



«Comer bien no significa estar a dieta continuamente»

► La nutricionista Silvia Noemí Massetti aborda las principales claves para conseguir un peso saludable, a las 18.00 horas en el Café Moderno

NURIA MARTÍNEZ

viviraqui@diariodepontevedra.es

PONTEVEDRA. «Cuando una persona come de manera sana, hace algo de deporte y se preocupa más por la salud no se siente a dieta», asegura la nutricionista Silvia Noemí Massetti, quien hoy impartirá una conferencia a las 18.00 horas en el Café Moderno sobre el 'Peso Saludable'.

«La intención de esta charla -organizada por la Asociación Provincial de Amas de Casa y Consumidores Rías Baixas- no es otra que la de intentar que la mayoría de la gente busque y conozca su peso recomendado para no padecer ningún tipo de enfermedad», confirma Massetti, pues afirma que mucha gente confunde el peso ideal con el saludable.

«El ideal es, justamente, eso. Un peso que a veces se puede lograr, pero otras muchas no. Por lo que es necesario reducir la ansiedad, sobre todo en personas mayores de 40 años de edad o que tengan problemas de sobrepeso, y comenzar a tener unos hábitos de alimentación saludables que nos permitan tener una mejor calidad de vida», reconoce.

Entre las principales recomendaciones que destaca la nutricionista se encuentran la necesidad de realizar cinco comidas al día, (desayuno, media mañana, comida, merienda y cena), evitar los excesos en la cantidad que se consume y hacer alguna actividad física a diario, como puede ser caminar entre 20 y 30 minutos al día. «Lo mejor es hacer deporte acompañado, porque si es una actividad personal a la mínima lo abandonamos, bien sea porque nos aburrimos, hace mal tiempo o no tenemos tiempo», dice.



Silvia Noemí Massetti. D.P

Mantener el mismo peso a lo largo de los años no significa tener un peso saludable»

En el caso de los niños, víctimas de la obesidad en potencia, también es recomendable confeccionar unos hábitos determinados. Según Massetti, deben realizar cinco comidas al día (cada tres horas) y huir de los alimentos rápidos, sobre todo durante la merienda. «Mucha gente considera que los bocadillos son peores que otros alimentos y no es así. Es mejor que consuma a diario pan con queso, atún o jamón que no un bollo o un dulce».

Además del deporte y la actividad física, Massetti advierte a los padres que deben de intentar estar con los pequeños durante las cinco comidas para controlar los alimentos y regular su dieta.

De la misma forma, la especialista desmiente la obligatoriedad de tener que acudir a un médico para poder conseguir el peso posible o conveniente. «Si una persona es constante y tiene la capacidad de diferenciar qué está haciendo bien o mal y sabe corregirlo puede hacerlo perfectamente», afirma.

FÓRMULA. Precisamente, a lo largo de la conferencia de hoy, Silvia Noemí Massetti quiere invitar a los asistentes a que se den cuenta de dónde está el fallo que les lleva a tener un sobrepeso innecesario. A través de una fórmula que aplicará de forma personal, cualquier individuo puede descubrir los kilos que le sobran o le faltan para estar saludable. (El peso que se tenía a los 20 años+1kg por cada diez años después de los 20+ 1kg por cada 10 kilos de sobrepeso+ 1 kilo por cada 10 años de obesidad)

«Con perder un 10 por ciento de los kilos que nos sobran, evitamos en gran medida las enfermedades que se atañen a la obesidad, como la diabetes, la alta tensión arterial...», confirma Silvia Noemí.

Por otro lado, destaca que, hoy en día, hay mucha información a nuestro alcance en televisión o Internet, pero hay que saber interpretarla. «No existen las dietas milagro. Los cambios radicales de alimentación son muy dañinos para nuestro organismo, lo fundamental es el día a día. Todos somos suficientemente inteligentes para saber lo que es sano o perjudicial para nuestra salud.