Mantener la línea en Navidad

Los platos preferidos durante estas fechas también tienen cabida en la mayoría de las dietas terapéuticas siempre que su consumo sea moderado y puntual

Es probable que quienes hayan seguido alguna dieta, o lo estén haciendo en este momento por el motivo que sea -adelgazar, engordar, controlar la tensión, el colesterol, la diabetes...- hayan sentido, en alguna ocasión, la tentación de comer lo que menos les conviene. Para comprender por qué nos tientan de manera particular ciertos alimentos cuando nos ponemos a dieta, hay que entender que estos van cargados de valor simbólico y emocional, que están compuestos de algo más que de nutrientes (hidratos de carbono, proteínas, vitaminas...). Se tiende a asociar algunos alimentos a emociones y sentimientos, a determinadas personas o situaciones de nuestra vida, a buenos o malos recuerdos, etc. Y muchas de estas asociaciones son necesarias para nuestra estabilidad emocional.

Los expertos en psicología advierten sobre cómo reaccionar frente a alimentos cargados de un gran valor simbólico y emocional cuando se está a dieta o se desee cuidar al máximo la alimentación en circunstancias concretas, como puede ser la Navidad. Todos coinciden en que no se debe prescindir de ellos. Simplemente, hay que ser conscientes de que son necesarios de vez en cuando para sentirse bien, sin que ello genere ningún tipo de trauma e inseguridad. Disfrutar con gusto de un dulce y saborearlo de vez en cuando y en pequeñas dosis resulta una buena terapia para mejorar el estado de ánimo y, según el caso, para continuar con éxito la dieta. Es la manera de que las necesidades psicológicas que se esconden detrás del valor de ese alimento (sentirse querido, acompañado, elegido....) queden satisfechas.

COMIDA Y EMOCIONES. El estrecho vínculo entre la comida y las emociones es evidente. Por ello, seguir dietas muy estrictas, sin concesiones esporádicas, como ingerir un trozo pequeño de turrón o un canapé, genera tal ansiedad que hace que esa persona coma más para calmarla. A estas situaciones se une el hecho de que mucha gente complica el seguimiento de una dieta al plantearse objetivos a muy corto plazo o metas inalcanzables, como puede ser ponerse a dieta en Navidad creyendo que es la solución para no caer en la tentación de comer turrón, o llegar a obsesionarse con los alimentos y sus calorías ante la posibilidad de engordar 2 o 3 kilos en estas fechas.

La ansiedad se manifiesta físicamente en el organismo y la mayor necesidad de comer es una de sus muestras. Con la ansiedad crecen los niveles de ■■■

Disfrutar de un dulce y saborearlo de vez en cuando resulta una buena terapia para mejorar el estado de ánimo

adrenalina y se reduce la capacidad para el autocontrol. El individuo se vuelve más susceptible de seguir comportamientos malsanos como fumar más o comer demasiado. La *serotonina*, un neurotransmisor cerebral relacionado con el ánimo, participa en el control del apetito. En bajos niveles se relaciona con una mayor ansiedad por comer, sobre todo, dulces.

Por otra parte, el control de las situaciones emocionales, que también influyen cuando se ingieren alimentos, es una ayuda para discernir si se come con ansiedad, si es esta última la que nos incita a comer o si se sufren las dos sensaciones. Llevado a la práctica, ese control se materializa en un registro diario de lo que se come. Es muy importante prestar especial atención al entorno y observar si uno come solo o acompañado, cómo es su estado de ánimo (triste, alegre, aburrida...) y los alimentos que más consume en momentos de ansiedad o nervios.

PEQUEÑAS CONCESIONES. La renuncia absoluta a cualquier cosa por no poder conseguir todo lo que se desea, lo que en psicología se denomina mecanismo de "todo o nada", explica la frustración y el desánimo de numerosas personas que ven más obstáculos que facilidades para conseguir su objetivo: perder peso o mantenerse en un peso saludable.

Esta actitud aflora con más frecuencia en épocas concretas como los meses previos al verano o a la Navidad, en las que se espera ver con ansia los resultados de la dieta. Cada persona debe asumir que tiene sus limitaciones y que puede disfrutar con lo que ha sido capaz de conseguir hasta ese momento. Es más sano y equilibrado para la salud emocional disfrutar de un pequeño capricho con la tranquilidad de ser moderado el resto del día y la semana que decidir 'saltarse la dieta todo el día'.

El mantenimiento de un peso saludable o el tratamiento de una enfermedad a través de la dieta más adecuada exige saber planificar la alimentación en el tiempo, más allá de los días inmediatos. Eso sí, sin renunciar para siempre al placer que proporcionan algunos alimentos tomados en su justa medida y en momentos concretos. Por eso, no se debe prohibir el consumo de ningún alimento (siempre que la persona esté sana), ni siquiera los más calóricos. Sí se ha de explicar al paciente que su consumo es superfluo e innecesario y que el beneficio no va más allá del gusto momentáneo y pasajero.

La clave está en la diferencia entre privación total y moderación en el consumo, y en dar alternativas y sugerencias para aligerar en azúcares, grasas y calorías los alimentos y los platos que más gustan.

- **Dulce, pero no azucarado.** Si a una persona le tientan los dulces, es posible buscar recetas de postres dulces en los que el azúcar es prescindible para su elaboración. El uso de especias que emulan ese sabor y aportan un gusto agradable a la receta, como el clavo, el cardamomo, la canela, la nuez moscada, el anís y la vainilla no tiene por qué ser exclusivo de repostería y pastelería. La adición de canela da un sabor delicioso a platos de arroz, pollo, carne estofada, pescado. La nuez moscada proporciona un toque exótico a las ensaladas. Las frutas desecadas -como las pasas, las ciruelas secas y los orejones-, ya sean enteras o trituradas, en forma de cremas suaves o en distintos platos (cordero, conejo, arroces o ensaladas), confieren el contrapunto de sabor a unas preparaciones de por sí saladas. Su sabor dulce natural reduce la tentación de necesitar terminar la comida con un postre dulce, por lo general, demasiado azucarado.
- **Platos más ligeros**. Se puede optar por el spray de aceite para aliñar la ensalada, elaborar salsas ligeras con yogur batido o quesos suaves, macerar las carnes y los pescados con hierbas aromáticas para que resulten jugosos y sabrosos a la plancha, o cocinar los alimentos en papillote (en el horno o el microondas en su propio jugo).

MÁS INFORMACIÓN
www.consumer.es

Nervios bien nutridos

Son varios los nutrientes que fortalecen los nervios y ayudan a calmar, en parte, la sensación de nerviosismo que acompaña a la ansiedad. Por ello, conviene revisar con detenimiento la alimentación que sigue cada uno. Se debe comprobar si se ingieren alimentos ricos en magnesio, triptófano y vitaminas del grupo B, entre ellas la B6, la B1 y la B12.

Por sus propiedades relajantes, el **MAGNESIO** mantiene a raya el ritmo cardiovascular, que lo convierte en un buen complemento dietético para calmar la ansiedad. Se consume suficiente magnesio cuando se tiene la costumbre de comer un puñado de frutos secos. Las legumbres, los alimentos integrales y las verduras de hoja, como las acelgas o las espinacas, también concentran una buena dosis de este mineral.

Por su parte, el **AMINOÁCIDO TRIPTÓFANO**, componente de las proteínas, se transforma en serotonina mediante ciclos metabólicos complejos, lo que permite mantener sus niveles adecuados en el organismo (los bajos niveles de serotonina se asocian con un bajo estado de ánimo). Reservar las proteínas animales (carnes, pescados o huevos) para la cena garantiza el aporte diario de este aminoácido. Una fruta diaria rica en triptófano, como el plátano o la piña, también es un buen recurso.

La **VITAMINA B6** participa en la síntesis de serotonina a partir del triptófano, así como en la formación de las vainas de mielina de las neuronas, necesaria para que estas células transmitan correctamente los mensajes. Su deficiencia causa nerviosismo y ansiedad. En la época de más nervios, acostumbrarse a tomar copos de avena con germen de trigo durante el desayuno, o añadir este complemento dietético a las ensaladas y zumos, es una manera eficaz de enriquecer la dieta en vitaminas del grupo B.