

# En Navidad: saber elegir

Comer de todo sin abusar y luchar contra el tentador sedentarismo son las claves para controlar el peso en esta época festiva

Hay tres sentidos que son incapaces de resistirse a tomar en abundancia cada manjar de los menús navideños. Cada aroma que llega a nuestra nariz, cada alimento emplatado que ven nuestros ojos y cada delicia que degustan nuestras papilas gustativas nos hacen perder el control. Ni siquiera las alarmas del cuerpo nos pueden detener y comeremos y beberemos por encima de las sensaciones de apetito y de sed.

Si un día se "vulneran" esas señales de hambre y saciedad, no pasa nada, pero si ocurre durante varios días, es muy posible que ganemos un peso que será muy difícil perder más tarde. Los adipocitos, las células que almacenan grasa, son más proclives a aumentar de volumen que a perderlo, de ahí que la cautela con los excesos sea importante en estos días festivos. Según una investigación de la revista "New England of Clinical Nutrition", en Navidad se ganan 500 gramos de media. Aunque pueda parecer una cifra pequeña, ese peso no se pierde meses más tarde. Además, en el citado estudio, se observó que las personas que más peso ganan son aquellas a las que menos conviene que eso ocurra porque ya presentan sobrepeso u obesidad. Y el exceso de peso incrementa el riesgo de padecer numerosas enfermedades crónicas.

El profesor John Garrow, uno de los mayores expertos mundiales en nutrición, advierte en la revista "Lancet" que en Navidad no comemos porque

tengamos hambre, sino porque es la hora de comer y porque la comida está buena. Lo mismo ocurre con los numerosos aperitivos que nos tientan entre las comidas: no se activan nuestros mecanismos de la saciedad y se almacenan las calorías en forma de grasa. Por lo tanto, como no es realista esperar que en estas fiestas nuestros mecanismos fisiológicos nos protejan de la obesidad, es preciso ejercer un "control cognitivo", según el experto Garrow. Los siguientes consejos pretenden servir de ayuda para poner en marcha dicho control.

- └ **Cuanto menos alcohol, mejor.** Abusar de las bebidas alcohólicas no solo puede alterar las facultades físicas y mentales, también puede incrementar las reservas grasas. Cada gramo de alcohol aporta 7 kilocalorías que se sumarán a las ya ingeridas con los copiosos alimentos de las mesas navideñas.
- └ **Pocos refrescos y mejor si son "light".** La relación de las bebidas azucaradas con la obesidad es, hoy por hoy, incuestionable. Sus calorías, que entran de forma rápida en el torrente sanguíneo, tienen muchas probabilidades de convertirse en grasa si se toman a menudo, así que conviene sustituirlas por sus versiones "light". Aun así, siempre es mucho más recomendable saciar la sed con agua.
- └ **Escoger aperitivos saludables.** Es mejor que escoger los alimentos con menos calorías y no aquellos con

mucha grasa o azúcar, como salsas, quesos, patés, galletas o bollería (salada o dulce). Elegir un aperitivo saludable antes de empezar a comer facilita el control del apetito más tarde. Algunos ejemplos de aperitivos recomendables son:

- *Hummus* (crema cuya base son los garbanzos, la crema de sésamo y el comino).
- *Crudités* de verduras de temporada.
- Zumos de hortalizas (zanahoria, tomate, etc.).
- Palitos de pan integral.
- Pinchos de frutas.
- Pizza integral (sin queso) con tomate natural y hortalizas horneadas.
- Mezcla de frutos secos y frutas desecadas.

- └ **Primer plato vegetal.** Si los primeros alimentos servidos tienen como base las hortalizas o las legumbres, es probable que a lo largo de la comida se consuman menos calorías. Esto es así porque los alimentos ricos en fibra suelen contener menos energía y son más saciantes, por lo que dejaremos de comer antes de haber ingresado demasiadas calorías. Si somos los anfitriones, podemos incluir en nuestro menú unas verduras de temporada a la plancha o una ensalada a base de pasta integral o con legumbres. Si no lo somos, podemos intentar elaborar un entrante con las guarniciones vegetales del resto de platos.

- └ **Mejor raciones pequeñas.** Al servir la comida, es mejor poner poca cantidad porque suele haber más cantidad de alimentos en el plato y se suele comer por encima del apetito que se tiene. Aunque está bien probar todos los alimentos que hay en las mesas navideñas, conviene hacerlo en pequeñas dosis para que la digestión y las reservas grasas no se resientan.

Después de comer, tampoco debe olvidarse el "control cognitivo" del profesor Garrow. Es momento de convencer a los comensales de que la mejor manera de conversar no es sentarse frente a una mesa repleta de manjares y bebidas, sino dar un largo paseo por los alrededores. En resumen, las dos claves que nos permitirán que estas navidades no se traduzcan en un aumento de la talla del pantalón son:

- └ Concienciarse de que el apetito no nos ayudará a detectar cuándo estamos saciados.
- └ Intentar luchar contra el tentador sedentarismo.