

Tras los excesos navideños, los expertos recomiendan moderación

Llevar una alimentación equilibrada que compense los atracones de estas fiestas es la mejor receta para empezar enero con buen pie. Los médicos aconsejan consumir más frutas y verduras y practicar ejercicio

MARÍA SAINZ

Lejos de su origen, las Navidades se están convirtiendo en un verdadero negocio; el consumismo elevado a su máximo exponente. Además de los regalos, la cantidad de comida que se compra y se consume en estas fechas es claro reflejo de ello. Los expertos piden moderación en la mesa. Tal y como afirma Susana Monereo, responsable de la unidad de Endocrinología del Hospital Universitario de Getafe (Madrid), «las Navidades son un periodo de excesos en general. Nos pasamos todo el año intentando no probar determinados alimentos y ahora decidimos tomarlos; y en cantidades muy altas».

Ya no son sólo las fechas señaladas, sino que las celebraciones gastronómicas se extienden prácticamente durante todo el mes de diciembre y parte de enero: cenas de empresa, reuniones familiares, celebraciones con amigos... Es una sobrealimentación que dura mucho y que, como mínimo, provoca un aumento de peso o, en el caso de pacientes con diabetes o colesterol alto, un empeoramiento considerable de la salud.

«La industria de la alimentación se suma a ese incremento en el consumo», subraya Monereo. Y añade: «Por el miedo a que suban los precios, la gente empieza a comprar pronto y almacena grandes cantidades de alimentos que luego acaba por comerse [...] ¿La comida forma parte del consumismo? Yo creo que sí».

En estas fiestas se ingieren muchos hidratos de carbono, en forma de dulces navideños, así como altos niveles de proteínas y de grasas. Pero los alimentos no son lo único que hay que controlar, también se debe prestar atención al alcohol ya que cuenta con un contenido calórico bastante alto.

«Por la bebida se pueden ganar fácilmente 18.000 calorías, lo que es posible que se traduzca en un aumento de peso de dos kilos o incluso más», declara Leonardo Reinares, director de la unidad de Lípidos del Instituto Cardiovascular del Hospital Clínico de Madrid. De hecho, el alcohol aporta siete calorías por gramo, lo que provoca que los de mayor gradación, como el licor, sean los más calóricos. «Lo mejor sería disminuir las celebraciones ya que cuando acudes a una de ellas es difícil controlarse. Es más adecuado reducir la vorágine de comidas y, entre una y otra, llevar una alimentación equilibrada que compense los excesos», afirma Monereo. En esos periodos de desintoxicación lo más recomendable es tomar mucha fruta y verdura y cocinar con poca grasa.

Además de las cantidades de comida, la ganancia de peso también se asocia con el número de días en los que se come de manera inadecuada. «El organismo tiene capacidad de autocontrol. Si comes menos tiende a gastar poco, y al contrario», explica la especialista del hospital de Getafe.

Por este motivo, aclara Monereo, «si nos acostumbramos a ingerir más, el punto de equilibrio se situará dos o tres kilos por encima de nuestro peso inicial. Y esto es lo que provocará que luego sea tan difícil perder lo que hemos ganado». Junto con el control del tamaño de las raciones y la calidad de los alimentos, los expertos recomiendan hacer deporte, aunque sea moderadamente, como forma de combatir la ganancia de kilos.