

«Los dos kilos extra de vacaciones se pierden con retomar una rutina saludable»

Eider Sánchez Nutricionista

No obstante, no es mala época para iniciar una dieta de adelgazamiento porque ahora «vuelve el orden y los horarios»

ANU URDANGARIN

SAN SEBASTIÁN. Arranca septiembre y la rutina vuelve a miles de hogares tras unas vacaciones que en muchas personas han dejado huella en forma de unos kilitos de más. Eider Sánchez, nutricionista de Policlínica Gipuzkoa, da unas pautas básicas para que el pantalón deje de apretar.

– **Cañitas, tapas, raciones, horarios descontrolados... ¿Se sabe cuántos kilos gana de media la gente en las vacaciones de verano?**

– En las vacaciones se busca salir de la rutina, se rompe el orden, se pasan más horas fuera de casa, se flexibilizan los horarios de comidas, se come con más frecuencia fuera de casa, se frecuentan terrazas... Se da un relajamiento en el cumplimiento de hábitos saludables respecto a alimentación y actividad física. Si este es nuestro caso, lo normal será que de media cojamos alrededor de dos kilos a lo largo del verano.

– **¿Es necesario hacer dieta para volver a recuperar el peso habitual, o basta con volver a la rutina?**

– Si nuestro peso previo a vacaciones era el adecuado y si nuestra rutina se basa en hábitos saludables, con recuperar la rutina será suficiente. Si no, nos tendríamos que poner en manos de algún profesional.

– **¿Es buena época iniciar una dieta de adelgazamiento?**

– Siempre es buen momento para ponerse a dieta y mejorar la salud; lo más importante es concienciarse y ser constantes en ello. Es verdad que después de vacaciones vuelve el orden, se retoman muchas rutinas, se establecen horarios y esto puede facilitar el hecho de adquirir e implantar en nuestro día a día esos hábitos saludables respecto a alimentación y actividad física que

contribuyan a bajar de peso.

– **¿Podría resumir las cuatro claves para una dieta saludable?**

– Fraccionar la ingesta calórica en cinco comidas al día; realizar una alimentación lo más variada posible donde prevalezcan frutas, verduras, hortalizas, legumbre, productos integrales y sin abusar de los alimentos de origen animal; evitar alimentos altamente calóricos, y beber 1,5-2 litros de agua diariamente.

– **¿Qué alimentos deberíamos prohibir y favorecer?**

– No soy partidaria de prohibir. La clave está en la variedad y la moderación. Evitaremos abusar de alimentos altamente calóricos como bollería, embutidos, salsas grasas, carnes grasas, bebidas refrescantes azucaradas, zumos comerciales, alimentos procesados, precocinados y el alcohol. Favoreceremos el consumo de alimentos con baja densidad calórica y rica en nutrientes como vitaminas y minerales como frutas, verduras, hortalizas, legumbre y dentro del origen animal prevalecerá el consumo del pescado y marisco.

– **Las modas han llegado a la mesa. ¿Qué hay de cierto en esos 'superalimentos' como el aguacate, las semillas de chía o la quinoa, por ejemplo? ¿Tienen tantas propiedades como dicen?**

– Estos alimentos denominados 'superalimentos' normalmente se caracterizan por ser ricos en algún nutriente en concreto y en las propiedades que se les atribuye a esos nutrientes en especial. Por ejemplo, el aguacate es rico en ácidos grasos insaturados que contribuyen a mejorar enfermedades cardiovasculares. Pero no por consumir estos alimentos tienen por qué mejorar dichas enfermedades. Estos alimentos tendrán que formar parte de una alimentación equilibrada acompañado de unos hábitos saludables para contribuir en la mejora de las dichas enfermedades.

– **¿Qué le parecen esos batidos verdes de verduras que tanto exhiben en las redes sociales las 'celebrities' cuando muestran sus dietas 'detox'?**

– Las 'celebrities' los han puesto de moda, igual que otros años han puesto de moda las diferentes dietas que 'ellas' realizan. Realmente los batidos verdes denominados detox son batidos ricos en vitaminas y sobre todo antioxidantes. Se caracterizan por su poder antioxidante y no tienen por qué contribuir en la pérdida de peso si la alimentación no es la correcta. Dicho poder antioxidante también se atribuye a otros muchos alimentos, por lo que el consumo de dichos batidos no lo veo necesario.



Eider Sánchez, en su consulta de Policlínica :: LUSA

– **¿La dieta paleolítica, la del sirope del arce, la de la alcachofa, ayunar un día... Nunca?**

– Las dietas rápidas o milagrosas suelen caracterizarse por quitar kilos con facilidad, pero esos suelen ser de agua corporal, que se recuperan por desgracia con mucha facilidad. Lo importante no debería ser ver cuántos kilos de báscula se pierden, sino ver si los kilos perdidos han sido de grasa corporal, masa muscular o agua corporal. Lo ideal es que una dieta nos ayude a quitar kilos de grasa, mejore la masa muscular y regule el agua corporal adaptándose siem-

pre a cada caso en particular.

– **¿Cada dieta debe ser un traje a medida?**

– Lo más importante de una dieta es que sea personalizada: que nos permita bajar de peso cubriendo los requerimientos nutricionales de cada persona, adaptada a sus gustos, estilo de vida, actividad física, historia clínica y tratamiento farmacológico si es que existe. Para ello será necesario realizar un estudio exhaustivo y personalizado, por lo que mi recomendación es que se acuda a un profesional.

– **Hay gente que compra alimen-**

tos sin gluten y no es celiaca. ¿Qué hay de cierto en que adelgazan?

– Los alimentos sin gluten, al igual que cualquier alimento, no hacen adelgazar. Quien adelgaza o engorda son las personas en base a las calorías que se ingieren y queman. Además, los alimentos sin gluten no son alimentos especialmente caracterizados por tener pocas calorías, sino que su única diferencia frente al mismo alimento con gluten es que no contiene gluten.

– **El azúcar blanco está en el punto de mira. ¿Lo eliminamos y optamos, por ejemplo, por la estevia o es otra moda?**

– El azúcar blanco es un azúcar refinado, con muy bajo poder nutritivo y que nos aporta calorías vacías. En su lugar se recomienda el uso de azúcar no refinado como puede ser el azúcar moreno. La estevia es una planta originaria de Suramérica, de la cual se obtiene el edulcorante que no aporta calorías. El hecho de consumir uno u otro dependerá de las necesidades particulares de cada persona.

– **En Inglaterra han aprobado una tasa para los refrescos. ¿Son tan poco saludables?**

– Los refrescos carecen de nutrientes saludables para la salud, aportan muchas calorías y están repletos de azúcares y aditivos. En su lugar animo a la gente a realizar limonadas o aguas infusionadas con frutas que tienen el mismo poder refrescante siendo mucho más saludables y prácticamente sin calorías.

– **¿Nada de alcohol?**

– No soy partidaria de prohibir. Evidentemente, el alcohol aporta calorías vacías. Cuanto más moderemos su consumo, mejor. Se recomienda reservar su consumo para momentos concretos, especiales y alejarlo del consumo diario.

– **Voy a salir y no pienso beber agua. ¿Mejor un refresco, una caña o un vino?**

– Los refrescos aportan calorías vacías en forma de azúcares. Las cañas y el vino aportan calorías vacías en forma de alcohol. Recomendar uno u otro es complicado. En este caso recomendaría, se elija la opción que se elija, que se controle la cantidad que se ingiere.

– **¿Qué hay de cierto en eso de desayunar como un rey, comer como un príncipe y cenar como un mendigo?**

– Hay que hacer un estudio personalizado. Para empezar, tenemos que realizar cinco comidas al día, y dicha frase solo abarca tres almuerzos. La repartición calórica de la dieta tiene que estar adaptada a cada persona. No es lo mismo que se tenga un trabajo activo o sedentario, que se trabaje de turno de noches, partido o jornada completa para cumplir esa premisa. Hay muchos factores que hay que valorar.

– **¿Y todo esto, si no hago ejercicio, funciona?**

– El ejercicio físico es indispensable para contribuir a la bajada de peso. Eso sí, siempre será adaptado a cada persona. Podemos andar, nadar, bailar, ir gimnasio, correr, practicar diferentes deportes, andar en patines, en bici...

«No por consumir mucho aguacate tiene por qué mejorar una afección cardiovascular»

«El azúcar blanco es refinado, con muy bajo poder nutritivo y que aporta calorías vacías»