

CONSEJOS PARA CONTROLAR EL PESO



UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Y LA ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR AYUDAN A CONTROLAR EL PESO. J.B.

- Incrementar la actividad física: subir escaleras en vez de coger el ascensor, hacer recados caminando, bajarse una parada antes en el autobús, etc.
- Comer carnes con poca grasa (pollo, pavo, ternera, conejo, etc.) y consumir tres raciones de pescado semanales
- Optar por primeros platos a base de sopas o cremas ligeras, ensaladas o verduras
- Escoger alimentos con pocas calorías a la hora de hacer un tentempié: fruta, lácteos desnatados, berberechos o cereales integrales, entre otros
- Es necesario hidratarse con bebidas sin calorías y limitar el consumo de alcohol en una bebida al día para las mujeres y dos para los hombres por el elevado índice de calorías

El azúcar no es enemigo de la obesidad

El consumo de refrescos azucarados y el sobrepeso no guardan relación entre sí, según revelan diferentes estudios científicos

está sentado, caminar rápido 55 minutos, al menos cinco días a la semana. La regla básica del 5 es la técnica recomendada por la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (Seen) para controlar el peso corporal.

MOVERSE MÁS Y COMER MENOS

El estilo de vida sedentario, muchas veces pautado por los roles de trabajo, se convierte en el mayor enemigo del sobrepeso, que es necesario combatirlo con más dosis de actividad física. En esta línea, el profesor de pediatría y medicina en el Campus de Medicina de la Universidad de Colorado, James O.Hill, señala que el ejercicio es un pilar clave. Según Hill, se debe cambiar el mensaje de "comer menos y moverse más" por el de "moverse más y comer menos", ya que si no aumentamos

LA CLAVE PARA COMBATIR EL SOBREPESO ES HACER EJERCICIO FÍSICO Y SEGUIR UNA ALIMENTACIÓN SANA

la actividad física de la población, "todo se limitará a comer menos y ésta es una estrategia que no ha funcionado antes, ni es probable que lo haga en el futuro".

Según la investigación "Energy balance and obesity", publicada en la revista científica *Circulation* comer menos no es eficaz a la hora de reducir la obesidad porque la fisiología humana está preparada para un elevado nivel de ingesta y de gasto energético al mismo tiempo.

Por todo ello, hacer ejercicio de forma regular, además de seguir una alimentación sana, se convierte en el mejor aliado para combatir el sobrepeso y posibles enfermedades como la diabetes tipo 2 en obesos-, que cada vez afecta a más personas.

MARÍA SÁNCHEZ

El popular dogma de que el azúcar engorda ha sido debatido en repetidas ocasiones por los científicos y con el paso del tiempo se ha convertido en el alimento prohibido en las dietas. Dicha teoría ha sido rebatida ahora por investigadores de Portugal y el Reino Unido. Según ponen de manifiesto en el estudio "El consumo de bebidas azucaradas y el sobrepeso de los niños de países mediterráneos" –publicado recientemente en la revista *Public Health Nutrition*–, "no hay evidencias entre la ingesta de bebidas azucaradas y el sobrepeso en niños".

Los resultados del estudio, basado en un cuestionario sobre el consumo alimentario de 1.675 niños portugueses que permitía calcular el Índice de Masa Corporal (IMC), revelan que de la muestra de alumnos el 36,6% de las niñas padecía obesidad y en el caso de los niños un 28,8%. Sin embargo, no había ninguna evidencia de que el sobrepeso fuera motivado por la ingesta de bebidas azucaradas, ya que no existían diferencias en el consumo de bebidas entre los niños con un peso normal y los que tenían sobrepeso.

Según los investigadores "re-



EL RIESGO DE PADECER OBESIDAD SE DERIVA DEL TOTAL DE CALORÍAS CONSUMIDAS, NO SÓLO DE AZÚCARES. J.B.

ducir o eliminar el consumo de bebidas azucaradas no tiene un gran efecto sobre el IMC", ya que el riesgo de padecer obesidad se deriva del total de calorías consumidas, no sólo de azúcares.

Esta teoría también ha sido refutada por otras investigaciones como en el estudio "Alimentación y valoración del estado nu-

REDUCIR EL CONSUMO DE BEBIDAS AZUCARADAS NO TIENE UN GRAN EFECTO SOBRE EL IMC

tricional de los adolescentes españoles" (Avena) publicado por científicos españoles en la revista *Nutrición Hospitalaria*, que ratifica que no se ha encontrado ninguna relación entre la ingesta de refrescos azucarados y el IMC.

Cinco raciones al día entre frutas y verduras, pasear cinco minutos por cada hora que se