

LAURA GÓMEZ MORENO

Especialista en nutrición integrativa y psiconeuroinmunología

La especialista de Alicante Laura Gómez Moreno nos da las claves sobre la psiconeuroinmunología, una ciencia interdisciplinaria que estudia la interacción entre la mente y los sistemas nervioso, endocrino e inmune

«El material de las sartenes, los perfumes y los geles pueden afectar a la tiroides»

J. HERNÁNDEZ

— Año nuevo, propósitos nuevos. ¿Cuáles son los puntos básicos en los que apoyar una alimentación más saludable?

— Una alimentación más equilibrada y saludable ahora mismo consiste en buscar el equilibrio a nivel del cuerpo desde dentro, porque una dieta, por ejemplo, restrictiva y de prohibiciones puede desregular el metabolismo de ciertos órganos, genera un desequilibrio, genera un déficit por ejemplo en el tiroides, y que se altere. Yo trabajo desde lo integrativo y lo funcional, basándome sobre todo en lo que es la psiconeu-

roinmunología. Es decir, cuando viene un paciente, por ejemplo, con una patología, sobre todo a nivel digestivo, que es lo que más llevo, con una dermatitis o una migraña, busco qué lo ha desencadenado o qué desequilibrio hay en el cuerpo que ha llevado a que esa persona tenga esa patología. Esa es la parte que trabajo aquí en consulta.

— ¿Consiste en un trabajo individualizado con cada paciente?

— Exacto. Cada paciente es diferente, cada pauta de cada paciente es distinta y todo eso en consulta se ve desde el principio. Para ir progresando según el objetivo con el que haya venido el paciente a consulta se trabaja en profundidad en cada uno



«El ayuno es un método que ayuda mucho cuando hay resistencia a la insulina, a un cuerpo estresado por inflamación crónica, cuando hay que regenerar tejidos dañados»

La nutricionista integrativa Laura Gómez Moreno en su consulta de Alicante.

de sus hábitos. No es solo a nivel de la alimentación, sino hábitos de vida, a nivel de eliminación de tóxicos, por ejemplo, de las sartenes, tipo y calidad del sueño, ritmos circadianos, etc

— ¿Qué ocurre con las sartenes?

— Hablamos del material con el que están hechas. Porque al final, por ejemplo, cuando hay un hipotiroidismo, el estar cocinando siempre en la misma sartén puede estar alterando la tiroides al paciente (el material de estos utensilios de cocina es el teflón). Al igual que el perfume, geles... hay muchas cosas que intervienen. No es solamente la nutrición basada en el puedes comer esto o lo otro, sino que es un conjunto más integral, más global, que se va aplicando para que la persona haga una serie de cambios en su vida y mejore su salud. He nombrado la tiroides pero puede ser cualquier otro tipo de patología.

— ¿Comienza a calar poco a poco esta nueva visión de la alimentación y la nutrición de las personas?

— Sí que me gustaría enfocarlo más, que se diera más a conocer y que no se vieran la alimentación solamente como algo que tiene que ver con la pérdida de peso o dietas prohibitivas y restrictivas, sino con un enfoque de salud y de calidad de vida.

— ¿La gente se apunta después de la Navidad a las dietas milagro o se buscan métodos más saludables?

— Ahora mismo muchas personas están buscando el tener una alimentación saludable, el encontrarse bien y tener una mejor calidad de vida frente al «quiero perder cinco kilos de peso con una dieta que me prohíba y me quite alimentos» porque al final pasan hambre, no las hacen a gusto y les duran dos meses. Luego las abandonan. Además, a veces se

produce el efecto rebote.

— ¿Realmente ahora comemos tan mal como se dice?

— Hay de todo. Lo que ocurre es que hay personas que piensan que lo están haciendo bien, que se están quitando alimentos porque dicen que les sienta mal o creen que tienen un tipo de inflamación determinada, y no son esos los que les perjudican, sino otros. También ocurre que pueden estar combinando alimentos sin saber qué están haciendo bien o no. Por ejemplo, el no ceno para perder peso. A lo mejor la cuestión no es no cenan, sino saber qué cenan.

zando a alterar más el cuerpo. Alteran el metabolismo, la calidad del sueño. Puede llevar a desregular la parte, por ejemplo, del colesterol. Esta restricción o ese «me quito tal alimento porque me sienta mal» tiene su influencia, perjudicando a otras funciones del cuerpo.

— ¿Se percibe un incremento de las consultas en esta época del año después de la Navidad?

— Ahora, cuando empieza el año, es cuando la gente quiere perder peso. Las que quieren perder peso se preocupan más en esta época.

— ¿Es positivo el ayuno?

El ayuno es un método que ayuda mucho cuando hay resistencia a la insulina, a un cuerpo estresado por inflamación crónica, cuando hay que regenerar tejidos dañados, trabajando desde dentro, reforzando el sistema inmune. Cuando se usa para una pérdida de peso hay que valorarlo y adaptarlo a cada persona, ya que no todas tienen capacidad de poderlo llevar y según como sea el funcionamiento de su organismo le puede ir bien o no. Si el ayuno es muy largo le puede afectar a nivel hormonal o incluso subir el nivel de estrés por el que esté pasando, por eso es importante individualizar a cada persona.

— ¿Cómo ve el papel que tienen actualmente la sociedad de los nutricionistas y dietistas?

— Se está haciendo cada vez más hincapié en la parte de cuidarse a través de la alimentación, la gente se está preocupando más por lo que come porque están apareciendo cada vez más patologías, sobre todo enfermedades digestivas; al final, el encontrar mal del estómago influye en todo porque es con lo que se come. La gente está insistiendo en esto, en cuidar sobre todo la alimentación. ■

**ILOVINIT BUSINESS, S.L.U.
(Sociedad Escindida)**
**SHARE LOYALTI INVESTMENTS, S.L.
(como Sociedad Beneficiaria)**

Anuncio de escisión parcial

De conformidad con lo dispuesto en el artículo 10 del Real Decreto-Ley 5/2023, de 28 de junio, por el que se regulan, entre otros, la transposición de Directivas de la Unión Europea en materia de modificaciones estructurales de sociedades mercantiles (en adelante, la "RDLME") hace público que con fecha 2 de Enero de 2026, el Administrador Único de la mercantil SHARE LOYALTI INVESTMENTS, S.L. (Sociedad Beneficiaria), que es Socio Único de la mercantil ILOVINIT BUSINESS, S.L.U. (Sociedad Escindida), ha aprobado la escisión parcial de la Sociedad Ilovinit Business, S.L.U. al amparo de los artículos 63, 64 y 71 RDL 5/2023, mediante el traspaso en bloque por sucesión universal de una parte de su patrimonio social, a favor de la Sociedades Beneficiaria, todo ello en los términos del Proyecto Común de Escisión Parcial suscrito por los órganos de administración de las sociedades participantes en la Escisión Parcial el 2 de enero de 2026.

De conformidad con el artículo 71.1 RDL 5/2023 en relación con el artículo 56 de la misma norma, a esta Escisión Parcial le será de aplicación el régimen de simplificación de requisitos, al ser la Sociedad Beneficiaria la propietaria del cien por cien del capital social de la Sociedad Escindida.

En virtud de lo establecido en el artículo 9 RDL 5/2023 no ha sido necesario la previa publicación ni depósito del proyecto de Escisión Parcial, ya que el acuerdo de escisión ha sido adoptado por el Socio único de la Sociedad Beneficiaria.

En cumplimiento de lo previsto en los artículos 12 y 13 RDL 5/2023, se hace constar expresamente el derecho que asiste a los socios y acreedores de obtener el texto íntegro del acuerdo de Escisión Parcial adoptado, así como el derecho que les corresponde conforme al RDL 5/2023, en el plazo de un mes a contar desde la fecha del último anuncio del acuerdo de Escisión Parcial.

En Elche, a 2 de Enero de 2026.

El Administrador Único de Ilovinit Business, S.L.U., y el Administrador Único de Share Loyalti Investments, S.L. D. Guillermo Esteban Rodes Juan.

**AYUNTAMIENTO
DE ALICANTE**
EDICTO

EXPOSICIÓN PÚBLICA DE LA RELACIÓN DE PROPIETARIOS, BIENES Y DERECHOS AFECTADOS POR EL PROYECTO DE EXPROPIACIÓN DE PLANTA MUNICIPAL DE RESIDUOS. (EXpte. GES2025000016)

El Vicealcalde del Excmo. Ayuntamiento de Alicante, actuando en suplencia de la Concejalía Delegada de Urbanismo del Ayuntamiento de Alicante, por Resolución de la Alcaldía Presidencia n.º 040724/1, de 4 de julio de 2024, con fecha 9 de diciembre de 2025, acordó someter a exposición pública la relación de propietarios, bienes y derechos afectados por el Proyecto de Expropiación de planta municipal de residuos.

De conformidad con lo dispuesto en el artículo 112.2 del texto refundido de la Ley de ordenación del territorio, urbanismo y paisaje, aprobado por Decreto legislativo 1/2021, de 18 de junio, del Consell, se abre el trámite de información pública durante el plazo de 1 mes a contar desde el día siguiente de la publicación de este anuncio en el Diari Oficial de la Generalitat Valenciana (DOGV) para que las personas que puedan resultar interesadas formulen las observaciones y reclamaciones que estimen convenientes, en particular en lo que concierne a la titularidad o valoración de sus respectivos derechos.

La documentación se encuentra a disposición del público en las dependencias del Ayuntamiento de Alicante, en la Concejalía de Urbanismo, Oficina de Información Urbanística, sita en la Plaza del Ayuntamiento nº 5, en días hábiles y en horario de oficina, así como en la web municipal de Urbanismo, pudiendo acceder a través del siguiente enlace:

<https://www.alicante.es/es/contenidos/proyecto-expropiacion-planta-municipal-residuos>

Alicante, 9 de diciembre de 2025. Germán Pascual Ruiz-Valdepeñas. Vicesecretario



Cada sábado con INFORMACIÓN.
Y cada día en la web.

neomotor
INFORMACIÓN