

Hospital Perpetuo Socorro. Hay que optar por técnicas de cocinado sanas, comer raciones justas, moderar la ingesta de alcohol, hacer ejercicio y planificar una lista de la compra ajustada a lo necesario, aconseja la doctora Glenda Bautista, especialista en Medicina Interna y máster en Nutrición y Dietética



Claves alimenticias ante la Navidad

CANARIAS7 SALUDABLE
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Llega la Navidad y con ella son prácticamente inevitables los excesos alimenticios y alcohólicos que pueden llegar a provocar trastornos digestivos. Por ello, es recomendable adoptar una serie de pautas que permitan mantener una correcta salud digestiva durante estas fechas.

Y es que el exceso de comida puede desembocar en empachos o indigestiones, molestos trastornos digestivos debido en parte a la gran cantidad de comida que ingerimos sobre todo

en estas fechas, sumada a las formas de cocción. Desde fritos a salsas, picantes o platos elaborados con muchas especias, como la pimienta, pimentón o los alimentos ricos en grasas junto con el abuso de bebidas como el alcohol, el café o las bebidas carbonatadas que pueden conllevar ciertas patologías digestivas y en cualquier caso requerir de una mayor esfuerzo al sistema digestivo para su asimilación.

Los horarios también contribuyen a los problemas digestivos. «Respecto a los horarios de la ingestión de ciertos alimentos cabe destacar que se to-

leran mejor los hidratos de carbono por la mañana, al igual que retrasar la hora de la comida principal predispone a una mayor ganancia de peso. 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 con otros alimentos», asegura la doctora Glenda Bautista Suárez, especialista en Medicina Interna y máster en Nutrición y Dietética de Hospital

Perpetuo Socorro.

Estas comidas excesivas alteran nuestra dieta habitual y con ello el incremento de peso durante estas fiestas navideñas. Hay que saber decir que no y evitar las excusas, que son muy recurridas en estas fechas para autojustificar los excesos más allá de lo razonable.

Asimismo, para evitar estos atracones debemos tener presente ciertas pautas como el uso de técnicas de cocinado saludables como al vapor, a la plancha o al horno; comer raciones justas y una lista de la compra planificada y ajustada a lo necesario para no comprar

en exceso. «Un truco al hacer la compra es acudir al supermercado después de haber comido ya que la sensación de hambre puede provocar que se compren más productos de los necesarios», apunta la doctora Bautista.

También es de gran utilidad planificar los menús, y no únicamente en estas fechas en las que se dan tantas comidas y cenas entre compañeros, familias y amigos. Y si es posible, elegir platos bajos en calorías y apostar por pescados como la lubina, la merluza o el salmón en vez del cerdo o el cordero.

En definitiva comer con mo-

deración, 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.

Por su parte, el consumo de alcohol, que en estas fechas se suele acentuar conlleva un fuerte contenido calórico y grandes cantidades de azúcar en el organismo. No en vano, la ingesta elevada 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.

En este sentido, «de igual manera que lo que comes puede dar lugar a acidez o indigestión, la alimentación también puede ser tu aliada, por eso es importante conocer qué es lo que mejor o lo que peor sienta a tu estómago. De ahí que frutas como la manzana, la papaya o productos como el calabacín, la calabaza o la papa, en su versión hervida o asada, sean opciones de alimentación que favorecen la digestión y previenen el ardor estomacal».

Es fundamental recordar asimismo que para mantener una dieta equilibrada no hay que comer menos, sino mejor. La comida real no lleva etiquetas. Y es importante no obsesio-

ESPECIALISTA



Glenda Bautista

«Se toleran mejor los hidratos de carbono por la mañana y retrasar la hora de la comida principal predisponen a una mayor ganancia de peso»

narse, no pesarse cada día y no pretender perder esos kilos ganados en Navidad en una o dos semanas tras su finalización, pues lo que no hay que perder en ningún momento es la salud, sino mejorarla. 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.

Y tras terminar las fiestas, «las promesas de mejora que nos hacemos en los primeros días del año pueden 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», alerta la internista. 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 alimentación lleva indefectiblemente a sufrir el efecto rebote.

En definitiva, lo más aconsejable es seguir dietas equilibradas y una magnífica guía a seguir es la dieta mediterránea que incluye verduras, pescados, frutas y el aceite de oliva virgen extra. De ahí el secreto de la dieta mediterránea, la variedad, concluye la especialista en Medicina Interna y máster en Nutrición y Dietética de Hospital Perpetuo Socorro.

Factores de riesgo

Existen algunas personas que registran factores de riesgo que hacen más importante el cuidado de la alimentación. Entre los mismos destacan fundamentalmente los relacionados con problemas estomacales, la cantidad de comida que ingerimos en estas fechas acompañado habitualmente de la velocidad a la que la ingerimos, que pueden causar indigestión, acidez o reflujo. Esta indigestión, no solo puede ser consecuencia de lo anteriormente mencionado, sino también puede aparecer, cuando nos alimentamos muy rápido o cuando comemos de más, e incluso, con el uso de ciertos

medicamentos, como los analgésicos, antibióticos. Las comidas copiosas, características de estas fechas, que no sólo repercuten en malestar digestivo, sino que pueden dar lugar a sueño, cansancio o falta de energía. Lo ideal, sería tener en cuenta, algunos consejos para evitar en lo posible, la aparición de estos síntomas, como es; destinar tiempo para hacer una comida reposada, hacer comidas más frecuentes y en cantidades menores, evitar el ejercicio vigoroso después de las comidas, masticar adecuadamente los alimentos, evitar el uso de ropa apre-

tada o el cinturón muy ajustado, pueden ser algunas de las medidas preventivas que debemos tener en cuenta e incluso, evitar el estrés, porque a su vez este, puede aumentar la cantidad de ácido que produce el estómago. Pero no sólo a nivel digestivo debemos cuidar la alimentación en estas fechas. Las patologías cardíacas y respiratorias son otras de las patologías que se agravan por la mala alimentación. Sin olvidarnos del hígado, que también sufre los efectos secundarios de las copiosas comidas maridadas con alcohol, típicas de estas fechas navideñas.

Tu salud en breve...

■ **Cáncer de pulmón.** Especialistas reclaman el cribado de la enfermedad en España

Pese a que en varios países, como Estados Unidos, se ha demostrado que el cribado del cáncer de pulmón mejora las tasas de supervivencia porque permite detectarlo en fases más precoces, en España todavía no está implantada esta estrategia, tal y como lamentaron diversos expertos reunidos en la jornada *Innovación y retos pendientes en cáncer de pulmón*. Se trata de un tumor cuyas cifras de incidencia son «apabullantes y escalofrantes» ya que, aunque no existe un registro oficial de pacientes, se calcula que sólo este año unas 30.000 personas han sido diagnosticadas en España y unas 25.000 han muerto por esta causa.



■ **Estudio internacional.** Muchos trastornos psiquiátricos surgen de genes comunes

Muchas enfermedades psiquiátricas distintas comparten una estructura genética común, según una nueva investigación realizada por científicos del Hospital General de Massachusetts y el Consorcio de Genómica Psiquiátrica, un equipo internacional de investigadores. Los trastornos psiquiátricos afectan a más del 25% de la población. En el estudio más grande de su tipo, publicado en la revista *Cell*, el equipo investigador ha identificado más de 100 variantes genéticas que afectan el riesgo de más de una afección de salud mental. Un gen está formado por segmentos de ADN y una alteración en la secuencia de ADN produce una variante genética, que puede aumentar o disminuir el riesgo de enfermedad.

■ **Cuidados paliativos.** «Hoy día, morir bien en España es azaroso», señala un experto

Morir «bien» en España es «azaroso» y eso es algo «injusto», según declaró esta semana Enric Benito, miembro de honor de la Sociedad Española de Cuidados Paliativos (Secpal) durante la presentación del proyecto *Al final de la vida*, impulsado por la Fundación Vivo Sano. Benito señaló que los profesionales especializados son «menos de los que deberían ser» y que están «dispersos por la geografía española», por lo que es «cuestión de suerte» encontrar «a alguien que sepa de ello».



■ **Encuesta.** El 34,7% de pacientes espera una semana o más para tener cita médica

El 34,7% de los usuarios del sistema público de salud tienen que esperar una semana o más para obtener una cita con su médico de familia, según una encuesta nacional elaborada por Facua-Consumidores en Acción. El estudio manifiesta que el 24,6% de los 5.415 pacientes encuestados lograron una cita médica el día siguiente o el mismo día en que la solicitaron, mientras que el 52,8% esperaron más de tres días, y casi uno de cada diez usuarios consiguió cerrar su cita para un plazo menor a quince días, según ha detallado la Facua en un comunicado. Andalucía, Baleares, Canarias, Cataluña y Comunidad Valenciana son las comunidades autónomas donde se registran las mayores esperas.