



La pesadilla de la Navidad

Es tiempo de paz, de amor, de la familia... y de comer, comer y comer • Estas fiestas son propicias para ganar algún kilito de más, pero aunque parezca una misión imposible, durante estos días se puede no engordar • El catedrático de Nutrición de la Usal, Julián Rivas, nos da las pistas

JUAN CARLOS HERNÁNDEZ
SALAMANCA

¿Seguro que se puede acabar las Navidades sin engordar? El catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad de Salamanca, Julián Rivas, asegura que "es muy difícil, pero posible".

Ya tenemos algo: no es imposible. Lo único que se necesita, básicamente, es "moderación y algo de ejercicio físico", que son los únicos factores que pueden ayudarnos a salir indemnes de los excesos de estas fechas.

"Si ahora mantenemos las pautas que son habituales el resto del año no engordaremos. Es difícil, porque estos días el diseño de los menús no está pensado para adelgazar, sino todo lo contrario", advierte Rivas.

Además de comer demasiado, otro riesgo que corremos es estar picando toda la noche porque las bandejas de los dulces no se retiran de la mesa. "Si somos conscientes de que estamos expuestos a sobrealimentarnos tenemos que esforzarnos en no caer en la tentación de comer todo lo que ponen en la mesa. Una buena estrategia para evitarlo es retirar la bandeja de los turrones a tiempo y no dejarla permanentemente en la mesa", comenta el catedrático de Nutrición de la Usal.

Estos días se peca de consumir un exceso de energía en las comidas y cenas navideñas, como si fuera a acabarse el mundo. "Es propio de nuestra cultura que en las celebraciones haya comidas

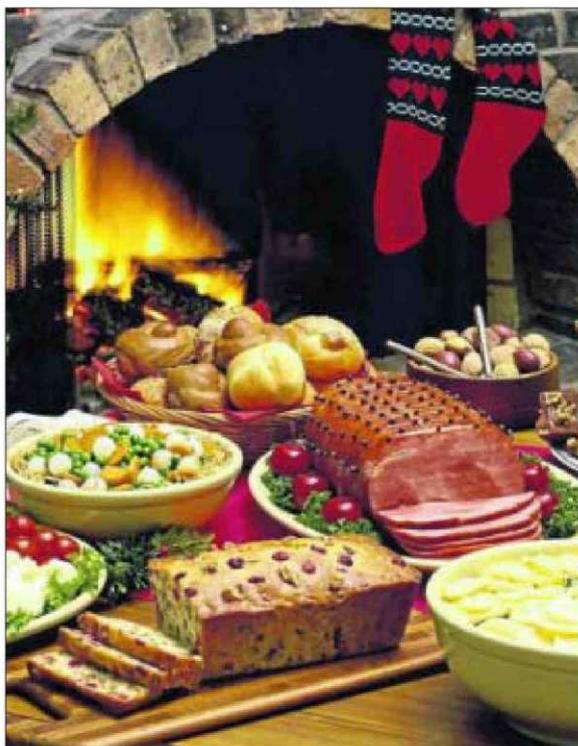
copiosas, con un exceso de energía, que no es lo más adecuado para la salud. Es cierto que son situaciones puntuales y no hay que alarmarse por ello, pero las comidas son abundantes y, por lo tanto, energéticas, y desequilibradas en nutrientes, porque hay muchas grasas y azúcares. Eso es un error manifiesto desde el punto de vista saludable". Por eso, es recomendable esforzarse para no pasarnos en la ingesta de dulces y grasas, que son los mayores peligros para nuestra cintura (o lo que quede de ella) en estos días. Es decir, tener cuidado, sobre todo, con los turrones y con las grasas de los entrantes (patés y embutidos) y con las carnes grasas.

El mito sobre los dulces

Rivas desmonta el mito que circula últimamente en el sentido de que los dulces engordan más si se consumen justo nada más acabar de comer. "No hay datos científicos que avalen esa teoría. Eso son modas", comenta el catedrático de Nutrición. "Lo que cuenta es la cantidad de calorías que ingerimos y quemamos", concluye.

La ingesta recomendada oscila en torno a las 2.000 kilocalorías en las mujeres y 3.000 diarias en los hombres, aunque "luego hay diversas categorías distintas según la edad y en función de la actividad física que se realiza", matiza Rivas.

En términos de raciones, esos límites de kilocalorías son los que ingerimos a diario con las comidas medias que realizamos cotidianamente.



Una mesa repleta de alimentos en una celebración navideña.

mente. Pero estos días es fácil llegar a las 3.500 kilocalorías al día.

Rivas insiste en que el riesgo de engordar en Navidad se produce más "por los entrantes y salientes (los aperitivos y los dulces que van detrás del postre) que por la propia comida".

Una vez que uno supera la ingesta de alimentos hipercalóricos, el siguiente paso en su perdición puede consistir en empacharse o llenarse a rebosar, algo más desaconsejado aún que no apartar a tiempo la bandeja de los dulces. Entonces se pone en marcha el

proceso de engordar. "El organismo está preparado para combatir una situación de exceso y pone mecanismos para superar ese momento, controlando, eliminando y dispersando el exceso de calorías en forma de calor. Eso es un mal menor, pero lo que el organismo no entiende es que volvamos a saturarlo por la noche y al día siguiente, porque sobrepasamos su capacidad de autorregulación y empieza a no poder gestionar ese exceso y se produce un almacenamiento de grasas, un acopio de calorías que se traduce en un aumento de peso", explica Rivas.

Manual para no engordar

El manual recomendado por el catedrático universitario para no engordar estas navidades comienza por "saber que corremos el riesgo de que se puede comer mucho, y a partir de ahí hay que comer con moderación. No abusar de los platos que nos ofrecen".

Rivas aconseja "reducir al máximo lo superfluo. En el postre basta con comer un trozo de turrón y no media tableta". Además, es recomendable "retirar de la mesa la bandeja con los dulces navideños para no seguir picando después de la cena". Las grasas mejor ni verlas, pero si no es posible hay que comer menos. Por último, como lo más probable es que casi todos comamos algo de más, habría que "hacer algo de ejercicio para quemar parte de ese exceso". Llega con un paseo. ■