



► 10 Enero, 2016

«Comer solo fruta y verdura para bajar el turrón no es adecuado»

Javier Salvador Especialista en endocrinología y nutrición

Saltarse el desayuno «es demoledor» y se asocia al desarrollo de obesidad y resistencia a la insulina. «También dormir poco», advierte el donostiarra

ANU URDANGARIN

SAN SEBASTIÁN. Hay un cartel que estos días circula por whatsapp y que dice 'tengo regordimientos'. Quien más quien menos ha ganado algunos kilitos a base de pantagruélicos festejos gastronómicos. El donostiarra Javier Salvador, director del Departamento de Endocrinología y Nutrición de la Clínica Universidad de Navarra, receta «sentido común» para no abrazar dietas que nos hagan perder ese peso de forma brusca «y que incluso pueden empeorar la salud». De una alimentación equilibrada, basada en la dieta mediterránea, y una actividad física razonable «obtendremos una situación nutricional y metabólica saludable».

– ¿Son preocupantes esos kilitos que nos han regalado los turrónes, roscones y el champán?

– Es muy frecuente ganar de media dos o tres kilos. No son preocupantes en la medida en que suponen algo transitorio y se va reduciendo paulatinamente. No voy a decir que sea terriblemente horrible. También hay que tener en cuenta que cada persona es distinta, y por eso cada uno tiene que saber a qué riesgos se expone si hace excesos dietéticos. Me estoy refiriendo concretamente a las personas con un problema metabólico o nutricional previo, como por ejemplo una diabetes, en cuyo caso esa ganancia de kilos puede obligar a un ajuste del tratamiento farmacológico. Pero en términos generales no es preocupante si no supone el primer escalón de un aumento progresivo de peso.

– ¿Recomienda pesarse?

– Cada uno es el piloto de su salud y, en ese sentido, hay que controlarse un poco. Todo el mundo debe controlar la evolución del peso, no solo en Navidad, sino también en otras épocas. Subirse a la báscula de vez en cuando es una buena costumbre para tener una idea del peso saludable. Tampoco es que sea una cifra concreta, pero sí se trata de tener un índice de masa corporal correcto o que la circunferencia de la cintura, medida con una cinta métrica, sea en un varón inferior a los 100 centímetros y 88 en una mujer.

– Y si nos proponemos bajar esos kilitos, ¿hacemos una dieta 'detox' de las que tanto se habla?

– He leído algunas cosas no científicas de lo que es el 'detox', pero científicamente no hay tal 'detox'. En principio lo que se entiende como 'detox' son dietas que van orienta-



Javier Salvador, en su consulta de Pamplona.

das a un poder muy importante antioxidante y detoxificante de las toxinas. Las cosas que a veces se proponen como maniobra terapéutica 'detox' consisten en hacer una alimentación exclusiva con frutas y verduras, subrayando su capacidad antioxidante, y beber mucho líquido. Me parece que este tipo de alimentación no es adecuada, no debe hacerse, porque se somete al organismo a un desequilibrio nutricional que puede empeorar la salud respecto a la situación inicial.

– ¿Así que una dieta solo de frutas y verduras no es recomendable?

– No, lo que es recomendable es la dieta mediterránea, rica en fibra, que incluya cómo no frutas y verduras, pero tenga también más pescado que carnes rojas, y más carne

blanca que roja. Nuestro organismo no solo funciona con frutas y verduras, ni siquiera en un periodo de tiempo corto en los que se hacen estas dietas. La persona va a tener que seguir con sus actividades normales, ejercitar la capacidad mental, hacer actividad física... y para eso hace falta una nutrición razonable. No pasa nada si ese peso que se ha ganado de una forma más rápida de lo habitual se va reduciendo más progresivamente. Lo que no hay que hacer son barbaridades para perder tres kilos en una semana, porque el organismo no es solo peso, sino que es masa magra, grasa, agua, electrolitos... Hay que volver poco a poco a ese peso inicial para que el organismo no se resienta y ese supuesto efecto antioxidante no conduzca a

una situación de desequilibrio adicional y, por lo tanto, a tener más problemas. Evidentemente, todo esto es mucho peor si tienes algún problema de salud asociado.

– Así que nos olvidamos de la dieta de la piña, la cebolla, la alcachofa, el sirope de arce...

– Si me pongo a comer solo un alimento de esos, ¿cómo no voy a perder peso? La cuestión está en que el peso, incluso en el campo de la nutrición y la endocrinología, cada vez es menos importante. Lo es más el peso corporal, la masa magra, la muscular, la ósea, el agua, la grasa... Y esto la báscula no lo diferencia. Con una de estas dietas, de las que hay millones, se pierde mucho peso en poco tiempo y casi sin sensación de hambre, porque favorecen el aumen-

to de los cuerpos cetónicos y hace que tengamos menos apetito. 'Miel sobre hojuelas', piensa la gente. Pues no señor. Porque fundamentalmente se pierde agua y también masa muscular, y no la grasa que hay que combatir. Y no hay ningún sistema que produzca una pérdida selectiva de masa grasa de forma rápida. Por eso hay que decir no a las dietas desequilibradas, porque esas que dan magníficos resultados en muy poco tiempo son automáticamente seguidas de una recuperación a base de tejido graso. Es una cuestión de sentido común.

– En una dieta saludable, ¿qué alimentos habría que restringir y cuáles favorecer?

– No me gusta hablar de alimentos malos, pero sí hay algunos con los que es muy fácil hacer excesos nutricionales a nada que uno se pase un poquito, como son los de alta densidad energética. Por ejemplo, los dulces. Tienen una gran cantidad de carbohidratos y azúcar y en poco volumen aportan demasiadas calorías. Pasa lo mismo con los alimentos de alta densidad grasa, como embutidos, mantequillas... No digo que no haya que comer turrón, con moderación se puede tomar todo, lo que hay que evitar son los excesos, que no convienen. Una cantidad excesiva de proteína, por ejemplo, tampoco es buena porque puede dañar el riñón. Si somos cuidadosos y hacemos actividad física cotidiana de alguna forma, y algunas veces es suficiente tratar de coger menos el ascensor y el coche y andar más, conseguimos una situación metabólica y nutricional estable, que es parte importante de la salud futura.

– ¿Qué ejercicio recomienda?

– Hay que subrayar que la actividad física es buena porque nos protege de las enfermedades cardiovasculares, hace que nuestro metabolismo funcione mejor, atenúa los posibles pequeños desequilibrios nutricionales que hagamos en un momento dado, facilita un mejor descanso por la noche, reduce el estrés y la tensión nerviosa... Procuro prescribir actividad física de la forma más individualizada posible, pero cuando tengo alguna duda prefiero prescribir pasear, una hora u hora y media todos los días, que se puede hacer en dos o tres partes, nadar, andar en bicicleta... Y en esto también sentido común: no se trata de ir con la lengua fuera, de someter al sistema cardiovascular a un esfuerzo excesivo.

– Algunas familias ya lo han hecho y otras retoman mañana la rutina, con esas prisas desde primera hora que casi impiden desayunar. ¿Qué pasa cuando nos saltamos una comida?

– Eso es demoledor. Hay datos epidemiológicos que indican que sal-



tarse el desayuno se asocia al desarrollo de obesidad, enfermedad metabólica y de resistencia a la insulina y, por lo tanto, nos hace un mal servicio a la salud. El orden en la alimentación es muy importante. Uno puede hacer 3 ó 5 comidas al día. No voy a entrar en eso, aunque yo soy más partidario de cinco para que no haya situaciones de ayuno prolongado. Pero si uno ya no desayuna, el ayuno se prolonga muchas horas. Que tampoco suele ser así porque al llegar al colegio o al puesto de trabajo en un momento dado se siente hambre y se echa mano de lo que cae, en vez de una entrada de calorías mucho más saludable como puede ser, por ejemplo, pan con tomate y aceite u otros alimentos que tenemos en casa para desayunar. Además, como tiene demasiado hambre se excede. Por lo tanto el orden es fundamental, lo que implica acostarse a una hora razonable. Dormir una cantidad de horas suficiente y levantarse con tiempo para desayunar con tranquilidad, nada de pie ni corriendo... Eso es entrar en un mundo de estrés que nos está machacando. Pero para esto hace falta ser un poco organizado.

– **Ha hablado de dormir. ¿Qué importancia tiene el sueño?**

– Mucha. Hay que dormir mínimo 7 horas al día. Sabemos que gente que duerme menos de 6 horas, pero los que duermen 5 o menos desarrollan con más facilidad obesidad, diabetes, hipertensión... dormir poco

«No hay ningún método que produzca la pérdida selectiva de masa grasa de forma rápida»

«Si una persona tiene hipertensión y es obesa, lo primero es perder esa grasa»

«La circunferencia de la cintura debe ser inferior a los 100 cm en hombres y 88 en mujeres»

es un modelo de estrés. Es algo que altera el equilibrio entre las hormonas que controlan el apetito y la saciedad, lo que genera un patrón que nos empuja a ingerir más alimentos. Además, dormir poco hace que al día siguiente estés más cansado, lo que se asocia epidemiológicamente a una menor actividad física, que favorece un aumento de peso. Y como es un modelo de estrés, se activa el sistema nervioso simpático, que favorece el aumento de la presión arterial y de la frecuencia cardiaca, heraldos de riesgo cardiovascular. Por lo tanto, hay que dormir bien y hay que acostarse a una hora razonable. Y en ese sentido, la televisión no ayuda.

– **Usted es un gran defensor del concepto síndrome metabólico, en el que no todos creen...**

– Soy un defensor acérrimo aunque un ejército de científicos me diga que no. El concepto de síndrome metabólico ha servido para enlazar la obesidad con la hipertensión, con la diabetes y con los trastornos en las grasas, lípidos (colesterol, triglicéridos...). Y eso ha hecho que muchos médicos tengamos más sensibilidad a la hora de evaluar a una persona con complicaciones con hipertensión para reconocer que la obesidad, especialmente la abdominal, es el punto de origen de estos problemas. Por tanto, si una persona tiene hipertensión y es obesa, lo primero es ponerle tratamiento para perder ese exceso de grasa, sobre todo abdominal.

– **¿Por qué abdominal?**

– Esa grasa visceral que rodea al estómago, a los intestinos, es la más peligrosa hasta tal punto que en un momento ese exceso de grasa tiene que ser 'acogido' por otros tejidos, como son el hígado, los músculos o el propio corazón. Y todo esto facilita que los trastornos metabólicos sean más intensos y atenta a nuestra calidad y expectativa de vida.

– **Porque una persona obesa vive menos...**

– Está perfectamente estudiado: una persona obesa con un índice de grasa corporal suficientemente alto puede perder entre 13 y 15 años de vida.