

LA VANGUARDIA

¿Conviene evitar las comidas copiosas?

Fecha: 07/12/01

URL: http://www.lavanguardia.es/cgi-bin/noticia.pl?dia=07_12&link=vb0732consulta&sec=soc



Para que las funciones vitales el organismo humano necesita energía, la cual se suele expresar en calorías (en realidad, kilocalorías). Hay recomendaciones generales sobre la energía que debemos ingerir, que son indicaciones medias que dependen de las variables de cada persona (como el peso y, sobre todo, la actividad física). La energía viene proporcionada por los hidratos de carbono (4 kilocalorías por gramo), las grasas (9 kilocalorías por gramo) y las proteínas (4 kilocalorías por gramo). De hecho, las calorías constituyen la medida de la cantidad de alimentos que ingerimos. La cuestión es si es importante la forma de distribuir estas calorías a lo largo del día. Nuestros hábitos, que no suelen ser adecuados, se basan, en general, en dos ingestas principales, comida y cena, a las que hay que añadir un desayuno que suele ser ligero y también a veces la merienda y el tentempié de media mañana. Hay razones fisiológicas que avalan una distribución lo más equitativa posible de la energía, que se justifican fundamentalmente en el hecho de que, cuanto más copiosa es una comida, más elevada será la glucemia (nivel de glucosa o 'azúcar' en sangre) subsiguiente y, en consecuencia, mayor será la necesidad de secreción de **insulina** por parte del organismo. Ello da lugar a una síntesis lipídica más intensa, es decir, más desarrollo de grasa. Para no favorecer este proceso, las comidas han de tender a ser relativamente frecuentes y poco copiosas. Esto lo saben bien los diabéticos, que al tener la capacidad de secreción de **insulina** disminuida, deben distribuir al máximo sus comidas. Pero esta indicación es válida para todos, no sólo en relación con la diabetes, sino incluso para contribuir a disminuir los riesgos cardiovasculares relacionados con las grasas. Es bueno, pues, comer poco y a menudo.

La distribución recomendable de la energía entre nuestras comidas ha de ser de un 25% en el desayuno (que se puede repartir entre un 10% antes de salir de casa y un 15% a media mañana), un 40% en la comida y un 35% en la cena (que en niños y adolescentes, y, por qué no también en los mayores, puede bajar a un 25% si en la merienda hemos ingerido un 10% de nuestras necesidades energéticas). Tender a una cena moderada es muy aconsejable (no olvidemos el refrán 'de grandes cenas están las sepulturas llenas'). Como en todas las prescripciones dietéticas, en el caso de personas sanas no hay que ser demasiado rígido, pero tampoco demasiado laxo.

Al despertar llevamos bastantes horas sin ingerir alimentos y tenemos toda una mañana por delante, por lo que conviene un aporte energético considerable. Como después de comer el común de los mortales tiene que trabajar o estudiar, no es aconsejable una digestión trabajosa. Y no es conveniente ir a dormir con el estómago lleno; por lo tanto, mejor una cena ligera. Aunque con matices, sigue siendo válido otro viejo refrán: 'Hay que desayunar como un rey, comer como un príncipe y cenar como un mendigo'.

ABEL MARINÉ FONT

Profesor de Nutrición y Bromatología

Universitat de Barcelona

Envíe su pregunta a laconsulta@lavanguardia.es