



LA TRIBUNA

Gordos y flacos

DOCTOR ISIDRO PRAT

DIRECTOR DEL CENTRO REGIONAL DE TRANSFUSIÓN SANGUÍNEA DE MÁLAGA

Estos días cocinamos más de lo que podemos comer y, peor aún, nos atiborramos hasta decir basta. A primeras de cambio, tiramos por la borda las buenas costumbres y nos olvidamos de la dieta



En la explanada de Santo Domingo se apiña una multitud en busca de alimentos. Mientras tanto, atravesando el puente de los Alemanes, el derroche es más que patente. Por allí, las cafeterías y restaurantes están a reventar en estas fiestas navideñas y los más rezagados tienen serias dificultades en encontrar un local para su celebración. Comilonas de empresa, reuniones familiares, de amigos, de compañeros de oficina o de la academia de inglés, qué más da, cualquier excusa es buena para reunirse y comer en exceso.

¡Que no falte comida, es Navidad! Estos días cocinamos más de lo que podemos comer y, peor aún, nos atiborramos hasta decir basta. A primeras de cambio, tiramos por la borda las buenas costumbres y nos olvidamos de la dieta y la báscula. Lo cierto es que, en un par de semanas, hemos mandado al carajo el esfuerzo de todo el año. En Nochebuena, Navidad, Fin de Año o Reyes, no pueden faltar el aperitivo, los entrantes, los salientes, varios platos fuertes, el postre tradicional ni los dulces navideños. Por descontado, tenemos que sumar el extra de turrone, mazapanes, mantecados y polvorones de todo tipo y tamaño. Tampoco podemos prescindir del roscón de Reyes, el brazo de gitano o el surtido de bombones rellenos de licor. Todo ello, acompañado de una buena ración de frutos secos, cava y bebidas de alta graduación. Nos embuchamos arrastrados por la alegría reinante y los cantos de sirena de apetitosos manjares. No hará falta esperar mucho para que la salud se resienta en forma de empachos, michelines, migraña, gota o hipertensión. Los expertos calculan que engordamos de tres a cuatro kilos de media durante estas fiestas navideñas. Un lastre que tardaremos meses en soltar.

El saber popular avisa sobre los peligros de las comidas copiosas. Ahí tenemos los refranes 'El comer a muchos mata y la dieta a muchos salva' y el también contundente 'De hambre a nadie vi morir, de mucho comer cien mil'. Consejos que nos saltamos a la torera en cuanto tenemos una excusa, no lo podemos remediar. Toda boda, comunión, bautizo, aniversario, santo o cumpleaños comienza o termina en una buena manducatoria. Los médicos nos desgañamos pidiendo cordura, pero estos festejos empujan en sentido contrario y nos zampamos más de lo que necesitamos.

¿Qué hay de la dieta mediterránea tradicional?, ¿dónde ha quedado la fruta?, ¿dónde los productos de la huerta?, ¿dónde los pescados y carnes de ave tradicionales?

Nuestro cuerpo se acostumbra a todo, a lo malo y a lo bueno. A comer más y también a comer menos. Francisco Grande Covián, nuestro padre de la dietética, estudió en profundidad el metabolismo

de las grasas y los efectos fisiológicos del hambre. Está claro que tenemos margen de sobra para sobrevivir con menos calorías. Nuestro organismo se adapta perfectamente a pasar un poco de hambre, cuando eso ocurre, reducimos la actividad metabólica y con ella la oxidación celular evitando que se acumulen los dañinos radicales libres.

La isla japonesa de Okinawa tiene el récord de longevidad. Sus habitantes, no sólo viven más años, sino que, además, padecen menos apnea del sueño, diabetes, hipertensión y problemas vertebrales. La diferencia con el resto de sus compatriotas nipones es que toman el 30% menos de calorías que el japonés medio. Su cultura impone la sana costumbre de comer sin llegar a saciarse. Siempre se deben quedar con algo de apetito. Además, su alimentación se basa en el consumo de vegetales y pescado. Comen menos, comen mejor y tienen un estilo de vida saludable. Pues, así les va de bien.

La moderación es el buque insignia de la buena salud. El milenario hara hachi bu chino recomendaba alimentarnos sin llegar al 80% de nuestras necesidades. Nos tenemos

que acostumbrar a pasar hambre, no hay más remedio. Una montaña de estudios científicos, de toda índole, avala esa teoría. Cuando el balance energético es negativo, o sea, cuando comemos menos de lo que necesitamos, nuestro organismo tira de las reservas de grasa acumulada y las reduce. Las necesidades alimentarias, claro está, dependerán de nuestro peso y la actividad física que tengamos. Los expertos calculan que el español medio consume unas 2.100 calorías diarias y que no debería pasar de las 1.700 en sus comidas, aunque tomar alguna menos le iría bien a más de uno.

En la Universidad de Washington, el investigador Luigi Fontana, tras seis años de estudio afirma que la dieta hipocalórica retrasa el envejecimiento cardíaco, la aparición de placas de ateroma y con ello la posibilidad de infarto y trombosis. También disminuye la posibilidad de padecer diabetes o hipertensión. Una investigación parecida en la Universidad de Navarra ha llegado a las mismas conclusiones.

En Harvard, recientemente, los científicos James Mitchell y Christopher Hine han identificado el mecanismo molecular por el que comer menos prolonga la vida. Resulta que, con la restricción calórica, aumentamos la producción de sulfuro de hidrógeno, y ésta protege nuestras mitocondrias y la oxidación celular. Una revelación científica más que avala los beneficios de la dieta. Está claro, comiendo menos tendremos más salud, seremos más longevos y más felices. Cuanto antes comencemos, mejor. Hoy mismo.

Mientras tanto, a orillas del Guadalmedina, los Ángeles de la Noche siguen trabajando para aquellos que no tienen qué llevarse a la boca.

