

## Por tu salud...

### Cómo sobrevivir a los excesos navideños.



La Navidad es una época de fiestas nocturnas, reuniones familiares, comidas de empresa, cenas con amigos y noches de diversión, acontecimientos donde solemos excedernos con la comida y la bebida.

El cordero, el marisco o las salsas abundantes, así como los embutidos y los quesos del aguinaldo son demasiadas tentaciones a la vez y a las que cuesta poner freno. El estómago suele ser uno de los grandes perjudicados; necesita varios días para reponerse de los excesos. Tanta cantidad y variedad de comida se refleja de forma instantánea en la molesta sensación de vientre hinchado provocada por las digestiones interminables (demasiada grasa), y fermentaciones intestinales (demasiados azúcares).

Un plato navideño puede triplicar perfectamente las calorías de otro de la dieta diaria; si a esto se le añaden las calorías que aportan las bebidas alcohólicas y los dulces, con sus altos niveles de hidratos de carbono, grasas y proteínas, seguro que el resultado es un aumento de peso.

Ante esta perspectiva, como media, cada persona gana dos kilos durante las Navidades. Si consideramos que cada kilo de grasa representa 9.000 calorías, en apenas un par de semanas se habrán ingerido 18.000 calorías extra.

Junto al peligro de un aumento de peso, se encuentran las alteraciones de las horas del sueño, el sedentarismo, el aumento del consumo de tabaco y la

ingestión de bebidas alcohólicas, que forman un cóctel que altera de forma importante el organismo.

Los excesos de alcohol, grasas, proteínas y azúcares durante estos días dificultan el trabajo de depuración de la sangre que desempeña el hígado.

También el estreñimiento aumenta en Navidad. Un 10% de la población lo sufre de manera habitual, pero la exageración alimentaria a la que sucumbimos en esta época unida al hecho de beber menos agua y mucho más alcohol destroza nuestro sistema digestivo.

El alcohol y las grasas son la causa de la mayoría de las gastroenteritis y los cólicos que se producen en estas fechas. Tanto es así, que se calcula que el 20% de los españoles sufrirá algún tipo de indigestión provocada por los excesos navideños.

En ocasiones, además, la confluencia de comidas grasas y alcohol puede desencadenar patologías más serias, que van más allá de una indigestión, como la pancreatitis aguda.

Pasar unas fiestas saludables no significa tener que abstenernos de las bebidas alcohólicas, siempre que la ingesta sea moderada y acompañada de comida, ya que cuanto más lleno esté el estómago más tarda el alcohol en llegar a la sangre. Los alimentos con alto aporte calórico y grasas ralentizan la absorción del alcohol.



**Ser azul es promover la salud en el trabajo.**

# Por tu salud...

## Cómo sobrevivir a los excesos navideños.



### **Sin recetas mágicas**

Dado que en la gran mayoría de los casos algún que otro kilo de más ha hecho su aparición sin ningún pudor, hay que tratar de perder esos kilos poco a poco con un menú saludable, aumentar el ejercicio físico y huir de las dietas milagro. Esto nos servirá para volver poco a poco a una alimentación variada y equilibrada, bajando así esos kilos ganados de más. La receta para lograr el éxito es bien sencilla:

- La primera norma es realizar cinco comidas al día: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena para no tener sensación de hambre.
- Para evitar la indigestión no abuses, procura servirte pocas cantidades y saborea despacio las comidas. Deja de comer antes de que el organismo muestre señales de que está saturado.
- Cocinar con especias como el hinojo, laurel, orégano o tomillo mejoran la digestión y eliminan los gases.
- Escoge recetas que lleven hortalizas, escarola, endibia, alcachofa o cardo, reconocidas por sus propiedades eupépticas.
- No mezcles grasas y carbohidratos, ya que el organismo utiliza las grasas y acumula los carbohidratos, lo que aumenta la grasa corporal. Conseguirás una digestión más ligera si evitas las grasas y no te sirves las salsas.
- La piña fresca de temporada como postre es la elección más saludable si el menú ha sido contundente en proteínas (marisco, fritos, carnes y pescados), algo muy habitual en estas fechas.
- Bebe mucha, mucho agua, fuera de las comidas. En los meses de invierno, el

hidratarse supone un desafío pero es vital para prevenir el estreñimiento, mantener la cabeza despejada y ayuda a limpiar los riñones.

- Menos es más. Si quieres comer un trozo de turrón o probar el mazapán, hazlo, disfrútalos y después **¡aléjate de la mesa!** Mantente ocupado para evitar sentir la tentación de volver por más.
- Apunta lo que comes. Puede sonar a broma, pero si no consigues recordar cuánto has comido entonces apúntalo. Después, cuando creas necesitar un tentempié, verifica en el cuaderno lo que has ingerido y, seguramente, te darás cuenta de que no tenías tanta hambre.
- Come abundantes alimentos ricos en fibra. ¿Detestas las coles de Bruselas? Entonces puedes comer hortalizas y frutas frescas. ¡Las mandarinas son deliciosas en esta época!
- Relájate, trata de dormir ocho horas y no te desboques demasiado cuando salgas por la noche.
- Aprovecha cualquier rato libre que tengas para pasear, caminar y relajarte.
- No te vayas a dormir al poco tiempo de haber ingerido de forma copiosa; la digestión por la noche es más lenta y puede producir acidez. Deja transcurrir 2-3 horas.
- Sustituye el habitual café al final de las comidas por algún tipo de infusión, como la manzanilla, el anís o la menta: ayudan a reducir la flatulencia.
- Haz almuerzos ligeros si sabes que vas a tener una cena copiosa.



**Ser azul es promover la salud en el trabajo.**