

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Sociedad Masculinidad tóxica	Salud Caminar 10.000 pasos al día	Tecnología Apps curiosas	Internet Google: ¿sesgo machista?	Tendencias ¿Siguen de moda los piercings?	Salud Ganar y perder peso	Relaciones ¿Por qué somos tan cotillas?



DESAYUNO, ALMUERZO Y CENA RICOS, PERO NO EN GRASA

'Porridge' con frutas

Cambio de chip al despertar

Para tener éxito en equilibrar energéticamente el cuerpo y estar saludable (no en adelgazar, que no debe ser el objetivo último) hay que replantear hábitos. Paloma Quintana recomienda darle una vuelta a costumbres muy arraigadas como la del desayuno. Frente a las galletas o la bollería, propone una receta de 'porridge', las tradicionales gachas de avena anglosajonas, pero con variantes. Añade semillas de lino y cacao al cocer la avena en agua y las sirve con un 'topping' de manzana cortada, pipas y nueces, espolvoreado de canela. Energía para estar saciados toda la mañana y dulzor para que apetezca más.

'Colirroz' a la cubana

Traspantajos saludables

Al igual que se pueden hacer tallarines de calabacín para sustituir un calórico plato de pasta refinada e industrial, también se puede sustituir el arroz por la coliflor. Retirando los tallos centrales, esta puede ser triturada en crudo hasta que quede en forma de pequeños gránulos, parecidos al cuscús o el arroz. Quintana le llama 'colirroz'. Con él propone hacer un plato de tradición, como el arroz a la cubana, con tomate triturado y dos huevos a la plancha, pero con la base de coliflor rehogada en la sartén con cebolla y ajo. Para completar el almuerzo saludable, proponer acompañar esta receta con una zanahoria cortada en palitos.

'Pizza' libre de hidratos

El secreto está en la masa

La necesidad de que la comida saludable y baja en grasa apetezca pasa por echarle imaginación. En esta receta de 'pizza' sin hidratos, Quintana elabora la base a partir de una pasta que resulta de triturar pollo o atún junto con un huevo y una zanahoria, aderezado con aceite de oliva y especias. Lograda la masa, se coloca una capa fina en una sartén para darle consistencia. Cuando la adquiere, se colocan los ingredientes típicos de una pizza (tomate, poco para que no se humedezca demasiado la masa), rodajas de mozzarella y cebolla al gusto. Tras 30 minutos de horno, está lista para disfrutarla en una cena especial de fin de semana.

experta. Al final de la Guerra Civil esto podía tener su utilidad, pero «en el entorno actual no tiene sentido, sobre todo si, además de no haber escasez, sucede lo justo lo contrario y muchos alimentos habituales son de gran densidad energética», añade.

Así, cuando queremos descompensar el balance en pos de una pérdida, en realidad estamos luchando contra factores tan potentes como la propia naturaleza.

Sí, pesan los años

Esta última también tiene a 'viciarse' cuando se ha emprendido muchas veces la citada «lucha» con dietas restrictivas y desequilibradas. «Adelgazar y engordar, una y otra vez —prosigue Robles—, tiene efectos muy negativos en el organismo y se produce el conocido como 'efecto yoyó'. Ves que cada vez te cuesta más perder y que cada vez subes más rápido... Y cada vez más de lo que habías bajado. El problema aquí es la composición corporal, que se altera. Con las dietas muy restrictivas, sin ejercicio además, lo que bajas es un parte pequeña de grasa y una gran parte de masa muscular. Pero es esta última la que consume la energía. Así, al tener peor composición, el cuerpo tiende a quemar menos. Las consecuencias pueden afectar a nivel cardiovascular y metabólico».

En esta organización de los depósitos de grasa influye también la edad. «No es lo mismo engordar cinco kilos cuando tienes 20 años que 55», reconoce Robles. A medida que avanza la edad, se

pierde masa muscular y, con ello, se reduce el metabolismo basal, esto es, la energía que quema el cuerpo para funcionar. Con lo que resulta «más difícil adelgazar».

También las hormonas tienen un papel determinante en este reparto. Algo que afecta especialmente a las mujeres en la menopausia. Ahora bien, en este punto hay quienes creen que entran en juego otras circunstancias como las psicosociales.

Paloma Quintana, que acaba de publicar 'Cocina, come y pierde grasa' (Ed. Zenith), cree que «la mujer ha entrado en esta etapa sin estar bien arropada... En muchísimas ocasiones ha estado medicada y suplementada con algunas sustancias que han aumentado aún más la problemática del exceso de grasa», advierte. Los tratamientos farmacológicos son otro de los datos a tener en cuenta en la ecuación que nos ocupa. «Lo que necesita la mujer a esta edad es más comprensión y más información. Es una edad estupenda para cuidarse y apostar por un entrenamiento de fuerza bien asesorado».

Las circunstancias

Así, se puede decir que tiene mucho que ver el momento vital en el que se encuentre la persona a la hora de tener que esforzarse más o menos para perder kilos (de grasa, se entiende).

Ahora bien, esto no va solo de la edad, sino también de las circunstancias. Un entorno hostil o precario (hasta los turnos de trabajo influyen, porque los hay que no permiten comer a horas adecuadas, con el consiguiente desorden metabólico) que no ayude al bienestar mental, también desequilibra.

¿Qué sucedió, si no, durante la pandemia, cuando multitud de

alimentos calóricos y poco saludables (y el alcohol) inundaron las cestas de la compra?

Un entorno obesogénico

«Estamos en un ambiente obesogénico, en el que todos los estímulos nos incitan a comer y, generalmente, a comer alimentos poco saludables. Y estos acaban por alterar los sistemas de recompensa de nuestro cerebro. También afecta a las sensaciones de hambre y saciedad, hasta el punto de que cuesta cada vez más reconocerlas. El uso de la comida como premio y como castigo; incluso utilizarla como vía para resolver situaciones, como la de ahora con la pandemia, contribuyen a este desequilibrio», explica Beatriz Robles, también autora de 'Come seguro comiendo de todo'. Su colega, Quintana, habla de estos productos ultraprocesados, como los 'snaks' de todo tipo, precocinados, salsas... productos muy palatables que, de incluirlos en la dieta, terminan por crear una cierta adicción... «Al añadirlos disparamos los mecanismos del comer por compulsión». Y estamos «rodeados» de ellos, tanto en entornos físicos como por la publicidad.

Contra esto funcionaría, en opinión de estas expertas, la «educación nutricional» y políticas de salud pública que ayuden a dar más cobertura a los alimentos frescos más saludables para que los consumidores tengan más fácil hacer buenas elecciones.

Por último hay que sobreponerse a la inercia de la sociedad: «muy cómoda, que huye del esfuerzo y eso, por razones biológicas, no es lo más saludable», señala Quintana. Hay que hacerlo, mínimo aunque sea, para levantarse del sofá, mantenerse activo y cocinar sano.