



► **Un país líder en donación y trasplantes de órganos**

España cerró 2017 con los mejores datos en donación y trasplantes de órganos y se mantiene como el país líder mundial.

**Canarias7**  
saludable

► **Del estilo de vida saludable al envejecimiento exitoso**

El doctor René de Lamar explica cómo fomentar hábitos de vida saludables desde la juventud favorece un envejecimiento exitoso.



suplemento semanal

# A SUPERAR LOS EXCESOS NAVIDEÑOS

## Retomar los buenos hábitos

**Nutrición.** Con la vuelta a la rutina y unas sencillas pautas será posible recuperar los buenos hábitos que abandonamos en las navidades debido a tantas comidas copiosas como mantener una dieta equilibrada y beber dos litros de agua al día, explica la doctora Glenda Bautista, especialista de Hospital Perpetuo Socorro



C7

# HPS

HOSPITAL PERPETUO SOCORRO

## NUTRICIÓN

www.HPShospital.es.com



# Cómo superar los excesos navideños

**Hospital Perpetuo Socorro.** Tras la Navidad, demasiadas personas quieren perder en dos días el peso ganado sometiéndose a estrictos regímenes que no llevan más que al temido 'efecto yoyó', explica la doctora Glenda Bautista, especialista en Medicina Interna y máster en Nutrición y Dietética

CANARIAS7 SALUDABLE  
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

**E**l consumo elevado de alcohol, las comidas hipercalóricas o el picoteo abusivo son algunos de los clásicos asociados a la Navidad. Y por supuesto todo ello comporta una serie de desequilibrios nutricionales por los que, tras las fiestas es preciso volver a los buenos hábitos, eso sí, de forma racional. «Demasiadas personas quieren perder en dos días el peso ganado sometiéndose a estrictos regímenes que, en realidad, no llevan más que al temido 'efecto yoyó'. Después de las fechas navideñas, todos hacemos el firme propósito de mejorar, la alimentación, el deporte y el estilo de vida. Con la vuelta a la rutina y unas sencillas pautas será posible retomar los buenos hábitos que abandonamos en estos días debido a tantas comidas copiosas», asegura la doctora Glenda Bautista, especialista en Medicina Interna y máster en Nutrición y Dietética de Hospital Perpetuo Socorro.

La primera y más importante es la hidratación. Hay que beber unos dos litros de agua si no existen contraindicaciones. Junto con esta medida deben evitarse grasas saturadas, bollería industrial, fritos, rebosados y salsas, además de volver a retomar el ejercicio físico. Bastará en principio con un mínimo de 35 minutos entre tres y cuatro veces por semana como primer paso en el comienzo de este nuevo año.

Es fundamental recordar que para mantener una dieta equilibrada no hay que comer menos sino mejor. Y es importante no obsesionarse, no pesarse cada día y no pretender perder esos kilos en una o dos semanas, pues lo que no hay que perder en ningún momento es la salud, sino mejorarla.

De hecho, sea una cuestión de perder pocos kilos o una cantidad mayor, lo cierto es que la metodología no cambia «porque lo que proponemos son hábitos saludables» expone la experta en Nutrición y Dietética. «Los alimentos procesados, la vida sedentaria, la escasa fuerza de voluntad hacen complicado la batalla con la báscula. El éxito será la combinación de alimentación saludable y ejercicio a largo plazo, con una dieta que genere una buena adherencia y un sistema de entrenamiento adaptado a nuestras necesidades, será lo que haga efectiva nuestra pérdida de peso y que no volvamos a recu-



**Especialistas.** En la foto, Glenda Bautista, especialista en Medicina Interna y máster en Nutrición y Dietética de Hospital Perpetuo Socorro.

perarlo. Pero es necesario un cambio global en nuestra mentalidad y en nuestro estilo de vida», continúa.

No existe dieta milagrosa ni hay que creer en ellas. La única que no funciona es la que no se sigue correctamente. Lo importante es aprender a comer de forma inteligente. El mantenimiento a largo plazo del peso perdido es el verdadero reto, que se consigue con lo que se

llama educación nutricional. Por ello es importante acudir a un profesional, cuyo objetivo fundamental es conseguir una salud nutricional adecuada y sobre todo personalizada.

Y sin regímenes milagrosos. Las promesas de mejora que nos hacemos en estos primeros días del año puede traer consigo la elección de las llamadas dietas milagro, para perder peso rápido en una semana o en

poco tiempo. Este tipo de dietas suelen ser desequilibradas y la falta de un grupo de alimentos provoca grandes trastornos alimentarios. Muchas ofrecen una pérdida de peso ilusoria, además de proporcionar regímenes de adelgazamiento sin pasar hambre, y sin sensación de privación que hace difícil no sucumbir ante este reclamo. Hay que tener en cuenta que un cambio tan rápido en la alimen-

tación lleva indefectiblemente a sufrir el efecto rebote», puntualiza la doctora Bautista.

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), desde 1980 los casos de obesidad se han multiplicado en todo el mundo. Lo más aconsejable es seguir dietas equilibradas y una magnífica guía a seguir es la dieta mediterránea que incluye verduras, pescados, frutas y aceite de oliva virgen extra en lugar de cualquiera de las milagrosas dietas para adelgazar. De ahí el secreto de la dieta mediterránea, la variedad.

En definitiva comer con moderación, evitando grasas saturadas y alimentos procesados, y hacer ejercicio de forma regular según la tolerancia de cada persona son la clave del bienestar, la longevidad y la prevención de enfermedades. Y evitando los remordimientos tras las fiestas navideñas con un buen plan de acción al concluir las mismas, concluye la especialista en Medicina Interna y máster en Nutrición y Dietética de Hospital Perpetuo Socorro.

## Dudas frecuentes

■ Existen una serie de consideraciones muy extendidas entre la población, como la necesidad de realizar cinco comidas diarias. No hay un número concreto ideal para toda la población aunque en muchos libros aparecen esas cinco ingestas. Es más importante que la cantidad, la calidad de los productos que se comen y cómo se reparten a lo largo del día. Respecto a los horarios, se toleran mejor los hidratos de carbono por la mañana, al igual que retrasar las horas

de la comida principal predispone a mayor ganancia de peso. Pasa como con el ejercicio, si no hay estímulo no hay cambio. Con frecuencia, cuando se habla de los hidratos de carbono (pasta, pan, arroz, cereales o legumbres) la idea generalizada es que engordan y no deben ingerirse. Pero todos estos hidratos de carbono aportan nutrientes al organismo, así que lo importante es saber cómo combinarlos. Respecto a los superalimentos, tan de moda en los últimos

años, y entre los que se encuentran los arándanos o la granada, poseen efectos muy positivos sobre el sistema inmunológico. La tendencia de consumo de la población ha ido evolucionando hacia productos cada vez más procesados. Aunque estas propiedades que existen en estos productos también pueden encontrarse en otros, que en muchas ocasiones no son tan inaccesibles y con precios tan elevados. Lo ideal es recomendar productos naturales o escasamente elaborados.

UNIDAD DE MEDICINA DEPORTIVA



**HPS**  
HOSPITAL PERPETUO SOCORRO

TE MERECE  
UN RECONOCIMIENTO

Médico

La Unidad de Medicina Deportiva del Hospital Perpetuo Socorro cuenta con un equipo de gran prestigio, especializado en Reconocimientos Médicos Deportivos.

Los reconocimientos son necesarios para una segura práctica deportiva y están dirigidos a deportistas profesionales y amateurs que desean mejorar su rendimiento deportivo.

928 49 99 00  
HPShospital.com



## Más visitas al psicólogo tras la Navidad

**Psicología.** Las consultas al especialista han aumentado más de un 35% en los últimos cuatro años tras las fiestas

CANARIAS7 SALUDABLE  
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

La Navidad es un periodo en el que las reuniones familiares y sociales ocupan la mayor parte de nuestro tiempo. Diciembre y enero son meses que todos recibimos con los brazos abiertos: festivos, clima navideño, familia, amigos, regalos... ¿Qué más se puede pedir? Sin embargo, no para todo el mundo es así. Pasar más tiempo de lo habitual con la familia o la reincorporación al trabajo puede suponer un esfuerzo de readaptación para algunas personas. Tal y como se desprende de un estudio de Sanitas sobre las consultas mensuales de psicología, las visitas a este especialista tras las navidades han aumentado de media más de un 35% en los últimos 4 años.

Desde 2013, podemos apreciar un gran repunte de este tipo de visitas entre los periodos de diciembre y febrero del siguiente año. De esta forma, la variación registrada entre diciembre de 2012 y febrero de 2013 fue de un 48,5% más de visitas registradas. «Durante la vuelta de las vaca-

ciones percibimos una gran preocupación por cómo adaptarse a las condiciones relacionadas con el ritmo que impone la rutina laboral y social», comenta María Díaz, psicóloga de Blua de Sanitas. «La preocupación por cómo conseguir conciliar o cómo organizar el tiempo es muy común tras las Navidades. Además, se une que, como en verano, pasamos más tiempo con la familia o con la pareja, lo que provoca que tengamos que hacer frente a nuevas situaciones a las que no estamos acostumbrados y esto pueda generarnos cierto estrés» asegura la experta.

Esto se muestra también en un estudio realizado por Sanitas, a través de su matriz Bupa, en Reino Unido, Australia, Hong Kong y España sobre las búsquedas en internet relacionadas con el estrés y el equilibrio entre la vida laboral y la social. En España más de 519.200 búsquedas en Google están vinculadas con el estrés, muy por encima del resto de países incluidos en el estudio, casi el doble que en Australia; casi cuatro veces más que en Hong Kong; y seis veces más que en Reino Unido. Respecto a bús-

quedas sobre conciliación, en España se realizaron 238.800 búsquedas; dos veces más que los británicos y que los australianos; y más de cuatro veces que en Hong Kong.

**GESTIÓN.** En detalle, el cómo gestionar el estrés es la situación que más preocupa a los trabajadores, con más de 5.600 consultas al mes. Las consultas sobre el estrés laboral ocupan el segundo lugar, con 3.800 búsquedas mensuales, seguido de cómo lograr un equilibrio entre la vida laboral y la familiar, con más de 2.800 búsquedas; y la gestión del tiempo, con 710 búsquedas al mes.

La investigación realizada por Sanitas pone de manifiesto que los trabajadores tienen la necesidad de buscar respuestas a preguntas recurrentes y no dudan en acudir a los profesionales para afrontar este tipo de situaciones.

Según la Encuesta Europea de condiciones de Trabajo de 2015, el 38% de los españoles considera que el trabajo afecta de forma negativa a su salud, mientras que solo el 8% cree que contribuye de forma positiva.

## Embriones congelados para fecundidad asistida

La congelación y posterior transferencia de embriones ofrece a parejas infértiles las mismas posibilidades de tener un hijo que el uso de embriones frescos en la reproducción asistida, según un estudio. Los resultados de la inves-

tigación, dirigido por Lan N. Vuong, de la Universidad de Medicina de Ho Chi Minh, y Ben Mol, de la Universidad de Adelaida, en Australia, muestran que las tasas de embarazo y nacimientos de bebés eran similares en ambos

casos. El estudio analizó los casos de 800 mujeres con problemas de fertilidad no vinculados al Síndrome de Ovario Policístico y que fueron divididas en dos grupos. Al primer grupo se le dio un ciclo de fecundación in vitro

(FIV) en el que se transfirió embriones frescos y al otro se congelaron todos los embriones y posteriormente se transfirieron los embriones descongelados sin el uso de los medicamentos vinculados al FIV.