



## ERRORES SOBRE LA MESA

¿Asalta la nevera antes de irse a dormir? ¿No puede rechazar un dulce? ¿Almuerza frente a la televisión? Los expertos explican por qué debemos desterrar los malos hábitos alimentarios si queremos mejorar nuestra salud. Por **Karelia Vázquez**. Fotografía de **Gail Albert Halaban**.



**01 Me salto el desayuno.** “El cerebro es un ávido consumidor de glucosa, que se fabrica a partir de los alimentos. Tan ávido que consume cerca del 25% de toda la glucosa del organismo”, explica el cardiólogo Valentín Fuster, director del CNIC y uno de los autores del libro *La cocina de la salud* (Planeta, 2010). Cuando no se desayuna, el cerebro se ve privado del combustible para funcionar a pleno rendimiento por la mañana ->



## Hay que desterrar de la nevera todo lo que suponga calorías vacías.

### Mejor tomar un yogur que unas galletas

que se come, y por otro, las cantidades dependen casi siempre de los impulsos del sujeto cuando asalta la nevera.

**Solución:** Hay que desterrar de la nevera todo lo que suponga calorías vacías. Puede permitirse dos tentempiés al día, de entre 100 y 300 calorías cada uno. Mejor un yogur que unas galletas. Mejor un sándwich de pan integral que un bollo. Son preferibles los productos naturales y poco elaborados.

> na. Además, saltarse el desayuno favorece el sobrepeso, según han demostrado varios estudios, uno de ellos realizado en la Universidad de Minnesota que demostró que existía una relación lineal: menos desayuno, más sobrepeso. La lógica que lo explica es que los que desayunan bien suelen comer cereales o pan, que contienen fibra y favorecen la saciedad. Los que no desayunan llegan hambrientos a la próxima comida y suelen tomar alimentos ricos en grasa. En medio, probablemente también hayan picado algo.

**Solución:** "Es mejor levantarse un cuarto de hora antes que no desayunar", dice Fuster. La sensación de falta de sueño no varía mucho por dormir 15 minutos más. Si es posible, hay que intentar desayunar en compañía y variar lo que se come. Es difícil definir el desayuno perfecto. Según *La cocina de la salud*, "debe aportar una cantidad de nutrientes adecuada para empezar el día, con más carbohidratos que grasas y proteínas, y con minerales y vitaminas, como el calcio de los lácteos y los antioxidantes de la fruta. Sin ser una comida excesiva, debe ser suficientemente abundante para llegar sin desfallecer a la siguiente ingesta".

## 02 Soy de picotear.

Los profesionales del arte del picoteo se sintieron validados cuando hace unos años los nutricionistas recomendaron comer entre horas. Pero los expertos no se referían a atiborrarse compulsivamente, sino que sugerían lo siguiente: "El 25% de la ingesta calórica debe obtenerse del desayuno; el 35%, de la comida; otro 25%, de la cena, y otro 15% debe distribuirse entre las comidas a media mañana y media tarde". Cinco comidas organizadas. La planificación tiene poco que ver con el picoteo, que se define en el libro *¿Verdad? ¿Mentira? La respuesta a los mitos más frecuentes de la alimentación* (Everest, 2011) como "el consumo poco discriminado de algo apetecible a cualquier hora del día". Según sus autores, el hábito de picotear se hace fuerte, y si hace una década lo practicaba el 8% de la población, a día de hoy atañe al 35% de los españoles. Los problemas que trae el picoteo son dos: por un lado, es imposible controlar lo

**03 Necesito azúcar en mi vida.** "Los humanos tenemos una apetencia innata por el sabor dulce", señala el doctor Ordovás, que agrega que como nos gusta buscar culpables únicos para nuestros problemas, cada cierto tiempo la comunidad científica demoniza algún alimento. "Ha pasado con las grasas, por ejemplo, y ahora le toca el turno al azúcar. ¡El último número de *The New England Journal of Medicine* dedicaba tres artículos al asunto!". Al parecer, el problema principal es el exceso de consumo de bebidas azucaradas en los adolescentes que dispara la obesidad en Occidente.

**Solución:** "Aquellos que necesitan algo dulce para ser felices, deberían buscar alimentos nutritivos", aconseja Ordovás. Dice que el chocolate es una buena opción, por sus beneficios antioxidantes.

## 04 Como sin darme cuenta (casi siempre, delante de la tele).

El efecto pantalla se estudió en un experimento de la Universidad de Cornell. Por cada hora diaria que un niño pasa delante de la televisión, el ordenador o la videoconsola, su riesgo de ser obeso aumenta un 12%. En el experimento, las personas que vieron la tele durante una hora consumieron un 28% más de palomitas de maíz que aquellos que lo hicieron durante media hora. Todos tenían la misma hambre antes de someterse al estudio y vieron la misma película. "Una vez que se empieza a comer mirando la tele, se suele prestar más atención al programa que a la comida. Se hace poco caso a las reacciones de las papilas gustativas. Se mastica, pero no se saborea. Y se ignoran las señales de saciedad que envía el cerebro", explica Valentín Fuster.

**Solución:** Los expertos recomiendan hacer un esfuerzo por identificar los estímulos que llevan a la pérdida de control. Si es un plato muy grande, cambiarlo por uno mediano. Si es la tele, apagarla. En la Universidad del Estado de Indiana se ha creado el centro para comer a conciencia (Center for Mindful Eating). Su objetivo es no comer más allá del hambre que tenemos. "Los primeros efectos de este aprendizaje son comer más despacio, aprender a escuchar las señales de saciedad y a distinguir entre el apetito por un sabor y el apetito por una cantidad".





**05 En lugar de agua, en las comidas bebo refrescos.** Los refrescos tienen un alto contenido de azúcar y aportan calorías extras al menú. Concretamente, el 15% de las calorías diarias, según un estudio realizado entre adolescentes en Estados Unidos. A partir de marzo de 2013, en el Estado de Nueva York quedará prohibida la venta de las botellas de medio litro de refrescos azucarados debido a su impacto sobre la obesidad.

**Solución:** “Hay algunos casos en los que, incluso sin tener demasiada sed, es recomendable beber agua. Por ejemplo, a la hora de comer si se quiere perder peso o no ganarlo”, asegura el libro *La cocina de la salud*. Sus argumentos son dos: por un lado, si se toma agua, no se beben otras bebidas azucaradas o alcohólicas ricas en calorías, y por otro, si se bebe agua con las comidas, especialmente al principio, se incrementa la sensación de saciedad y se come menos.

**06 Como siempre fuera de casa.** “La evidencia científica sugiere que ni siquiera hace falta comer todo el tiempo fuera de casa para ganar peso. Basta con hacerlo frecuentemente”, asegura el doctor José Ordovás, profesor de nutrición y genética de la Universidad de Tufts en Boston. Este experto asegura que cuando comemos fuera de casa hay un consumo más alto de energía, sobre todo proveniente de la grasa, y se consumen menos micronutrientes,

como la vitamina C, el calcio y el hierro. Además se suele beber más alcohol. “Por si fuera poco, no tenemos control sobre las raciones, que han ido creciendo con el tiempo, y vivimos en una cultura donde no está bien visto llevarse la comida que sobra a casa. Por otra parte está el factor psicológico de que vamos a pagar por ello, y por tanto hay que acabarlo todo”, explica Ordovás, que también es investigador del CNIC.

**Solución:** Además del remedio salomó-

nico de comer más en casa o recurrir a la tartería, el doctor Ordovás propone que comamos algo antes de ir a un restaurante, “aunque solo sea una fruta para matar el gusanillo”, dice. “Si tenemos hambre, pediremos sin control; con un apetito moderado no nos agarraremos al menú como a un salvavidas y lo veremos tal y como es, una selección de opciones entre las que elegir con lógica y sentido común”. En el libro *La cocina de la salud* se dan algunas normas para sobrevivir a las tentaciones de un menú. Como norma general, pida usted dos primeros en lugar de un menú completo. Y si quiere tomar postre, pida un solo plato. En los segundos, elegir mejor carnes magras y pescados que salchichas o chuletas. En el caso de los acompañamientos, mejor ensalada que patatas fritas. Tampoco el pan se libra: no probarlo antes de que llegue el primer plato. Y para beber, solo agua. >

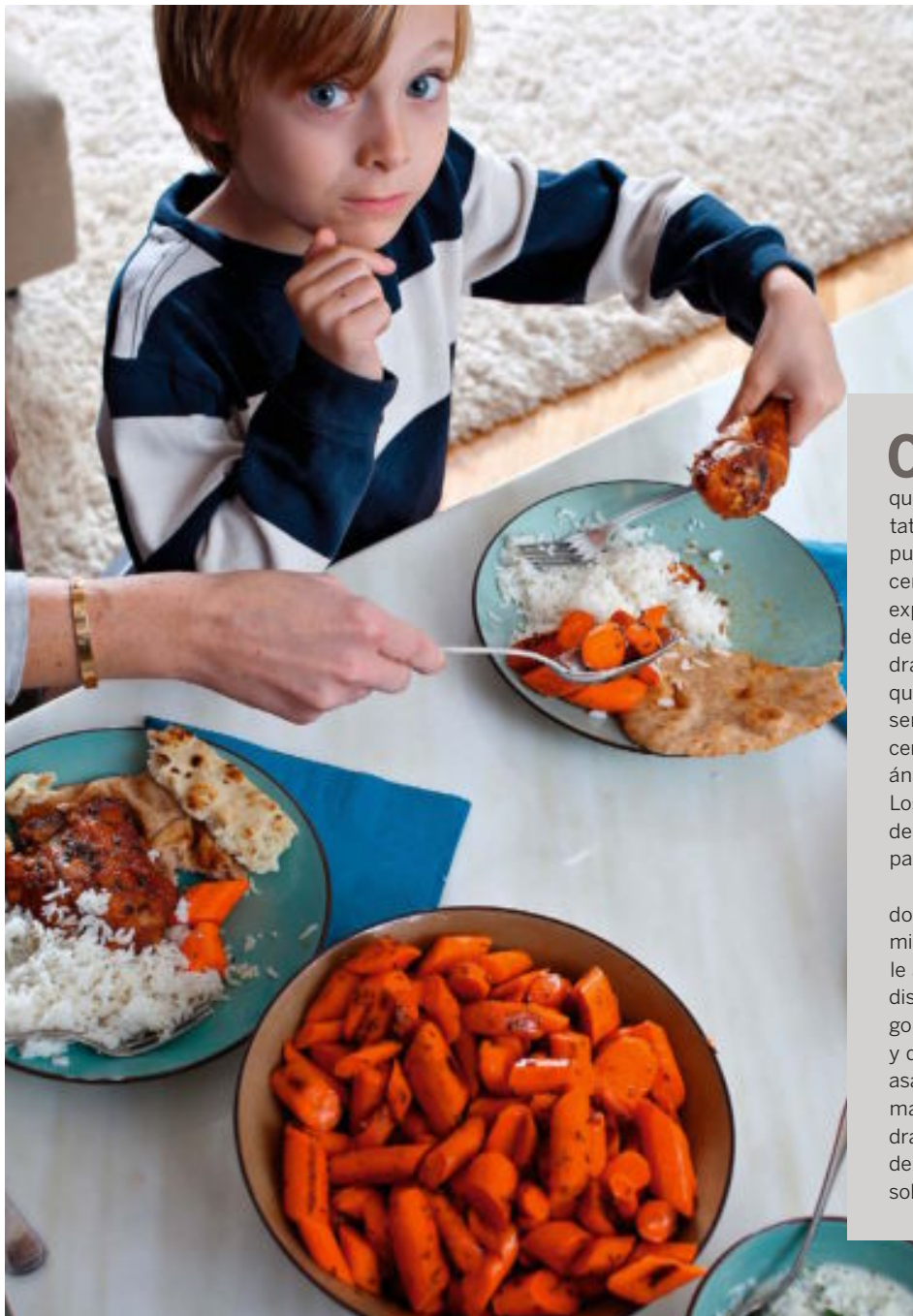
> **07 No hay quien me quite un par de cañas diarias.** "Si beber cerveza es un mal hábito, entonces es uno que se ha extendido mucho en el tiempo y en el espacio, ya que se cree que es la bebida alcohólica de producción humana más antigua, así como la más consumida actualmente en el mundo", dice José Ordovás. Según este experto, cada gramo de cerveza aporta unas siete calorías. Un botellín de 33 centilitros puede suponer unas 150, pero siempre va a

depender del grado alcohólico de la cerveza. "En términos comparativos, un botellín de cerveza tiene las mismas calorías que un vaso de vino de 150 mililitros o un chupito de 44, y si nos vamos a las bebidas no alcohólicas, sería similar a una lata de Coca-Cola del mismo volumen".

**Solución:** ¿Cuánto alcohol es demasiado? Las recomendaciones del Instituto Nacional de Abuso de Alcohol y Alcoholismo de Estados Unidos, que refrendan los inves-

## **Al consumo moderado de alcohol se le han reconocido beneficios. Pero a la tercera copa empiezan los daños**

tigadores del CNIC, recomiendan un límite máximo de 14 bebidas alcohólicas por semana en hombres y siete en mujeres. Lo que equivale a una media de dos bebidas diarias en hombres y una en mujeres. Dichas recomendaciones son lo suficientemente flexibles para que en días excepcionales se pueda elevar el límite a cuatro bebidas para hombres y tres para mujeres. Las diferencias entre sexos tienen que ver con el hecho de que los hombres metabolizan el alcohol con más eficacia que las mujeres. Al consumo moderado de alcohol se le han reconocido beneficios, y en el caso del vino, un efecto cardioprotector. Pero a partir de la tercera copa diaria o la tercera lata de cerveza se acaban los beneficios y empiezan los daños, explica Fuster en el libro *La cocina de la salud*.



## **08 Asalto la nevera cuando tengo un mal día.**

No hay nada más humano que desahogar las penas con una bolsa de patatas fritas o ahuyentar la angustia abriendo la puerta de la nevera. En esos momentos apetecen especialmente los carbohidratos. Según explica la doctora Judith Wurtman, coautora del libro *The serotonin power diet*, "los carbohidratos producen triptófanos, un aminoácido que es empleado por el cerebro para fabricar serotonina, la hormona del placer. Cuando el cerebro produce más serotonina, el estado de ánimo mejora, aunque solo temporalmente. Los carbohidratos poco pueden hacer por una depresión profunda, pero son muy eficaces para las tristezas cotidianas".

**Solución:** Lo ideal es dejar de ser un comedor emocional, pero no es tan fácil. Se recomienda el autoengaño. Es decir, si está triste y le apetece comer, huya de la cocina e intente distraerse dando un paseo, llamando a un amigo o viendo una película. Para las emergencias, y dando por hecho que en algún momento el asalto a la nevera tendrá lugar, la doctora Wurtman acepta que se eche mano a los carbohidratos, pero que se elijan bien: integrales a poder ser y con bajos contenidos grasos. El efecto sobre el ánimo será igual.



**09 Como muy rápido. Hago otras cosas y de paso como.** No es lo mismo comer sentado a la mesa que de pie y con prisas. Un estudio realizado en Toronto y citado en el libro *¿Verdad? ¿Mentira? Las respuestas a los mitos más frecuentes de la alimentación* (Everest, 2011) asegura que los que comen sentados ingieren menos calorías. La razón es más psicológica que fisiológica, porque cuando se come de pie tenemos la sensación de que hemos comido menos o de que se ha distraído el hambre y que ya comeremos en condiciones. En la siguiente comida nos pondremos las botas.

**Solución:** Hay que dedicar tiempo a comer a mesa puesta y en buena compañía. El fisiólogo Ancel Keys, gran valedor de la dieta mediterránea en el mundo, señalaba este hábito como uno de los grandes activos de nuestra manera de comer. Las ventajas de comer tranquilo son tantas (masticar mejor, una digestión más rápida y un mayor control sobre lo que comemos) que merece la pena

sentarse a la mesa. ¿Cuánto tiempo debe dedicarse a comer? Según los autores de *La cocina de la salud*, nadie lo sabe. "Entran demasiadas variables en juego. Depende, por ejemplo, de cuántos platos se tomen, del tipo de comida, de si se habla mucho o poco, etcétera. Pero parece que el cuerpo humano necesita al menos veinte minutos. Si ni siquiera se dispone de ese tiempo, es mejor comer poco y bien que mucho y mal".

**10 Asocio cine con palomitas.** Algunas personas creen que las palomitas de maíz son un alimento saludable. Son cereales y contienen vitamina del grupo B. "También contienen ingentes cantidades de sal, mantequilla y otros aditivos", apunta el doctor Ordovás. Los estudios del centro para la ciencia en el interés público, una ONG estadounidense, aseguran que una ración grande de palomitas de las que se venden en ese país aporta 1.200 calorías, la mitad de las que necesita un hombre adulto en un día.

## **Una ración grande de palomitas aporta unas 1.200 calorías, la mitad de las que necesita un adulto en un día**

**Solución:** ¿Las palomitas de maíz son adictivas? "Es importante distinguir entre adicción y antojo, deseo o anhelo. En el caso de las palomitas, no creo que se pueda definir como adicción en el sentido estricto de la palabra. Probablemente, fuera del escenario del cine la persona pueda sobrevivir perfectamente sin las palomitas por grandes intervalos de tiempo hasta que de nuevo se produce la conjunción de factores ambientales". En el libro *La cocina de la salud*, los autores recomiendan sustituirlas por los copos de maíz preparados para el microondas, al menos cuando vean películas en casa. La ventaja es que se puede elegir la cantidad que se come, en el cine es más difícil. ●