O.J.D.: 201927
E.G.M.: 391000

A TU SALUD
SUPLEMENTO DE ALIMENTACIÓN, VIDA SANA Y MEDIO AMBIENTE DE LA RAZÓN

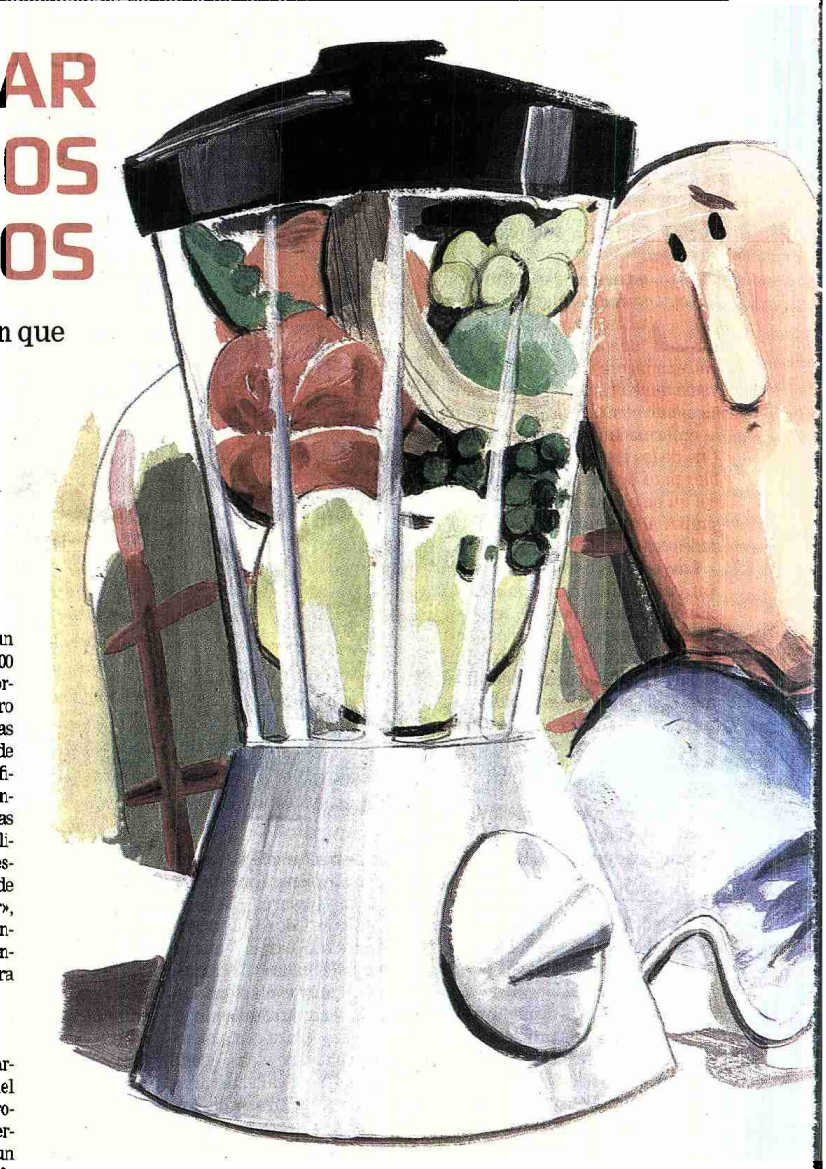
Fecha: 04/01/2009
Sección: SUPLEMENTO
Páginas: 16,17

ALIMENTACIÓN

CÓMO DESINTOXICAR EL CUERPO TRAS LOS EXCESOS NAVIDEÑOS

Consumir hasta un 40% de calorías extra se traduce en que la báscula marcará entre dos y tres kilos de más. Ahora es el mejor momento para retomar las buenas costumbres y «abusar» de la fruta y la verdura para depurar al organismo de tanta celebración

Beatriz Muñoz ● MADRID



El espíritu de la Navidad nos conduce, irremediablemente, al exceso. Acabamos de ponerle el punto y final a días de celebraciones obligadas en los que el ansia de consumo se ha llevado a cabo en torno a una mesa. Parece que ya hemos superado la Navidad, pero no. Mañana por la noche llegan los Reyes Magos y tanto el estómago como el bolsillo piden a gritos una tregua para volver a la normalidad y, con ello, reestablecer unos niveles óptimos de todos los factores que el exceso alimentario ha descompensado por todo lo alto. Como media, cada persona consume hasta un 40 por ciento más de calorías. Depurar al organismo de tan abundante menú resulta difícil, pero no es, ni mucho menos, imposible.

Al ingente consumo de hidratos de carbono en forma de dulces típicos de estas fechas hay que sumarle los altos niveles de grasas y proteínas sin olvidar el componente calórico de las numerosas bebidas alcohólicas. Ante esta perspectiva, el doctor Adelardo Caballero, director del Instituto de la Obesidad asegura que, como media, «cada persona gana dos kilos durante las Navidades o, lo que es lo mismo, y considerando que cada kilo de grasa representa 9.000 calorías, en apenas un par de semanas se habrán ingerido 18.000 calorías extra. Alrededor de mil por jornada». Abusar no beneficia a nadie, pero mucho menos a determinadas personas ya que pueden llegar a duplicar la falta de control de los índices metabólicos. «Al finalizar las fiestas, es habitual en las consultas médicas encontrarnos con las cifras de diabetes, hipertensión o trastornos lipídicos –colesterol– de los pacientes descontroladas, lo que aumenta el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular», explica el doctor Pedro Aranda, presidente de la Sociedad Española de Hipertensión-Liga Española para la Lucha contra la Hipertensión Arterial (Seh-lehla).

MÁS ALLÁ DE LA IMAGEN

Las consecuencias de que la báscula marque de más no sólo lo nota el botón del pantalón. «Los hipertensos son más propensos a tener exceso de peso y, a la inversa, los obesos o con sobrepeso tienen un riesgo entre dos y tres veces mayor de tener la tensión arterial alta que aquellas que se encuentran en su peso adecuado. Cuando un paciente aumenta de peso, también eleva las cifras de presión arterial, siendo más evidente en los menores de 40 años y en las mujeres», advierte Aranda.

Aunque a estas alturas más de uno ya habrá tomado más de una porción de Roscón de Reyes, es imprescindible cortar con estas comidas la misma noche del seis de enero. En este sentido, Caballero insiste en que «si el cuerpo se acostumbra a consumir más, terminará por reclamar más, un factor que determinará el aumento de tiempo a la hora de eliminar el sobrepeso adquirido en Navidad».

LIMPIEZA GENERAL

Dado que en la gran mayoría de los casos algún que otro kilo de más ha hecho su aparición sin ningún pudor, el patrón alimentario que aconseja el doctor Alejandro Domingo Gutiérrez, especialista en Medicina Interna, Endocrinología y Nutrición del Hospital USP San Camilo de Madrid, se basa «en tratar de perder esos kilos de más poco a poco con un menú saludable, aumentar el ejercicio físico, huír de las dietas milagro y no dejarse engañar por las pastillas anti grasas o hierbas adelgazantes con efecto diurético que sólo disminuyen el agua corporal por unas horas». Esto nos servirá para volver paulatinamente a una alimentación variada y equilibrada y a bajar esos kilos de más que podemos haber cogido. La receta para lograr el éxito es bien sencilla. La primera norma es realizar cinco comidas al día, desayuno, media mañana, comida, merienda y cena para no tener sensación de hambre.

A modo de ejemplo, el doctor Domingo propone «empezar el día con un buen desayuno que contenga café o té con leche descremada o semi, un lácteo, una pieza de fruta o zumo y una rebanada de pan

Al finalizar las fiestas las cifras de diabetes, colesterol e hipertensión están descontroladas

Miguel Ángel Almodóvar

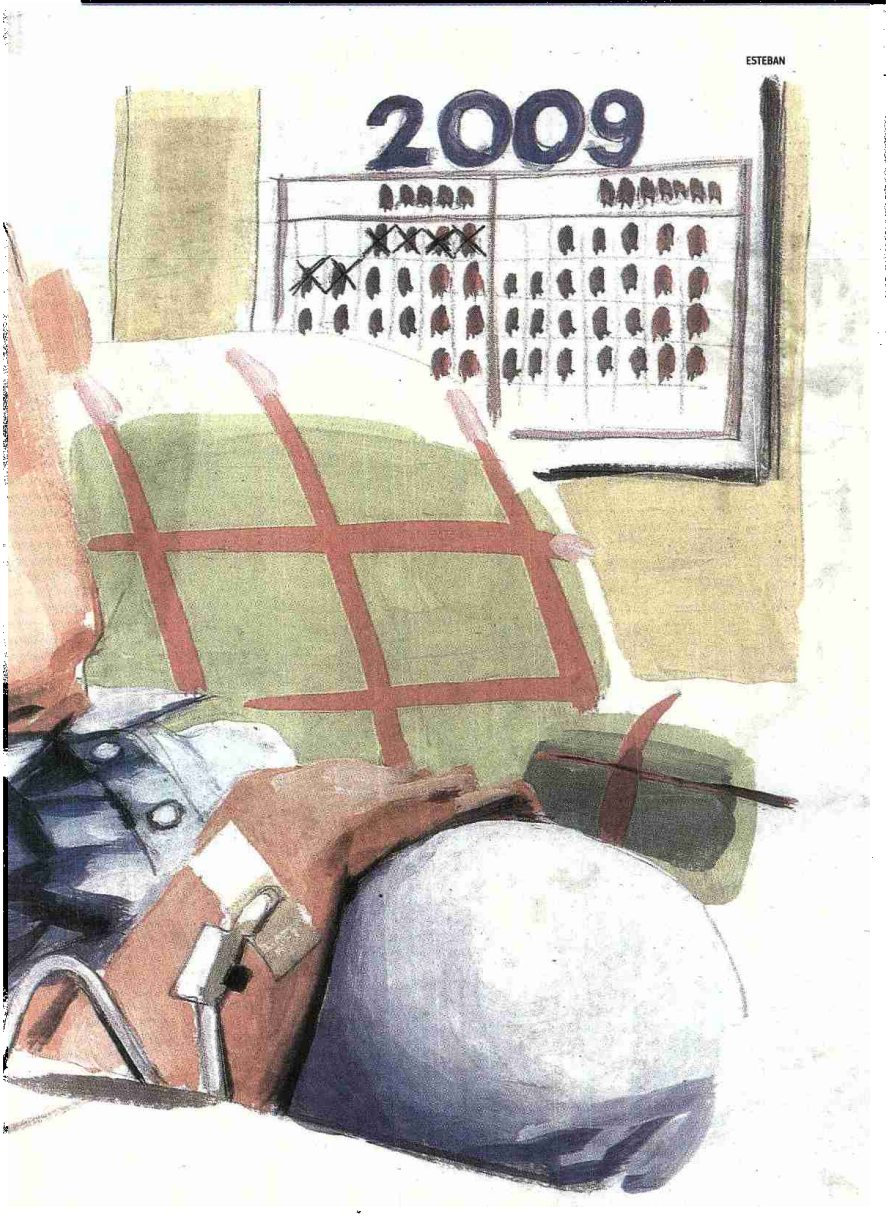
Destensar el arco del hígado

La advertencia de Horacio, «Neque semper arcum tendit Apollo»; Apolo no siempre ha de tener tensado el arco, viene que ni pintada a la hora de poner remedio apresurado a los excesos en las comidas de empresa, los varios ágapes navideños y los muchos desatinos, en el yantar y en el libar, tan propios de las despedidas de año. Hay que destensar la cuerda del arco del hígado, para brindarle la posibilidad de autoeliminar las toxinas acumuladas y permitirse dedicarse al filtrado de la sangre; hay que hacer lo propio con el colon, para que se limpie y expulse los residuos potencialmente peligrosos; hay proporcionarle un respiro al páncreas, para que tenga la oportunidad de fabricar enzimas y hormonas; hay que dejar descansar al estómago y al sistema nervioso... ¿Cómo? Pues con un casi ayuno, a base mucha agua; de zumos de frutas ricas en vitamina C; de hervidos de zanahorias, generosas en fibra; y de tisanas de menta, tónicas y digestivas. Un día o dos, y el año que viene, Dios dirá.

O.J.D.: 201927
E.G.M.: 391000

A TU SALUD
SUPLEMENTO DE ALIMENTACIÓN, VIDA SANA Y MEDIO AMBIENTE DE LA RAZÓN

Fecha: 04/01/2009
Sección: SUPLEMENTO
Páginas: 16,17



con aceite. En la comida, el primer plato conviene limitarlo sólo a verduras y, conforme se vaya bajando peso, añadir legumbres o arroz. El segundo plato debe tener carne o pescado al horno o hervido. De postre, elegir entre queso fresco, una pieza de fruta o un yogurt desnatado. En el caso de la cena, es recomendable tomar jamón de york con pescado o pollo a plancha o una tortilla a la francesa». Para la temida media mañana o merienda, continúa el experto, «se puede tomar un café con leche o fruta. De esta forma no se pasa hambre y es posible perder los kilos que sobran sin problema». Lo que en ningún caso debe faltar es beber mucho líquido, preferiblemente entre dos y tres litros de agua con el fin de eliminar toxinas y depurar el organismo.

Con el fin de que el abuso de grasas y alcohol no pasen factura en el organismo, conviene realizar una cura desintoxicante que sirva como una limpieza general. Por este motivo, desde la Clínica Mira+Cueto proponen «la dieta detox de la piña» cuyo objetivo radica en una pérdida de peso generalizada de grasa, no de músculo y que potencie la eliminación de líquidos para promover un efecto depurativo. El hecho de centrar el menú en la piña y combinarla tanto en la comida como en la cena con consomé de pollo, se explica porque posee unas características específicas que la hacen apta para cubrir por un día (no más seguidos) las necesidades del organismo. Un kilo de esta fruta posee alrededor de 250 calorías junto con un excelente aporte de vitaminas y minerales. Su pulpa contiene, además, un 85 por ciento de agua y, por cada cien gramos de porción comestible, 0,2 gramos de grasa, 0,5 de proteínas y fibra y doce hidratos de carbono.

Para hacer más eficaz la pérdida de peso es necesario tener bien presente el ejercicio físico. «Estos días nos movemos poco y, al aumentar la cantidad de comida, aparece el sobrepeso», matiza Caballero. Con el fin de evitar esta situación, «un paseo de una hora a ritmo rápido de cuatro a cinco kilómetros durante cuatro días a la semana es suficiente. Si no se dispone de tanto tiempo, la bicicleta estática es una buena opción», recomienda Domingo.