



# PAPÁ NOEL, un mal ejemplo en nutrición

**No coger kilos en Navidad.** Antes de albergar una barriga como la del mismísimo Santa Claus, es necesario tomar medidas y procurar deshacernos del peso extra ganado en las fiestas y antes de ellas

PURIFICACIÓN LEÓN  
MADRID

**S**aber cómo es capaz Santa Claus de visitar los hogares de miles de niños en una sola noche es un gran misterio, sobre todo si tenemos en cuenta su estado físico, que muestra claramente que padece un problema de salud muy habitual en nuestra sociedad: el sobrepeso.

De hecho, la Organización Mundial de la Salud (OMS) destaca que el sobrepeso y la obesidad se cobran más vidas que la insuficiencia ponderal (estar por debajo del peso que se considera saludable). Este organismo subraya que la causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio entre las calorías que se consumen y las que se gastan. Así, explica que en el mundo se ha producido un aumento en la ingesta de alimentos hipercalóricos y un descenso de la actividad física.

**OBESIDAD ABDOMINAL.** De este modo, el consumo excesivo de alimentos ricos en grasa, en sal y en azúcares, junto a un modo de vida sedentaria, ha provocado que muchas personas padecan sobrepeso, que se ha convertido en un problema muy grave, tanto en la edad infantil como en los adultos.

«El exceso de peso es perjudicial para cualquiera y, por tanto, también para las personas de mayor edad. Uno de los motivos es que, a partir de los 60 años, una gran proporción de la población tiene problemas de artrosis. El exceso de kilos va a agravar esos problemas», detalla Juan Madrid Conesa, médico especialista en endocrinología y nutrición del Hospital Virgen de la Arrixaca de Murcia (este de España) y autor del blog que lleva su nombre. (<http://doctorjuannmadrid.com>).

Además, el facultativo señala que con esa edad algunas personas presentan diabetes, intolerancia a los hidratos de carbono o bien tienen la glucosa (medida en ayunas) un poco alterada. «El aumento de peso puede provocar que la diabetes empeore y, para quienes no sean diabéticos, que aparezca esa enfermedad», advierte.

Otro de los inconvenientes que trae consigo el hecho de ganar peso es un posible incremento de los niveles de colesterol y triglicéridos.

Así, el doctor Madrid recalca:



los kilos de más propician los trastornos de los lípidos, el desarrollo de diabetes y de hipertensión. Todos ellos son factores que favorecen la aparición de enfermedades cardiovasculares».

De igual manera, los especialistas de la Fundación Española del Corazón aseguran que mantener el peso dentro de unos límites razonables «es muy importante

para el normal funcionamiento del corazón, los vasos sanguíneos, el metabolismo, los huesos y otros órganos del cuerpo».

Es más, precisan que la obesidad abdominal es especialmente perjudicial en lo que al metabolismo respecta, «pues incrementa el riesgo de diabetes y gota. Además, quienes la padecen tienen altas posibilidades de acu-

mular grasa también en los órganos vitales, lo que favorece la aparición de enfermedades cardiovasculares», añaden.

Por ello, antes de albergar una barriga como la del mismísimo Papá Noel, es necesario tomar medidas y procurar deshacernos del peso extra que hemos ganado.

En este sentido, el doctor Ma-

drid explica: «casi nadie engorda de golpe. Al contrario, la mayoría de la gente va aumentando de peso poco a poco con el paso de los años, precisamente porque, después de Navidad se quedan con uno o dos kilos, tras el verano con otros dos, etc. Así, al cabo de cuatro años pueden haber ganado diez o quince kilos de peso».

## Ejercicio durante los días libres

■ **Cenas.** Las comidas de trabajo, las cenas con amigos y los banquetes familiares, tan habituales en estas fechas, son ocasiones en las que se come algo más de lo habitual. Por ello, uno de los consejos del doctor Madrid es que, previendo estas ocasiones, cuando comamos en casa lo hagamos de manera frugal.

■ **Ejercicio.** «Otro aspecto importante es aprovechar el tiempo libre que nos brindan los días de vacaciones para practicar ejercicio físico, pues aumentar la actividad viene bien para ganar

menos peso y para encontrarnos mejor», apunta. Pero si, pese a todo, el día 7 de enero la báscula se empeña en marcar un número más alto del que había a principios de diciembre, es recomendable aplicarse durante el primer mes del año para que la aguja vuelva a la posición inicial. Para ello, no es necesario someterse a una dieta estricta, basta con comer bien y hacer un poco de ejercicio. Esta es siempre la clave del éxito cuando se trata de perder peso. Y también funciona para quienes, tras años

acumulando kilos, un buen día ven aparecer a Santa Claus cuando se miran en el espejo.

■ **Cómo comer.** No obstante, el doctor Madrid aclara que, «si hemos ganado ese peso a lo largo de años, no podemos quitárnoslo en un mes». Lograrlo pasa por alimentarse de manera saludable. «En la comida de mediodía hay que comer de primero un plato de verduras o una buena ensalada, que nos llene el estómago con pocas calorías y nos aporte muchas vitaminas y antioxidantes. A continuación, to-

mamos un plato normal o más bien pequeño de comida», recomienda. Además de la dieta saludable, el endocrino subraya la importancia del ejercicio físico e indica que, al menos, hay que caminar una hora cada día.

■ **En Navidad.** En Navidad, no hay que olvidar estos hábitos saludables. «No se trata de no celebrar las fiestas. Pero los días en que no haya una comida o cena de celebración hay que cuidarse un poco más de lo habitual y hacer ejercicio», remacha el especialista.