



CUESTIÓN DE HORMONAS

En condiciones de normalidad, durante la menstruación se produce un desajuste hormonal de los estrógenos (estradiol) y los progestágenos (progesterona), las hormonas sexuales femeninas. Este desajuste, que se manifiesta con cambios físicos y psíquicos de mayor o menor intensidad, alerta a muchas mujeres de la inmediatez de la regla.

Hacia la mitad del ciclo aumentan los estrógenos, hecho directamente relacionado con la concentración de neurotransmisores, las sustancias del cerebro relacionadas con el estado de ánimo, el apetito, el sueño y el comportamiento. En esta fase se elevan los niveles de adrenalina y noradrenalina, y disminuyen proporcionalmente los de serotonina, dopamina y endorfinas (analgésicos endógenos que alivian el dolor), lo que explica la mayor irritabilidad y ansiedad, el descontrol del apetito y la dificultad para dormir.

El aumento de estrógenos también se asocia a una mayor producción de prostaglandinas G2 (PGE2), responsables de las contracciones uterinas que provocan dolor intenso y calambres en el bajo vientre (dismenorrea). Hay autores que afirman que las mujeres que sufren síndrome premenstrual concentran además niveles bajos de ácido gama linoleico, un ácido graso esencial que el organismo transforma en prostaglandina E1 (PGE1), una sustancia con propiedades antiinflamatorias y relajantes del útero. La respuesta a esta deficiencia puede ser genética o estar determinada por la dieta, pobre en ácidos grasos esenciales. ◀

7

CLAVES PARA...

reducir la ansiedad por comer...

- 1. Copos de avena en el desayuno.** La avena, un componente de la avena, tonifica y equilibra los nervios. Una receta tradicional de los desayunos ingleses es el porridge: copos de avena cocidos en agua o leche hasta conseguir la textura deseada (caldoso como una sopa o espeso como un arroz con leche).
- 2. Comer cada 4 horas.** La ansiedad se domina mejor poniendo orden en la vida; dormir suficiente, disponer de momentos de ocio, y comer a tiempo y con tiempo. Comer varias veces al día, sin que pasen más de 4 horas entre una comida y otra, permite detectar con naturalidad la verdadera sensación de hambre.
- 3. Comer con palillos ayuda a hacerlo más despacio,** se siente menos apetito e incluso se come menos. Conviene comer despacio, masticando mucho y saboreando más los alimentos. De esta forma la sensación de estómago lleno y de saciedad llega al cerebro, y éste dará la orden de dejar de comer a tiempo.
- 4. Más triptófano.** El aminoácido triptófano, componente de las proteínas, se transforma en serotonina, un neurotransmisor cerebral relacionado con el buen ánimo y el control del apetito. Niveles bajos de serotonina se asocian con mayor ansiedad por los dulces. Alimentos ricos en triptófano son carnes, pescados, huevos, lácteos, soja, frutos secos, plátano, piña y aguacate.
- 5. Vitamina B6 y magnesio.** La B6 participa en la síntesis de serotonina a partir de triptófano, y en la formación de las neuronas, las células del sistema nervioso. La deficiencia causa ansiedad. El magnesio, por sus cualidades relajantes, es un buen complemento para calmar los nervios. Abunda en germen de trigo, levadura de cerveza, nueces, higos secos, cereales integrales, legumbres, acelga y espinacas.
- 6. Relajante jugo de lechuga.** De la decocción de hojas de lechuga y agua se toman un par de vasos al día, el último antes de acostarse. La lechuga contiene lactulina, una sustancia que le otorga la propiedad relajante. Tomar la lechuga en ensalada también proporciona ese efecto relajante.
- 7. Bebidas ansiolíticas.** Tomar café o té resulta contraproducente para calmar la ansiedad. Hay plantas que proporcionan al organismo la sensación de relajación buscada por su efecto ansiolítico. Resulta efectivo combinar pasiflora y amapola, o melisa y lúpulo.

EL DATO

1.000...

Son los miligramos de sodio que pueden tener 100 gramos de snacks tipo cacahuetes o maíz salado. La OMS recomienda que los niños no consuman más de 4 gramos de sal diarios (equivale a 1,4 gramos de sodio = 1.400 miligramos). Con una porción de cacahuetes (50 gramos), el niño ha ingerido prácticamente la mitad del sodio que necesita. Los niños que acostumbran a comer snacks superan fácilmente la cantidad recomendada de sodio, con los efectos negativos para la salud que ello supone.





A debate

Pescados ahumados

El ahumado es un antiquísimo método de conservación que se aplicaba con ese fin a carnes, quesos y pescados. Ahora se emplea más por el cambio en el sabor y aroma que da a los alimentos que por sus cualidades conservantes.

El ahumado de hoy, más sano

El salmón sigue copando la representación de los pescados ahumados, aunque el mercado ofrece otras especies ahumadas como bacalao, atún, trucha y sardinas.

En la actualidad, el ahumado industrial controla la dirección del humo, la temperatura y la humedad del producto a tratar. La ventaja de esta nueva tecnología es que estos preparados mantienen los aromas propios de la madera quemada, al tiempo que se les ha eliminado artificialmente buena parte de los compuestos nocivos. Por esta razón comer pescado ahumado ahora es más sano que antes. No obstante, conviene no abusar de este producto.

Nutrientes y salud

El ahumado influye en el valor nutritivo del pescado. Los nutrientes naturales del pescado permanecen prácticamente invariables. La excepción se da en las proteínas, y no afecta tanto a su contenido sino más bien a la digestibilidad, mayor, y consistencia final, más blanda, del producto. El otro cambio nutritivo es bastante más sustancial, y afecta al contenido en sodio. El pescado ahumado contiene entre 15 y 25 veces más sodio que el mismo pescado fresco, algo a tener en cuenta por las personas hipertensas, con trastornos coronarios y con retención de líquidos.



N Los expertos nutricionistas

DE CONSUMER EROSKI RESPONDEN

PROFESIONALES DE UN CENTRO DE ADELGAZAMIENTO ME HAN PROPUESTO SUSTITUIR EL DESAYUNO POR UN BATIDO MULTIVITAMÍNICO CON, SUPUESTAMENTE, TODAS LAS SUSTANCIAS QUE YO NECESITO. LO MISMO ME PROPONEN PARA LA CENA, MIENTRAS QUE PARA LA COMIDA PUEDO SEGUIR CON LA DIETA HABITUAL. DURANTE EL DÍA ME RECOMIENDAN ALGUNOS COMPLEMENTOS. ¿SON CORRECTAS ESTAS INDICACIONES?

Cualquier diagnóstico nutricional debe ser elaborado por un médico o un dietista-nutricionista. La formación de ambos profesionales es la garantía de que el tratamiento estará médica y nutricionalmente fundamentado. En todo caso, y tal y como se aconseja en la investigación que ha elaborado recientemente CONSUMER EROSKI sobre este tipo de establecimientos (disponible en www.consumer.es), conviene evitar los tratamientos basados en productos estrella.

Este concepto define productos o suplementos dietéticos, como el batido que se cita en la pregunta, que se publicitan como un medio para perder peso, o para no volver a engordar. Sin embargo, se dispensan sin una minuciosa evaluación del estado del paciente (estilo de vida y salud personal), no enseñan hábitos alimenticios correctos y sustituyen a una dieta personalizada, a cargo de un experto en nutrición o un médico.

SIEMPRE QUE AÑADO VINO U OTRA BEBIDA ALCOHÓLICA A UN GUISO ME QUEDA LA DUDA DE SABER QUÉ OCURRE CON EL ALCOHOL. ¿ES CIERTO QUE EL ALCOHOL DESAPARECE AL HERVIR? ¿ES ACONSEJABLE SERVIR ESTOS GUIOS A NIÑOS O A EX ALCOHÓLICOS?

El etanol o alcohol etílico es un líquido incoloro e inflamable con un punto de ebullición de 78°C. Por tanto, para eliminar por completo el alcohol de cualquier bebida (licores o vinos suelen ser las más empleadas en cocina) añadida a un guiso, éste deberá ser cocinado a temperaturas superiores a las de ebullición del etanol. Normalmente, los guisos hierven a 100°C, la temperatura de ebullición del agua. A esta temperatura está garantizada la evaporación del etanol, pero hay que tomar la precaución de mantenerla durante el tiempo suficiente para asegurar su completa eliminación. Para cerciorarse de que el guiso ha perdido todo el alcohol se puede flamear prendiendo fuego directamente al guiso. Si sigue saliendo llama habrá alcohol; en el momento en que no salga llama, todo el etanol se habrá evaporado. Hay que tener en cuenta que si el guiso tiene mucho jugo, parte del alcohol estará diluido, por lo que no saldrá llama. Ello no impedirá que se evapore este alcohol diluido si el guiso hierve



CONSULTORIO NUTRICIONAL

El objeto del Consultorio Nutricional es ofrecer una respuesta a las dudas que pueden surgir a los consumidores sobre cualquier aspecto vinculado con la Alimentación, la Nutrición y la Dietética. Nuestros expertos nutricionistas responderán a las cuestiones que los lectores quieran remitir por correo electrónico a la dirección info@consumer.es o por correo postal (Revista CONSUMER EROSKI, Barrio San Agustín s/n, 48230 Elorrio (Vizcaya)).