

SALUD

Médicos y medicinas

TOTAL

TODOS CONTRA EL TABACO



PARTOS A LA CARTA



¿QUÉ ME PASA DOCTOR?

TUMOR EN EL ÚTERO

CIRUGÍA A TRAVÉS DEL OMBLIGO

MEJORAR LA VISIÓN: ALIMENTOS CLAVE

NUEVA VACUNA PERSONALIZADA CONTRA EL LINFOMA

LA GENÉTICA Y EL RECHAZO A LOS IMPLANTES

ANESTESIA GENERAL • TUBERCULOSIS • ANSIEDAD • TEST DE TROMBOFILIA



¿Por qué debemos aprender a COMER BIEN?

Cuando pedimos a nuestros pacientes que anoten todo lo que coman y emitan una posterior evaluación sobre lo que han escrito, racionalizan lo mal que lo hacen.

Gracias a la amplitud de información que tenemos a nuestro alcance todos creemos saber lo que debemos comer pero, en la práctica, no lo aplicamos.

■ POR NÉSTORA FERNÁNDEZ AGOST

La importancia que le damos a nuestra alimentación está bajo mínimos. Todos tenemos acceso a un amplio abanico de fuentes de conocimiento (revistas divulgativas, programas televisivos, libros de todo tipo y tendencias, profesionales sanitarios, internet...) que nos permiten estar informados, "estar a la última". Gracias a la amplitud de información, todos creemos saber lo que debemos comer pero ¿lo aplicamos? Quizá menos de lo que creemos ya que, al solici-

tar a las personas que anoten todo lo que comen y emitan una posterior evaluación sobre lo que han escrito, racionalizan lo mal que lo hacen.

Cada año, en distintas épocas, como puede ser a nuestro regreso de vacaciones, tras las Navidades, para la operación bikini, etc. nos entran las prisas, se nos viene a la mente que debemos adelgazar, rápido, por supuesto. Los kilos que hemos ido acumulando durante algunos meses e, incluso, años los tenemos que perder para "ayer".

UNA BUENA BASE

Una correcta nutrición es la base para:

- tener un peso saludable
- que nuestro organismo reciba el aporte completo de nutrientes
- reducir o entretener el envejecimiento
- disminuir la incidencia de enfermedades neurológicas
- reforzar nuestro sistema inmunológico, ya que nuestro organismo recibirá todo el aporte de oligoelementos, antioxidantes, vitaminas, sobre todo C y E, polifenoles, coenzima Q10...
- reducir el estrés oxidativo, con lo cual conseguiremos disminuir la incidencia de enfermedades cardiovasculares, sobrepeso, obesidad, diabetes, dislipemias, síndrome metabólico, enfermedades degenerativas, enfermedades del sistema circulatorio y la incidencia de cáncer, entre otras

Nos dirigimos de manera desesperada en búsqueda de la fórmula mágica que nos permita conseguir nuestro objetivo: "perder la máxima cantidad de peso de forma rápida" y, si eso lo podemos hacer sin ningún tipo de esfuerzo, mucho mejor. Pero somos unos adictos a esta conducta. La repetimos de manera sistemática, perdemos peso para luego recuperarlo, parece como si lo perdiésemos para poder comer sin tantos remordimientos. Ante esta situación se nos plantea una cuestión muy importante, ¿no sería mejor aprender a comer para mejorar no solo nuestra apariencia física sino también para mejorar nuestra salud?

Hay conceptos que deberíamos tener muy claros y es que no es lo mismo alimentarnos, "que es el acto de llevarnos un alimento a la boca", que nutrirnos, "que es dar a nuestro organismo todos aquellos nutrientes que necesita en las cantidades apropiadas". Los nutrientes son el motor de nuestro organismo, gracias a los cuales nuestro cuerpo es capaz de realizar todas las funciones vitales, desde respirar, latir nuestro corazón, hasta la elaboración de los pensamientos más complejos. Una mala nutrición favorece la aparición de enfermedad, tanto por exceso como por carencia. Hay enfermedades que pueden producirse por malos hábitos nutricionales a lo largo de nuestra vida, como son el sobrepeso y la obesidad, diabetes, dislipemia, gota, grasa en el hígado, problemas respiratorios (roncar y apneas del sueño), trastornos del sueño, etc. Es decir, una buena nutrición aumenta la calidad de nuestra vida y contribuye a prolongarla.

Compaginar la vida social

Sin embargo, no vivimos solos y aislados sino que nos relacionamos con otras personas y eso hace

que el hecho de alimentarnos no sea exclusivamente para nutrirnos, sino que lo hacemos por placer, "nos gusta comer", para socializarnos: muchos de los acontecimientos de nuestra vida y las reuniones las realizamos alrededor de una mesa. Por lo tanto, ¿qué podemos hacer para compaginar nuestra vida social y nuestra salud?

El primer paso sería saber si estamos dentro de un peso óptimo y eso lo sabremos calculando nuestro IMC (Índice de Masa Corporal, también conocido por su acrónimo en inglés BMI). Dividiremos nuestro peso en kilogramos entre el cuadrado de nuestra talla en metros. Si el resultado de esta operación matemática está entre 20 y 24.9 nos encontraremos en un peso óptimo.

Si nuestro BMI es superior a 25, por lo tanto, se encuentra en un rango subóptimo o bien, aún estando dentro del peso óptimo a nivel de salud, no nos gustamos, ya que no estamos en un peso estético cuyo BMI ronda alrededor del 22, deberíamos acudir a un especialista en Endocrinología y Nutrición, o bien a un dietista-nutricionista, quien nos proponga el programa nutricional que más se adapte a nuestras necesidades y que nos proporcione los conocimientos necesarios en temas de alimentación para poder mantener el peso conseguido.

Programas nutricionales

Existen múltiples programas nutricionales de pérdida de peso que aplico en la consulta y que no dejan de ser herramientas que utilizo para conseguir los objetivos pactados. En consulta propongo distintas alternativas que facilitan la pérdida de peso, su mantenimiento y educación nutricional con valor terapéutico. Esto último va dirigido a conseguir cambiar los hábitos alimentarios e instaurar pautas saludables que permitan mantener la pérdida ponderal conseguida integrándola en el modo habitual que cada persona tiene de alimentarse.

Partiendo de la historia clínica, la historia dietética, la agenda alimentaria, pruebas complementarias y la bioimpedancia y, dependiendo de cada paciente, se procederá a plantear el programa que más se adapte a las necesidades de cada persona. El seguimiento se realiza quincenalmente en la consulta y se le ofrece a la persona la posibilidad de un seguimiento diario vía *e-mail* o telefónico.

El final de todo programa debería ser aprender a comer bien, ya que ello nos permitirá mantener un estado óptimo de salud (ver recuadro). Y durante todo este proceso debemos hacer especial hincapié en la ingesta hídrica junto con la actividad física. La clave del éxito de nuestro programa se fundamenta en estos tres pilares: alimentación, actividad física e ingesta hídrica adecuada. ■

Claves para mantener el peso

- Aprende a decir no: nadie nos obliga a comernoslo todo
- Come la mitad de la ración que comías hasta ahora
- Nuestro organismo necesita agua, no lo sustituyas por otro tipo de bebidas
- Controla la ingesta alcohólica: son calorías que nos bebemos, con lo cual también cuentan
- Cenar fruta engorda
- No cenar o saltarse una comida también engorda
- Compensa dentro del mismo día: no vale hoy no como porque ayer comí en exceso
- Muévete: debemos integrar dentro de nuestra día a día realizar algún tipo de actividad física (puede ser andar)



■ SANDRA FERNÁNDEZ AGOST es Nutricionista de Herriero Javier Médicos. Centro Médico Teknon