

EL PESO DEL VERANO

EN VERANO TAMBIÉN NOS RELAJAMOS CON LOS HÁBITOS SALUDABLES. HACEMOS MENOS EJERCICIO Y CAMBIA NUESTRA ALIMENTACIÓN... A PEOR. EL RESULTADO SE NOTA A LA VUELTA: NUESTRO PESO AUMENTA, DE MEDIA, 2 KILOS.



D

el mismo modo que los kilos se ganan con una rutina, la pérdida de peso también requiere unos hábitos. En este sentido, hay que tener en cuenta que no existe el *peso ideal*. Tampoco hay una dieta milagrosa que le sirva a todo el mundo para adelgazar. Lo que sí existe es un rango de peso normal y unas pautas generales para mantenerse dentro de esa horquilla. Durante las vacaciones subimos de peso y no lo dice solamente nuestra báscula. Distintos estudios apuntan a que, en los meses de descanso, tendemos a engordar. El cambio de hábitos, unas peores elecciones dietéticas, la merma de ejercicio físico y la pereza a la hora de cocinar explican, en parte, que volvamos con unos kilos de más. Y eso que el verano es rico en alimentos saludables y se presta a comer más ligero. El peso que ganamos en las vacaciones va de los 500 gramos a los 4 kilos. No parece demasiado ni es una cifra para alarmarse, desde luego, pero sí debería ser un toque de atención porque, en general, esos gramos se quedan, igual que ocurre con los que ganamos en Navidad. Poco a poco, año a año, nos alejan de nuestro peso saludable. ¿Por qué sucede esto? Y, sobre todo, ¿qué podemos hacer para remediarlo?

CALORÍAS LISTAS PARA BEBER.

Sobre las causas, el dietista-nutricionista Julio Basulto es muy claro: hay, de fondo, una cuestión social. “En verano comemos fuera de casa más a menudo. La comida de los restaurantes es sabrosa porque tiene más cantidad de sal. Está rica, y por ello nos cuesta dejar de comer. Además, si estamos acompañados, comemos más rápido y más cantidad porque culturalmente pertenecemos al club del *plato limpio*”, describe.

Pero la presión dietética no solo es cosa de bares. En casa no lo hacemos mucho mejor. Una encuesta realizada en el verano de 2015 sobre conductas y actitudes alimentarias en España desveló que casi el 70% de las personas recurría a menudo a comidas precocinadas.

La misma encuesta arroja otro dato singular: casi el 90% de las personas asegura que la comida es uno de los pocos placeres que conservan. Una ración de bravas, último bastión del ocio. ¿Es eso lo que nos hace engordar? No. Sorprendentemente, la comida no es la única responsable del *souvenir* de las vacaciones. Ni siquiera es la principal. A la hora de analizar qué nos pasa en verano, Basulto hace hincapié en otro aspecto: las “calorías líquidas”, esas que no están en el plato, sino en el vaso. “El problema está en las bebidas, los helados y los postres. Tomamos bebidas azucaradas, horchatas, granizados... y alcohol”. Por concretar: una caña tiene 105 kcal, y un vaso de sangría, 177 kcal. Podría parecer poco si bebiéramos solo un vaso, o si lo hiciéramos de vez en cuando. Pero la realidad muestra que no es así. Bebe-mos más cantidad y más a menudo en verano. “Y hay que tener en cuenta otra cosa –agrega el experto–: el alcohol estimula el apetito”.

Si hemos vuelto de las vacaciones con algún kilo de más, seguramente se deba a que nos entregamos al placer del chiringuito, pero también a que olvidamos el deporte y a que convertimos lo excepcional en cotidiano. La disminución de la actividad física, el trasnoche, la terraza y los caprichos gastronómicos casi diarios son una combinación tentadora que nos pasa factura en septiembre, tanto en el banco como en la báscula. Corregir el problema del peso es sencillo, pero no necesariamente rápido.

Corregir el peso es sencillo, pero no necesariamente rápido. Del mismo modo que los kilos se ganan con una rutina, la pérdida también requiere unos hábitos.

Las otras cosas que dañan tu organismo (y que ni siquiera imaginas)

¿Tienes un parque cerca de casa? ¿Duermes bien por las noches? ¿Te gusta tu trabajo? ¿Cómo te llevas con tus vecinos? Si te preocupa lo que marca la báscula, deberías revisar estas cuestiones porque tu salud no solo depende de lo que comes. El entorno, las costumbres, el descanso y el estrés también influyen en tu bienestar.

La dieta y el ejercicio son la estrategia más conocida para adelgazar, pero si lo que queremos es estar sanos y mantener un peso adecuado, no basta con "comer menos y moverse más". Es necesario revisar nuestro estilo de vida al completo. Dormir pocas horas o tener sueño de mala calidad, pasar muchas horas sentados, experimentar ansiedad o vivir en tensión emocional son otras causas del sobrepeso, como señala la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO).

- La **falta de sueño** es una causa fundamental. Diversos estudios indican que dormir poco o dormir mal nos hace propensos a engordar; en parte, porque las hormonas que se liberan durante el sueño controlan el apetito, y en parte porque mientras dormimos no comemos. Los problemas de sueño afectan esos dos factores.
- El **entorno** también es clave. No tener cerca de casa parques o lugares donde hacer ejercicio de manera regular, estar rodeados por ofertas de alimentos insanos o no tener acceso a alimentos saludables conforman lo que los expertos denominan un "ambiente obesogénico"; es decir, un contexto que facilita una vida sedentaria y una mala alimentación.
- Las **relaciones sociales** no son inocuas. Distintas investigaciones han mostrado que las personas tienden a ganar kilos cuando sus amigos tienen sobrepeso, y que son más propensas a adelgazar si sus amigos están delgados. La obesidad no es contagiosa, pero los estilos de vida y los patrones de normalidad, sí.
- El **estrés, el aburrimiento, la ansiedad o la depresión** influyen en nuestra manera de comer. Una persona que está bajo presión, que tiene problemas familiares o que sufre demasiado estrés en el trabajo tiene más probabilidades de comer más cantidad, de un modo más desordenado. Y de elegir productos de peor calidad nutricional.



Mejor pasarse.
Las frutas son siempre buenas aliadas. Los nutricionistas aconsejan comer "cinco al día", pero tomar más es igualmente recomendable.





10 claves para comer sano y cuidar tu salud

Si sospechamos que tenemos algún kilo de más, en lugar de lanzarnos a hacer una dieta por nuestra cuenta, de suprimir alimentos *por un tiempo* o de seguir un régimen estricto para *compensar los excesos* de las vacaciones, la mejor decisión es ponernos en manos profesionales: el médico de familia y el dietista-nutricionista serán nuestros mejores consejeros. Con todo, hay unas indicaciones básicas para cuidar nuestra alimentación de manera habitual. Las siguientes claves están basadas en las recomendaciones de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN). Toma nota.

- 1 Basar la dieta en alimentos de origen vegetal,** como frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, frutos secos y aceite de oliva virgen. La pasta, el pan y el arroz, si son integrales, mejor.
- 2 Consumir frutas y hortalizas de temporada.** Son sanas, económicas y deberían formar parte de nuestra dieta habitual. Cabe recordar que el lema *5 al día* es un mínimo y no un máximo. Las frutas son el mejor postre, van bien para el desayuno, la merienda y como tentempié.
- 3 Limitar el consumo de grasas.** Es importante limitar (no eliminar) la cantidad de grasa de nuestra dieta, y asegurarnos de que la que tomamos es saludable.
- 4 Moderar el consumo de carne.** Menos carne roja y más pescado. El pescado azul es especialmente saludable. En cuanto a la carne roja, es mejor elegir cortes magros y evitar procesados y embutidos. El

huevo es una excelente fuente de proteína y es sano.

- 5 Eliminar las bebidas calóricas.** Para controlar el peso, se deberían evitar completamente todas las bebidas que aporten calorías (refrescos azucarados, bebidas alcohólicas o bebidas alcohólicas *sin alcohol*). El agua es la bebida más saludable que existe.
- 6 Evitar la bollería, los dulces y los productos hiperprocesados.** No tienen interés nutricional, pero sí una gran densidad calórica (esto es, muchas calorías en una porción pequeña).
- 7 Elegir lácteos simples,** como la leche o el yogur natural, en lugar de postres lácteos o preparados que incluyen azúcares o grasas.
- 8 Moderar la ingesta de comida.** Hay que huir de las comidas copiosas. Se deberían controlar las cantidades de alimentos que, aun siendo saludables, aporten más calorías para no tomarlos en exceso.
- 9 Incrementar la actividad física.** Para no aumentar de peso, debemos gastar más calorías. La forma más saludable para lograrlo es mediante una actividad física que sea suave o moderada y siempre regular, al menos 4 a 5 veces por semana.
- 10 Planificar las comidas.** Para evitar improvisar, conviene crear un menú semanal saludable y ajustarse a él. A la hora de la compra, además, es importante hacerla con el estómago lleno y con la lista organizada para evitar elegir alimentos más calóricos.