando la ventana de alimentación se reduce?

Reducir la ventana de alimentación ayuda a perder peso; el cuerpo quema más grasa durante la noche, se reduce la sensación de hambre y la cantidad de energía que se consume, al igual que aumenta la flexibilidad metabólica.

Una ventana de alimentación pequeña también es buena para la salud en general:

- Aumenta la protección contra la luz ultravioleta, cáncer de piel y envejecimiento.
- Se reduce el riesgo de cáncer de mama.
- La presión arterial disminuye.
- Se reduce el riesgo de enfermedades del corazón.
- Mejora la calidad del sueño.
- Hay menos riesgo de desarrollar diabetes, anemia u obesidad.

¿Por qué es tan importante el horario en que comemos?

Es importante elegir el horario adecuado para la ventana de alimentación, para ir acorde con el ritmo circadiano* que rige procesos biológicos como la producción de hormonas.

Cuando nos alimentamos tomando en cuenta este ritmo, por la mañana se libera la hormona cortisol y entonces tenemos energía y apetito. Por la noche se produce la melatonina y el cuerpo se prepara para dormir, ralentizando los procesos internos, incluida la digestión.

Sin embargo, con el horario de comida al que estamos acostumbrados, de comer varias veces al día durante todo el día y la noche, el reloj interno se altera y ocurre lo siguiente:

- I. Por la mañana no hay fuerzas, el nivel de cortisol es bajo;
- II. Por la tarde el organismo se despierta;
- III. Por la noche el nivel de cortisol crece, estamos hambrientos y activos, pero el cuerpo necesita dormir; como resultado, aumenta el riesgo de diabetes, obesidad y depresión.

* **Ritmo circadiano:** oscilaciones del reloj biológico de los organismos vinculadas a las fluctuaciones entre el día y de noche.



Fuente: <https://www.fitnessrevolucionario.com/2017/07/01/autofagia-que-puedes-tomar-al-ayunar/> | <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3041958/> | <https://genial.guru/inspiracion-consejos/esta-dieta-basada-en-un-descubrimiento-ganador-del-premio-nobel-te-ayudara-a-perder-peso-y-retrasar-el-envejecimiento-684960/> | <https://francis.naukas.com/2016/10/03/premio-nobel-de-medicina-2016/> | <https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2018/06/17/como-activar-el-mecanismo-de-autofagia.aspx> | https://www.bibliotecapleyades.net/ciencia3/ciencia_healthfood77.htm

En StateTrust Life, hacemos recomendaciones sobre cómo llevar una vida más saludable, para que el proceso de evaluación médica, necesario para obtener su plan o póliza de vida transcurra más eficientemente.

TESTIMONIO

A continuación compartimos las experiencias de nuestros clientes con los planes y pólizas de StateTrust Life. Los hechos presentados son reales y los nombres han sido cambiados para proteger la identidad del cliente.

Nuestro cliente, Pedro Cáceres, ingeniero venezolano, residente en Caracas, contrató un plan de retiro variable Horizon Growth en Febrero de 2005, cuando contaba con 55 años de edad, siendo precavido ante las eventualidades que podría enfrentar cuando llegara su etapa de retiro.*

Los planes Horizon Growth pagan un monto de beneficio por pensión, en función de la prima aportada, el período de contribución, los rendimientos reales de las inversiones netas y el período de retiro; y adicionalmente, proveen la opción de que en caso del fallecimiento del asegurado, sus beneficiarios puedan gozar de una pensión adelantada.

Para esto el cliente había asignado a su hija, Petra Cáceres, como beneficiaria del 100% de este monto, en caso de muerte.*

En mayo de 2019 el Sr. Cáceres recibió el último pago del monto de beneficio por pensión, a través de transferencias bancarias anuales, que iniciaron en febrero de 2015, de acuerdo a sus instrucciones.

Ya con 69 años, el Sr. Cáceres disfruta su vida despreocupado pues sabe que gracias a su constancia y sensatez ha acumulado los recursos para su jubilación.

Nota: Horizon Growth es un plan de retiro de StateTrust Life que se comercializó hasta el año 2011. La compañía brinda soporte a los planes que aún están vigentes y que fueron adquiridos antes de esa fecha. Actualmente ofrecemos el plan Axys a quienes desean adquirir un plan de retiro con características similares a Horizon Growth.

**Este no es su nombre real.*



NOVEDADES
DEL GRUPO STATETRUST



ESTAMOS DISPONIBLES PARA SERVIRLE

RECUERDE QUE CUANDO NECESITE AYUDA, INFORMACIÓN O PARA OBTENER SERVICIOS Y BENEFICIOS ADICIONALES PUEDE CONTACTARNOS POR LA VÍA DE SU PREFERENCIA.



LLÁMENOS

Un agente de servicio le asistirá con lo que necesite:

LLAMAR

SOLICITE UNA LLAMADA

Y un agente le contactará para proveerle el servicio requerido.

SOLICITAR LLAMADA



ESCRÍBANOS POR CORREO ELECTRÓNICO

Escribiéndonos a servicios@statetrustlife.com usted recibirá la ayuda que necesite con nuestros productos y servicios.

Nuestro Centro Internacional de Servicios está disponible para asistirle de lunes a sábado de 9:00 AM a 6:00 PM ET.



GESTIONE INFORMACIÓN Y SERVICIOS

A través del portal del cliente, usted podrá:

Revisar balances, estados de cuenta y la estructura de la inversión.

Realizar cambios de beneficiarios, aportes y contribuciones en línea, entre otros.

PORTAL DEL CLIENTE