

Tras los excesos del verano

Los expertos aconsejan seguir la dieta mediterránea y pesarse rutinariamente

03.09.11 | 12:06 h. INFORMATIVOS TELECINCO/ AGENCIAS

Tras los excesos alimenticios cometidos durante el verano, época propicia para el disfrute de la comida y también, por lo general, para la ingesta de alimentos con un alto contenido calórico, los expertos recomiendan seguir la dieta mediterránea y controlar el peso de manera rutinaria para prevenir su aumento.



Desayunar poco se asocia epidemiológicamente con una mayor tasa de obesidad FOTO: GTRES

"En verano se tiende a consumir más carbohidratos y grasas por lo que, además del estrés que supone la vuelta al trabajo, las personas se suelen encontrar con unos kilos de más tras las vacaciones", ha explicado el presidente de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN), Javier Salvador.

Según el experto, para volver a la rutina alimentaria tras los excesos del verano "es imprescindible llevar un orden en las comidas, no comer entre horas y buscar el equilibrio de los alimentos que se ingieren, por lo que es aconsejable seguir la dieta

mediterránea" y considera que "pesarse a si mismo es una medida de higiene sanitaria útil para todas las personas, incluso para aquellas que no tienen problemas con el peso".

Consejos para recuperar hábitos alimentarios saludables

Algunos de los consejos a seguir para recuperar los hábitos alimentarios saludables son: **ingerir alimentos que no tengan un alto poder calórico, incluir pocas grasas animales, consumir más carne roja que blanca, más pescado que carne y cocinar mejor a la plancha que con condimentos grasos.** Además, Salvador recuerda que "hay que comer de todo" y afirma que **"no hay alimentos malos, sino hábitos alimenticios inadecuados"**.

El doctor considera la dieta mediterránea como una de las mejores herramientas para reducir el peso que se ha ganado durante el verano ya que "se ha demostrado científicamente la eficacia de esta dieta para prevenir no sólo el exceso de peso sino también los factores de riesgo cardiovasculares, diabetes, hipertensión e incluso se ha visto un efecto anticáncer".

Salvador, endocrino en la Clínica Universidad de Navarra, añade que "todo esto ha de combinarse con actividad física cotidiana para que el balance calórico no sea positivo y no conlleve el acumulo de tejido adiposo excesivo y pueda derivar, por tanto, en obesidad".

De igual manera, "el estrés favorece la ansiedad y la ingesta excesiva de alimentos, por lo general, de alto contenido calórico, por lo que es importante descansar bien por la noche porque así se favorece que el perfil hormonal no propenda a tener más apetito y a ahorrar gasto energético durante el día", aconseja.

El desayuno de los niños

Salvador hace especial hincapié en la dieta que deben seguir los niños durante el curso escolar y asegura que "el desayuno es lo más importante". Según el experto, "desayunar poco se asocia epidemiológicamente con una mayor tasa de obesidad" y asegura que "una de las amenazas para los niños es comer a deshoras".

El médico también ha recordado que "la actividad física es igual de importante o más en los niños, por lo que tienen que tener tiempo para realizar ejercicio, si es al aire libre mucho mejor, a pesar de que se vive en una sociedad en la que los niños están presionados porque además del colegio tienen que hacer tareas de muy distintos tipos".

Dieta y rendimiento intelectual

Según ha explicado el endocrino, "la obesidad es un problema que no sólo tiene connotaciones biológicas, favorece diabetes, riesgo cardiovascular, apnea del sueño, el cáncer, hipertensión, etcétera, sino que también provoca alteraciones en el estado de ánimo".

Existe una relación bilateral entre la obesidad y las patologías clínicas como los cuadros depresivos o la ansiedad, es decir, **"las personas obesas tienden a desarrollar estas patologías que les pueden generar problemas en su entorno de trabajo"**, pero al tratarse de una enfermedad bilateral, las personas con patologías psiquiátricas propenden más a desarrollar obesidad", detalla el doctor.

Asimismo, "la propia estigmatización que se hace en la sociedad de las personas con obesidad puede tener un impacto notable en el rendimiento intelectual y en el rendimiento escolar de los niños", concluye el experto.