

Expertos en nutrición y salud explican cómo no caer en ellos:

Cuatro errores comunes que se cometen tras los excesos gastronómicos de Fiestas Patrias

Exagerar con las bebidas y el café puede provocar gastritis, e ingerir menos de 800 calorías al día, llevar a un efecto rebote.

C. GONZÁLEZ

Luego de varios días de fiesta, los excesos tanto en la alimentación como en el consumo de alcohol fueron parte de las celebraciones para muchos chilenos. A la hora de retomar hábitos saludables después de Fiestas Patrias, sin embargo, se suelen cometer algunos errores que pueden jugar en contra, advierten los especialistas.

Algo clave, concuerdan, es evitar la culpa. Javier Maruri, académico de Nutrición y Dietética de la U. Andrés Bello, sede Concepción, recuerda que "el estrés y la ansiedad provocados por la preocupación sobre lo que se comió pueden llevar a un círculo vicioso de más comida poco saludable".

Aquí, cuatro errores comunes para cuidar el cuerpo después de los excesos del "18".

1 Dietas extremas

Uno de los principales errores es intentar compensar los excesos yéndose al otro extremo. "Dietas muy restrictivas, períodos de ayuno no controlados (como todo un día sin comer), batidos detox o incluso el uso de laxantes", son parte de los "ajustes" que se realizan, advierte Isabel Adasme, nutricionista del Departamento de Salud Estudiantil de la U. Católica del Maule (UCM). "No es necesario recurrir a jugos, batidos o dietas mágicas de detox, ya

que nuestro cuerpo posee un sistema de desintoxicación natural a través de órganos como el hígado y riñones".

Una dieta bajo las 800 calorías diarias se considera extrema, precisa Natalia Aybar, nutrióloga de Clínica Indisa Maipú. "Pueden tener un efecto dañino, generando un estrés metabólico".

Lo anterior, agrega Adasme, puede tener efectos "como deficiencia de nutrientes, baja de glucosa en sangre, problemas digestivos y pérdida de masa muscular, generando fatigas, cansancio y cefaleas".

Pablo San Martín, académico de la Escuela de Nutrición y Dietética UCM, complementa que dietas extremas o saltarse comidas "promueven la desregulación del apetito: si se restringe en exceso, se llega con más hambre a la comida siguiente, lo que incrementa el riesgo de volver a comer en exceso".

2 Eliminar alimentos

Una alimentación saludable debe incluir de todo, dice Ximena Muñoz, nutrióloga de Clínica Meds, en referencia a quienes tienden a eliminar estos días ciertos productos o grupos alimentarios, como carbohidratos, proteínas y grasas.

Esto no solo impide la absorción de minerales, vitaminas y componentes necesarios para el buen funcionamiento del orga-



Las frutas y verduras ayudan a mejorar la digestión y favorecer la sensación de saciedad. Si se ingieren en ensaladas, se debe evitar mucho condimento o aderezos con muchas grasas o calorías. Además hay que agregarle proteínas.

nismo, sino que además puede acentuar molestias gástricas derivadas de los excesos de los días previos, dice Aybar. "El cuerpo no lo recibe de buena manera y puede aumentar la inflamación o empeorar los síntomas (de una gastritis, por ejemplo)".

Si se recomienda, agrega San Martín, "disminuir por unos días el consumo de carnes rojas y optar por pescados, carnes blancas o proteínas vegetales como las legumbres".

Asimismo, Muñoz sugiere "consumir frutas y verduras, que son la principal fuente de fibra, además de vitaminas y minerales", las que ayudan a mejorar la digestión y generan sensación de saciedad.

Adasme sugiere evitar "alimentos copiosos, muy pesados, con mucha azúcar, grasas y sal, para ir favoreciendo la desinflamación". Siempre es preferible elegir platos preparados al horno, a la plancha o hervidos, evi-

tando alimentos muy condimentados. En el caso de los carbohidratos, lo ideal es prepararlos "al dente", señala Aybar, ya que "así se evita que aumente el índice glicémico".

3 No hidratarse

La hidratación cumple un rol fundamental, dice Maruri. Beber agua en cantidad suficiente es esencial para el funcionamiento de órganos

como el hígado y los riñones, y ayuda al cuerpo a eliminar toxinas. "Si se siente pesadez o malestar, el agua puede ser el mejor aliado", recomienda.

Adasme sugiere consumir de 1,5 a 2 litros de agua al día. Evitar café y bebidas azucaradas o energéticas, que pueden irritar aún más a nivel gástrico.

"Es fundamental hidratarse adecuadamente, porque a menudo la ingesta de alimentos ricos en sodio y de alcohol se incrementa durante las Fiestas Patrias, lo que propicia la deshidratación y la retención de líquidos", precisa San Martín.

4 Ejercitar de más

Otro error es realizar ejercicios extremos, con sesiones muy largas o muy intensas. San Martín aconseja reiniciar la actividad física de manera gradual, "dado que el movimiento ayuda a optimizar la digestión, regular el metabolismo y sostener el bienestar general".

Adasme propone realizar caminatas diarias de al menos 40 minutos, no olvidando elongar. "Lo importante es ser constante, más que buscar resultados rápidos", agrega Maruri.

Asimismo, los expertos recuerdan que es esencial un buen descanso, mejorando los hábitos de sueño (6 a 7 horas por noche). "Todo esto dará la energía que necesita nuestro cuerpo para retomar las actividades cotidianas", dice Adasme.

En resumen, agrega San Martín, "se trata de recuperar la estabilidad de manera constante y evitar las medidas extremas que perjudican únicamente la salud".

