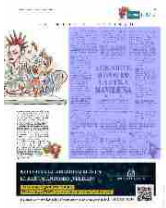
ELMUNDO

PAÍS: España
PÁGINAS: 39
TARIFA: 12768 €
ÁREA: 414 CM² - 40%

FRECUENCIA: Diario
O.J.D.: 147877
E.G.M.: 1006000
SECCIÓN: CULTURA

24 Diciembre, 2014



LOS SIETE MITOS DE LA CENA NAVIDEÑA

No valen las excusas para los excesos que se realicen durante estos días. Lo mejor es ser honesto y ponerse metas razonables que puedan cumplirse

CRISTINA G. LUCIO MADRID

Los excesos en la alimentación son tan típicos de estas fechas como el turrón o la lotería. Con al menos cuatro días de celebración por delante –sin contar las cenas de empresa o las reuniones con los amigos de toda la vida–, repasamos los mitos alimentarios a los que es fácil agarrarse cuando uno se sienta a la mesa, pese a que no tienen validez:

1 «Para compensar, hoy no como». La perspectiva de una cena de tres platos, precedida por decenas de aperitivos y culminada con varios postres, copa, café y puro, lleva a algunas personas a saltarse la comida anterior o la posterior. Casi siempre el objetivo de este ayuno es evitar una ganancia de peso, pero los expertos lo tienen claro: no sólo no sirve para no engordar, sino que es contraproducente. «Está científicamente demostrado que saltarse alguna de las comidas principales se asocia con una mayor tendencia a engordar», explica Alberto Sacristán, miembro del Grupo de Alimentación y Nutrición de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (SEMFYC). La clave está en las hormonas, aclara. «El organismo es ahorrador por naturaleza e interpreta que, si no obtiene comida en bastantes horas, la próxima vez que ingiera alimento deberá guardar las calorías por si acaso vuelve a tener carencias».

2 «Total, sólo será hoy». Dejarse llevar por la gula pensando que el de esa comida o esa cena será el único exceso es ingenuo y engañoso. «Hay que ser honesto y contar con todas las celebraciones que se plantean en el calendario. Lo que hay que hacer es intentar distribuir los excesos y ponerse metas que sabes que puedes cumplir», señala Almudena Castro, presidenta de la sección de Riego Cardiovascular y Rehabilitación Cardiaca de la Sociedad Española de Cardiología (SEC). Puede ayudar elegir unos pocos aperitivos y colocarlos en el plato, no picotear en la sobremesa o utilizar un plato de postre para servirse.

3 «Voy a tomar un 'protector de estómago' antes del atracón»: En muchas familias, el omeprazol corre como el vino entre los comensales, pero los especialistas advierten de que este fármaco «no es inocuo» y «no debe tomarse sin prescripción médica». Está indicado «en un grupo específico de pacientes, como los que tienen una úlcera de estómago, o siguen una determinada medicación y durante un tiempo pautado. Fuera de esos casos no debería utilizarse», apunta Sacristán.

4 «No pasa nada si, por un día, no sigo la medicación». Ante la cantidad de comida y bebida que se presenta en una celebración, algunos enfermos deciden no tomar sus pastillas. Esta decisión «es un grave error», especialmente en el caso de los cardiópatas. «No se puede dejar de tomar la medicación por nada», subraya Almudena Castro. Y menos aún en unas fechas en las que «la comida suele contener más sal y grasas y se bebe más líquido», coincide Rosa López Mongil, coordinadora del Grupo de Trabajo de Nutrición y Alimentación de la Sociedad Española de Geriatría y Gerontología (SEGG). La combinación de exceso y falta de medicación puede provocar, sobre todo en la gente mayor, una descompensación de una insuficiencia cardiaca controlada o incluso problemas cardiovasculares más graves y que no dan la cara hasta más tarde.

5 «Con todo lo que he comido, puedo beber más alcohol». Aunque no es lo mismo ingerir alcohol con el estómago vacío que con él lleno, la comida no tiene la capacidad de hacer desaparecer la bebida. «Un litro de alcohol sigue siendo un litro de alcohol independientemente de que hayas comido cuatro platos», recuerda Sacristán.

6 «De este sí puedo». Si es diabético, no se escude en los productos etiquetados como «aptos o especiales para diabéticos» para comer sin control. Lea la etiqueta y compruebe la cantidad de grasa y otros componentes que contienen. «Es preferible tomar del turrón normal una cantidad más pequeña que abusar del etiquetado como específico», añade López Mongil.

7 «Brindemos por la salud». La Navidad es una de las épocas del año en las que «más se recuerda y se pide salud», señala Sacristán. «Pero no vale con levantar la copa. Hay que pensar qué se ha hecho realmente en el último año por mejorar la salud y qué se puede hacer al siguiente para prevenir», concluye.